









LAMPIRAN

Nama Mahasiswa : Yanuerika Widyanintyas P

NIM : C2016131

Pembimbing I : Indarwati, S.KM., M.Kes






No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	20-04-2020	JUDUL	ACC	
2.	24-04-2020	BAB I	Kalimat di paragraf target luaran kurang tepat coba di cermati kembali	
3.	03-05-2020	BAB I	Tambahkan tujuan penyusunan booklet, bukan tujuan penelitian ya Lanjutkan BAB II dan III beserta draft bookletnya	
4.	05-05-2020	BAB II	ACC	
5.	14-05-2020	BAB I	ACC	
		BAB III	-Ceritakan sedikit temamu dan materinya nanti pa saja yang terkait dengan temamu -Subtansi materinya dimasukkan bukan hanya teori saja yang diceritakan	






			<p>misalkan meningkatkan teori tentang apa, sebahai acuan siapa dan tentang apa</p> <p>-Bukan hanya aturan membuat booklet tapi poinnya harus dijelaskan</p>	
6.	04-06-2020	BAB III	ACC	
7.	29-06-2020	BAB IV	ACC	
		BAB V	ACC	
		LUARAN BOOKLET	ACC	




Nama Mahasiswa : Yanuerika Widyanintyas P

NIM : C2016131

Pembimbing 2 : Norman Wijaya Gati M.Kep.,Sp.Kep.J

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	20-04- 2020	Judul	ACC	
2.	25-04-2020	BAB I	Tolong tambahkan manfaat bisa untuk siapa saja dengan media booklet	
3.	14-05-2020	BAB I	ACC	
		BAB II	Tambahkan di akhir bab tentang ketepatan solusi yang di tawarkan dengan media booklet Lanjut BAB III	
4.	19-05-2020	BAB II	ACC	
		BAB III	Tolong dijelaskan teknisnya, misalkan relevansi dijelaskan bagaimana media memiliki relevansi dengan tujuan dst.	

5.	04-06-2020	BAB III	Cek aturan bulleting dan numbering dipanduan terdahulu	
6.	08-06-2020	BAB III	<ul style="list-style-type: none"> - Parapharse lagi bagian tahap persiapan, ditambahkan mencari referensi online dan offline - Tahap Pembuatan di ganti tahap aplikatif saja - Dituliskan booklet anda berapa halaman - Lanjut bab 4 dan 5 	
7.	23-06-2020	BAB III	Revisi sedikit ya mba, hapus yang tahapan HAKI masukkan di bab 4 saja. Tolong sekalian bab 4,5	
8.	27-06-2020	BAB IV	Revisi sedikit ya mba, untuk HAKI tuliskan saja hasil karya ini akan direncanakan untuk mendaftarkan HAKI dimana.	
9.	29-06-2020	BAB III	Revisi sedikit di teknis. Kalimat diubah teknis	
		BAB IV	ACC	
		BAB V	ACC	
		LUARAN BOOKLET	Untuk luaran pastikan semua definisi dan materi yang dituliskan sudah diparafrase ulang dari penulis utama. Gambar	

10.	02-06-2020	BAB III	<p>pastikan tidak mencuplik dari karya orang lain.</p> <p>ACC</p>	
11.	11-06-2020	Ceking sebelum ujian BAB I – V	<p>Jangan lupa media dan ppt dipersiapkan untuk dipresentasikan</p>	
12.	15-06-2020	LUARAN BOOKLET	<p>ACC</p>	

LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN

Penguji I : Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns., M.Kep.

No	Tanggal	Halaman	BAB	Masukan	Revisi
1	27 Juli 2020		Tugas Akhir	Tambahkan NIDN penguji dan pembimbing	Sudah di revisi
			Luaran media booklet	<ul style="list-style-type: none">-Judul diganti yang lebih menarik.-Tambahkan gambar untuk aktivitas seksual-Penyusun tidak usah pakai gelar-Untuk lembar pendahuluan dijadikan satu lembar saja-Pengertian kehamilan menggunakan bahasa kehamilan-Faktor yang mempengaruhi dibuat poin-poin saja.	Sudah di revisi
2	17 Agustus 2020		Tugas akhir		ACC
			Luaran Booklet		ACC

Surakarta, 20 Agustus 2020
Penguji




Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 0617068001

LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN

Penguji 2 : Indarwati, SKM., M.Kes

No	Tanggal	Halaman	BAB	Masukan	Revisi
1	27 Juli 2020		Luaran media booklet	-Judulnya diganti yang lebih menarik -Sebelum di HK1 disebar terlebih dahulu ke masyarakat	Sudah di revisi
2	1 Agustus 2020		Luaran media booklet	Di kata pengantar tidak usah ada kata-kata untuk menyelesaikan tugas akhir	Sudah di revisi
3	15 Agustus 2020		Luaran media booklet	Untuk aktivitas seksual oral seks dihapus saja, sampaikan yang diperbolehkan dalam islam	Sudah di revisi
4	17 Agustus 2020		Luaran media booklet	Bagian aktivitasnya dihapus saja	Sudah direvisi
5	18 Agustus 2020		Luaran media booklet		ACC

Surakarta, 19 Agustus 2020
Penguji



Indarwati, SKM., M.Kes
NIDN. 0621076904

LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN

Penguji 3 : Norman Wijaya Gati, S.Kep.J., Ns., M.Kep

No	Tanggal	Halaman	BAB	Masukan	Revisi
1	27 Juli 2020		Luaran media booklet	Disolusi bagaimana aktivitas yang aman Posisi apa yang digunakan hubungan seks saat hamil	Sudah di revisi
2	1 Agustus 2020		Luaran media booklet	– Untuk gambar aktivitas seksual terlalu vulgar dan untuk hubungan anal dihapus saja – Di perubahan fisik dan psikologis fokus kegambar kemudian bawahnya dikasih keterangan	Sudah di revisi
3	15 Agustus 2020		Luaran media booklet		ACC

Surakarta, 22 Agustus 2020

Penguji



Norman Wijaya Gati, S.Kep.J., Ns., M.Kep
NIDN. 065018601

Hasil Luaran Booklet



Kata Pengantar

Assalamualaikum wr. wb

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan Karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan *booklet* yang berjudul "Aktivitas Seksual Selama Kehamilan".

Booklet ini disusun untuk memudahkan bagi masyarakat khususnya ibu hamil untuk memperoleh informasi tentang aktivitas seksual selama kehamilan. Semoga *booklet* ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Penyusun menyadari bahwa *booklet* ini masih memiliki banyak kekurangan, sehingga penyusun membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk menyempurnakan *booklet* ini.

Surakarta,

Penyusun

i

Daftar Isi

Pendahuluan.....	03
Deskripsi Kehamilan	04
Perubahan Fisik dan Psikologis selama kehamilan	05
Deskripsi Seksualitas.....	06
Aktivitas Seksual Ibu hamil	07
Faktor yang mempengaruhi aktivitas seksual ibu hamil	09
Persepsi ibu hamil tentang aktivitas seksual.....	10
Mitos dan fakta aktivitas seksual selama kehamilan.....	11
Solusi bagi ibu hamil dalam melakukan aktivitas seksual.....	13

ii

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah yang dialami oleh setiap perempuan dalam siklus reproduksi. Proses kehamilan dimulai dari *ovulasi* atau pelepasan sel telur kemudian tumbuh kembang hasil konsepsi sampai kehamilan cukup bulan. Selama kehamilan terdapat perubahan psikologis dan perubahan fisik (Sehmawati dan Inaya, 2018).

Perubahan fisik dan psikologis dapat berdampak pada kehidupan ibu hamil khususnya pada seksualitas. Selama hamil ibu mengalami kecemasan yaitu rasa takut pada keguguran (Sehmawati dan Inaya, 2018). Membesarnya uterus atau rahim pada ibu hamil akan menyebabkan ketidaknyamanan dan kesulitan untuk melakukan hubungan seksual (Hapsari dan sudarmiyati, 2011).

Aktivitas seksual terdiri dari hubungan seksual (*coital activity*) dan bukan hubungan seksual (*noncoital activity*). Dorongan seksual dapat menurun salah satunya dipengaruhi oleh adanya mitos yang berkembang di masyarakat yang akan memicu terjadinya penurunan hasrat seksual yang dapat menimbulkan gangguan seksualitas ibu hamil (Ratnasari, 2016).

Seksualitas selama ini masih dianggap sebagai topik yang sensitif, banyak masyarakat masih menganggap tabu untuk membicarakannya. Masyarakat Indonesia masih menganggap seksualitas merupakan masalah pribadi dan malu diungkapkan. (Nurriana dan Alwi, 2017).

3

Deskripsi Kehamilan

Kehamilan merupakan proses alamiah yang dialami oleh setiap perempuan dalam siklus reproduksi. Proses kehamilan diawali dari pembuahan hingga tumbuh kembang hasil pembuahan sampai kehamilan cukup bulan (Sehmawati dan Inaya, 2018).



4

Perubahan Fisik dan Psikologis Selama Kehamilan



Perut Membesar



Peningkatan Berat Badan



Mood Swing, Cemas, Khawatir

5

Deskripsi Seksualitas

Seksualitas merupakan kebutuhan dari sebuah rumah tangga. Bagi pasangan suami istri, seksualitas adalah cara untuk mengekspresikan cinta, kesenangan dan kepuasan bagi pasangannya atau bahkan untuk mendapatkan anak (Sehmawati dan Inaya, 2018)



6

Aktivitas Seksual Selama Kehamilan

Menurut Nurmitasari *et al.*, (2019) mengemukakan bahwa seksualitas tidak hanya terfokus pada *coital activity* (hubungan seksual) yang mencakup *desire* (Keinginan), *excitement* (Kegembiraan), *orgasm* (Orgasme), dan *resolution* (Resolusi), tetapi juga terkait dengan *noncoital activity* (bukan hubungan seksual) yang bisa di ekspresikan dengan bentuk berpegangan tangan, ciuman, berbicara mesra, dan perhatian.



7



Berpegangan tangan



Ciuman



Perhatian

8

Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Seksual Selama Kehamilan

1. Faktor Fisik
2. Faktor Psikologis
3. Usia Ibu
4. Usia Gravida
5. Usia Suami
6. Inisiasi Hubungan Seksual
7. Mitos

Mitos tentang seksualitas selama kehamilan merupakan faktor yang paling mempengaruhi respon seksual karena banyak informasi yang tersebar dimasyarakat yang menimbulkan berkurangnya keinginan dalam melakukan aktivitas seksual.

9

Persepsi?

Persepsi Ibu Hamil tentang Aktivitas Seksual

Menurut Candra *et al* (2017 : 67) menyatakan bahwa persepsi individu dapat menyadari dan dapat mengerti karena adanya perhatian tentang sesuatu yang diamati melalui pancaindera.

Ada 2 Persepsi ibu hamil tentang aktivitas seksual :

1. Persepsi Positif
2. Persepsi Negatif

10

Mitos dan Fakta Aktivitas Seksual Selama Kehamilan

Mitos

Bahwasannya hubungan seksual selama kehamilan dapat mempengaruhi beberapa hal diantaranya :

- Dapat mempengaruhi janin yang tidak dapat mendapatkan oksigen yang cukup selama orgasme
- Perilaku oral seks dapat menyebabkan emboli udara
- Dapat menyebabkan janin terluka
- Menyebabkan kelahiran premature
- Berhubungan seksual selama kehamilan dapat membahayakan janin
- Hubungan seksual memicu keguguran

11

Faktanya

Selama kehamilan ibu boleh melakukan hubungan seksual selama tetap berhati-hati (Indrayani, 2016). Aktivitas seksual selama hamil boleh dilakukan karena dapat memperlancar proses persalinan ibu karena dengan berhubungan seksual dapat memproduksi hormon endorfin dimana kadar hormon ini dapat mengurangi tingkat rasa sakit selama proses persalinan (Nurmitasari *et al.*, 2019)

12

Solusi Bagi ibu hamil Dalam Aktivitas Seksual



1. Pendidikan seksual bagi ibu hamil dan pasangan itu penting yang dapat diperoleh dari petugas kesehatan yang berada di area *antenatal care* untuk memperoleh informasi aktivitas seksual.
2. Sebelum melakukan hubungan seksual adalah adanya komunikasi antar pasangan, komunikasi berfungsi untuk menyampaikan perasaan atau emosi yang bisa dikomunikasikan secara nonverbal.
3. Sebelum melakukan hubungan seksual hendaknya seorang suami menunjukkan keinginan berhubungan seksual dengan cara memberikan *kissing*, *necking* dan *petting* terlebih dahulu sehingga perasaan cemas ibu dapat berkurang.



13

4. Hubungan seksual bisa dilakukan dengan melakukan perubahan posisi, misalkan posisi berdiri, lateral atau belakang untuk meminimalisir ketidaknyamanan karena janin yang semakin membesar.
5. Seringnya berhubungan seksual dengan pasangan 2-3 kali dalam seminggu dapat meningkatkan kepuasan dan keharmonisan dalam pernikahan.
6. Hubungan seksual sebaiknya dilakukan dengan berhati-hati terutama pada usia kehamilan 32-36 minggu karena untuk menghindari kejadian persalinan *preterm* atau persalinan yang berlangsung pada umur kehamilan 20-37.

14



Nurmitasari, Kurnaesih, E., dan Arman. 2019 . Persepsi Aktivitas Seksual Pada Masa Kehamilan Bagi Primipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Wundulako Kabupaten Brebes. *Jurnal Kesehatan* 2(3): 243-255.

Nurriana, D., dan Alwi, M. K. 2017 . Perilaku Seksualitas Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibi Hamil Di Puskesmas Somba Opu Sungguminasa. *Public Health Science Journal* 9(2): 197-208

Ratnasari, F. 2016 . Keinginan, Gairah, Orgasme dan Kepuasan Seksual Ibu Hamil Serta Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 12(2).

Sehmawati dan Inaya, S. 2018. Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Dalam Melakukan Hubungan Seksual Selama Masa Kehamilan Di Puskesmas Godong. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak Akademi Kebidanan An-Nur* 3(2).