



## HARAPAN IBU

### DEMO RUMPI SEHAT 11

#### TUJUAN PERMAINAN

Ibu belajar mengenai perkembangan janin di dalam kandungan yang dipengaruhi oleh perilaku ibu saat ini dan makanan yang dikonsumsi.

#### TARGET PESERTA

Ibu Hamil

#### WAKTU

20 Menit

#### PESAN KUNCI

- Perkembangan bayi di dalam kandungan dipengaruhi oleh perilaku Ibu saat ini dan makanan yang dikonsumsi.
- Makan 1 porsi telur atau hati ayam atau ikan bergantian setiap hari pada masa kehamilan.

#### PERALATAN



Kartu Janin  
(9 Kartu)



Pensil / Balpoint



Kertas Tulis

#### SALAM PEMBUKA

Salam Rumpi Sehat! Supaya tambah semangat, yuk kita yel-yel gerakan Rumpi Sehat! Mari kita mulai!

*Ikut! Ikut! Ikut Rumpi Sehat!*

*Ibu Hamil, ya ATIKA! ASI Eksklusif, itu wajib!*

*Makanan anak, harus seimbang! Cemilan, harus sehat!*

*Kalo salah? Ya Benerin!*

## LANGKAH

- 1** Siapkan peralatan dan tanyakan kepada Ibu umur kehamilannya.

Contoh:

“Berapa usia kehamilan Ibu? Apa Ibu tau bagaimana wujud bayi Ibu saat ini? Apa Ibu mau lihat gambarnya?”

- 2** Teknis permainan.

- Berikan masing-masing ibu satu gambar janin sesuai dengan usia kehamilannya
- Jika ada ibu yang usia kehamilannya sama, mintalah ibu-ibu tersebut untuk bergabung.
- Minta mereka untuk memperhatikan gambar perkembangan janin. Kemudian minta Ibu untuk membacakan dengan keras keterangan di balik gambar secara bergantian.

Contoh:

“Ini adalah kartu perkembangan janin sesuai dengan umur kandungan Ibu. Silahkan diperhatikan gambarnya setelah itu baca keterangan di bagian belakangnya.”



- 3** Diskusikan permainan.

Setelah semua Ibu selesai, diskusikan mengenai perkembangan janinnya.

Contoh:

“Ternyata janin tidak hanya bertambah besar, tapi semua anggota tubuhnya juga berkembang. Dari yang belum berbentuk, hingga menjadi bayi yang sempurna.”

“Untuk memastikan janin dalam kandungan kita sehat, apa saja yang harus kita lakukan? Apakah makanan juga berpengaruh bagi janin Ibu? Makanan apa saja yang sebaiknya dikonsumsi agar janin berkembang dengan baik?” (*Arahkan pada ATIKA.*)

- 4** Bagikan kertas dan pena untuk masing masing ibu, mintalah mereka untuk memikirkan dan menuliskan:
- harapan Ibu untuk anaknya
  - apa yang dapat mereka lakukan saat ini (janji ibu) agar perkembangan bayi mereka di dalam kandungan baik.

Berikan waktu 5 menit. Bagi Ibu yang kesulitan untuk menuliskan harapan dan janjinya, nanti bisa langsung bercerita.

Contoh:

“Untuk anak yang akan Ibu lahirkan, apa harapan dan impian Ibu? Untuk mencapai harapan dan impian Ibu, apa yang bisa Ibu lakukan mulai sekarang?”

“Sekarang tuliskan harapan dan janji Ibu kepada anak pada kertas yang dibagikan.”

- 5** Tergantung dari jumlah peserta, bila lebih dari 8 orang mintalah minimal 3 relawan untuk membacakan janji dan harapan mereka. Bila peserta kurang dari 8, mintalah masing-masing ibu untuk membacakan janji dan harapan mereka.

Contoh:

“Bila Ibu-Ibu sudah selesai menuliskannya, saya minta beberapa (*atau masing-masing*) Ibu untuk membacakan janji dan harapannya. Sekarang setelah Ibu membacakannya, silahkan suratnya Ibu simpan. Berikan surat itu kepada anak Ibu saat dia sudah cukup besar dan dapat membaca.”



- Perkembangan bayi di dalam kandungan dipengaruhi oleh perilaku Ibu saat ini dan makanan yang dikonsumsi.
- Makan 1 porsi telur atau hati ayam atau ikan bergantian setiap hari pada masa kehamilan.

## KESIMPULAN



**SEMUA pertanyaan tentang gizi HARUS dirujuk kepada Kader, Bidan atau Petugas Kesehatan terlatih.**