



DITARIK KE SEGALA ARAH

DEMO RUMPI SEHAT 08

TUJUAN PERMAINAN		Ibu belajar untuk lebih memperhatikan dirinya selama kehamilan dan memeriksakan diri ke Bidan secara teratur.	
TARGET PESERTA	Ibu hamil	PESAN KUNCI	Ibu hamil harus dapat memikirkan dan meluangkan waktu untuk dirinya serta memeriksakan diri ke Bidan secara teratur.
WAKTU	20 Menit		

PERALATAN



Kartu Indeks



1 Rol Tali Rafia



Pensil / Balpoint



Kertas Kosong dengan Lubang pada Ujungnya



Gunting

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 seluruh peralatan dan tanyakan kepada ibu mengenai kondisi mereka.
Contoh:
"Bagaimana kondisi Ibu hari ini? Apakah ada permasalahan yang dihadapi? Hari ini kita akan bermain dan berdiskusi tentang permasalahan ibu hamil."

2 Teknis permainan.

- Mintalah satu relawan untuk berperan sebagai Ibu Sri.
- Mintalah seluruh ibu duduk membentuk 1 lingkaran besar dan relawan duduk di tengah lingkaran. Jarak antara Ibu Sri dan ibu lainnya minimal 1 m.
- Fasilitator kemudian bercerita mengenai kondisi Ibu Sri yang diperankan oleh relawan.
Contoh:
"Ibu Sri yang sedang hamil 5 bulan tinggal di Malang/Sidoarjo. Ia terlihat kurang bersemangat. kira-kira apa yang menyebabkannya? Apakah karena Ibu Sri sakit, atau karena masalah lain? Apa saja yang dihadapi Ibu Sri? Bagaimana dengan anaknya yang lain, suami dan keluarganya? Bagaimana dengan pekerjaannya?"
- Mintalah peserta untuk menuliskan permasalahan apa saja yang kemungkinan dihadapi Ibu Sri pada kertas. Berikan waktu 5 menit. Jika ibu kesulitan menuliskan permasalahan, gunakan kartu indeks sebagai alat bantu (*fasilitator sebaiknya berkeliling*).
- Setelah selesai, mintalah satu persatu ibu membacakan permasalahan yang dihadapi oleh Ibu Sri.
Contoh:
"Sekarang masing-masing ibu membacakan dengan keras permasalahan Ibu Sri yang sudah ditulis."
- Setiap selesai dibacakan, fasilitator membantu mengikat kertas tersebut dengan tali yang ujungnya diikatkan pada tangan kiri atau kanan Ibu Sri sedangkan kertas tetap dipegang oleh ibu.

g. Setelah semua kertas terikat, mintalah semua ibu untuk menarik talinya hingga tegang.

Contoh:

"Silahkan masing-masing Ibu menarik talinya. Ini mengandaikan bahwa setiap permasalahan akan menarik Ibu Sri ke segala arah."

h. Kemudian tunjukkan bahwa terkadang permasalahan tersebut semakin besar dan kuat tarikannya. Mintalah semua ibu untuk menarik lebih kuat sehingga tangan Ibu Sri ikut tertarik.

Contoh:

"Semakin besar permasalahan yang dihadapi Ibu Sri, semakin kuat Ibu Sri tertarik ke segala arah."

i. Mintalah relawan untuk kembali duduk dalam lingkaran.

3 Diskusikan permainan.

Contoh:

"Tanpa disadari, banyak sekali kondisi, permasalahan, kekhawatiran, emosi yang harus dihadapi ibu hamil. Sedangkan pada saat istimewa ini, terdapat janin yang sedang berkembang dalam kandungan."

"Bagaimana dengan Ibu masing-masing? Apakah hal-hal tersebut juga dialami? Apa menurut Ibu hal ini baik untuk kesehatan Ibu? Bagaimana dengan kesehatan bayi dalam kandungan? Apa yang bisa Ibu lakukan untuk diri Ibu sendiri? Apa yang harus dilakukan jika kita mulai merasa tidak sehat?"



KESIMPULAN

Ibu hamil harus dapat memikirkan dan meluangkan waktu untuk dirinya selama kehamilan serta memeriksakan diri ke Bidan secara teratur.



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