



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202038705, 9 Oktober 2020

## Pencipta

Nama : **Erni Samutri**

Alamat : Perum Griya Gumilang Kav. 1H, Rt 005, Glagah Kidul, Tamanan, Banguntapan, Bantul, Di Yogyakarta, 55191

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **LP2M Universitas Alma Ata**

Alamat : Jalan Brawijaya No. 99 Kasihan, Bantul, Di Yogyakarta, 55183

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Booklet**

Judul Ciptaan : **Paket Edukasi "Hitung Gerakan Janin" Bagi Ibu Hamil**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 14 September 2020, di DI. Yogyakarta

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000209164

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001

# Booklet dan Buku Diary "Hitung Gerakan Janin"



**Penyusun**  
Erni Samutri

Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Alma Ata Yogyakarta  
Jl. Brawijaya 99, Yogyakarta 55183



Dilengkapi dengan Video animasi

## DAFTAR ISI

- Kenali janin Ibu \_\_\_\_\_ 3
- Saat janin menendang, apa artinya? \_\_\_\_\_ 4
- Apa yang dilakukan janin di rahim Ibu \_\_\_\_\_ 5
- Kadang janin hanya diam... \_\_\_\_\_ 6
- Menghitung tendangan janin \_\_\_\_\_ 7
- Cara menghitung tendangan janin \_\_\_\_\_ 8
- Pahamilah... \_\_\_\_\_ 9
- Diary Hitung Gerakan Janin \_\_\_\_\_ 12



## Referensi

Maputle MS, Mothiba MT. Mothers' Knowledge of Foetal Movements Monitoring During Pregnancy In Relation To Perinatal Outcome. *Health Sa Gesondheid*. 2006. 11 (2).

<https://www.tommys.org/pregnancy/baby-moving-less/reporting-reduced-fetal-movements>

<https://www.babydestination.com/amazing-things-babies-do-inside-your-womb>

<https://www.momjunction.com/>

<https://www.pngitem.com/>

<https://www.cleanpng.com/png-social-media-facebook-emoji-like-button-emoticon-s-832303/download-png.html>

<https://www.cleanpng.com/png-calendar-clip-art-1522927/download-png.html>



## Kenali janin Ibu...

Ibu, saat ini kehamilan mu telah sampai pada usia kehamilan dimana dapat merasakan janin menendang secara kuat dan teratur. Pemeriksaan kehamilan akan membantu Ibu untuk tahu tentang kesejahteraan janin.

Namun Ibu adalah seseorang yang paling mengetahui janin sebelum ia dilahirkan. Apa yang janin ungkapkan kepadamu melalui tendangannya, adalah hal yang sangat penting.



Waktu	Minggu 40	Minggu 41	Minggu 42
	Minggu Sabtu Jumat Kamis Rabu Selasa Senin	Minggu Sabtu Jumat Kamis Rabu Selasa Senin	Minggu Sabtu Jumat Kamis Rabu Selasa Senin
0-5			
6-10			
11-15			
16-20			
21-25			
26-30			
31-35			
36-40			
41-45			
46-50			
51-55			
56-60			
61-65			
66-70			
71-75			
76-80			
81-85			
86-90			
91-95			
96-100			
101-105			
106-110			
111-115			
116-120			
Lebih dari 2 jam			

Minggu 40

Minggu 41

Minggu 42

## Saat janin menendang, apa artinya?

Janin memperoleh seluruh kebutuhannya melalui plasenta. Penting dipahami:



Sepanjang nutrisinya tercukupi janin akan menendang. Jumlah tendangan normal paling sedikit adalah 4 tendangan / 1 jam.



Jika plasenta tidak mampu menyediakan nutrisi yang cukup atau saat janin sakit, janin akan menyimpan tenaganya, sehingga tendangan akan sangat berkurang.



Jika plasenta terlalu lemah yang salah satunya disebabkan oleh merokok, tendangan janin juga akan berkurang, pertumbuhan janin terhambat, dan mungkin janin dalam kondisi sakit.

Jika Ibu merasakan tendangan janin ibu normal seperti biasanya, berarti janin ibu baik-baik saja. Namun, jika tendangan kurang dari biasanya maka perlu tindakan lanjut.



	Minggu Senin	Minggu Selasa	Minggu Rabu	Minggu Kamis	Minggu Jumat	Minggu Sabtu	Minggu Minggu
0-5							
6-10							
11-15							
16-20							
21-25							
26-30							
31-35							
36-40							
41-45							
46-50							
51-55							
56-60							
61-65							
66-70							
71-75							
76-80							
81-85							
86-90							
91-95							
96-100							
101-105							
106-110							
111-115							
116-120							
Lebih dari 2 jam							

Minggu  
Sabtu  
Jumat  
Kamis  
Rabu  
Selasa  
Senin

Minggu  
Sabtu  
Jumat  
Kamis  
Rabu  
Selasa  
Senin

Minggu  
Sabtu  
Jumat  
Kamis  
Rabu  
Selasa  
Senin

0-5			
6-10			
11-15			
16-20			
21-25			
26-30			
31-35			
36-40			
41-45			
46-50			
51-55			
56-60			
61-65			
66-70			
71-75			
76-80			
81-85			
86-90			
91-95			
96-100			
101-105			
106-110			
111-115			
116-120			
Lebih dari 2 jam			

Waktu

Minggu 34

Minggu 35

Minggu 36

## Apa yang dilakukan janin di dalam rahim?

Normalnya, janin akan aktif bergerak sepanjang masa kehamilan. Gerakan ini bertujuan untuk mengembangkan paru-paru janin saat hidup di luar rahim. Dari waktu ke waktu, janin akan cegukan yang terasa seperti kedutan kecil, menendang dan berputar.

Gerakan janin di dalam rahim umumnya sudah bisa dirasakan sejak:

- Usia kehamilan 16 minggu (bagi ibu yang sudah hamil > 1 kali)
- Atau usia kehamilan 18 minggu (bagi ibu yang hamil pertama kali).
- **Namun, gerakan atau tendangan ini baru sering dan lebih kuat dirasakan saat usia kehamilan mencapai 28 minggu keatas.**



## Kadang janin hanya diam...

- ⚙️ Janin akan sering tidur dalam sehari.
  - ⚙️ Selama janin tertidur, janin diam dan ibu tidak akan merasakan tendangannya.
- ⚙️ Janin akan semakin aktif atau banyak menendang seiring bertambahnya usia kehamilan.
  - ⚙️ Sebagian besar janin akan aktif menendang di malam hari, namun ada pula yang lebih aktif di pagi hari.
- ⚙️ Tendangan paling mudah dirasakan saat ibu dalam posisi berbaring, dan paling sedikit saat ibu berdiri, berjalan, atau sibuk.
  - ⚙️ Penelitian mengatakan bahwa janin perempuan dan janin laki-laki menunjukkan tendangan yang sama seringnya.



Waktu	Senin	Rabu	Jumat	Sabtu	Minggu
	Senin	Rabu	Jumat	Sabtu	Minggu
0-5					
6-10					
11-15					
16-20					
21-25					
26-30					
31-35					
36-40					
41-45					
46-50					
51-55					
56-60					
61-65					
66-70					
71-75					
76-80					
81-85					
86-90					
91-95					
96-100					
101-105					
106-110					
111-115					
116-120					
Lebih dari 2 jam					

Minggu 31

Minggu 32

Minggu 33

Catatan: Berikan tanda X pada kotak yang sesuai

Saya mulai menghitung pada: / /  
 HPL bayi saya: / /  
 Saya biasa menghitung pada jam: \_\_\_\_\_

Waktu	Minggu 28			Minggu 29			Minggu 30					
	Senin	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu	Senin	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
0-5												
6-10												
11-15												
16-20												
21-25												
26-30												
31-35												
36-40												
41-45												
46-50												
51-55												
56-60												
61-65												
66-70												
71-75												
76-80												
81-85												
86-90												
91-95												
96-100												
101-105												
106-110												
111-115												
116-120												
Lebih dari 2 jam												

Minggu 28  Minggu 29  Minggu 30 

## Menghitung tendangan janin

Setelah Ibu mempraktekkan penghitungan tendangan janin selama 1 atau 2 minggu, Ibu akan melihat bahwa lama tendangan janin akan bervariasi dari hari ke hari. **Namun, hitungan tendangan janin pada sebagian besar hari akan tampak sama.** Hal ini akan dialami oleh janin yang sehat, bahkan saat Ibu mengganti cara/ jam/ posisi saat menghitung.

**Yang terpenting adalah Ibu selalu mencatat ketika ibu merasakan adanya penurunan tendangan janin yang terus menerus.**

Menghitung tendangan janin paling bagus dimulai saat usia kehamilan 28 minggu pada ibu hamil tunggal, bukan kembar.

*Teknik Penghitungan tendangan janin yang biasa digunakan adalah "Count to 10" atau dalam bahasa Indonesia "Hitung Hingga 10"*

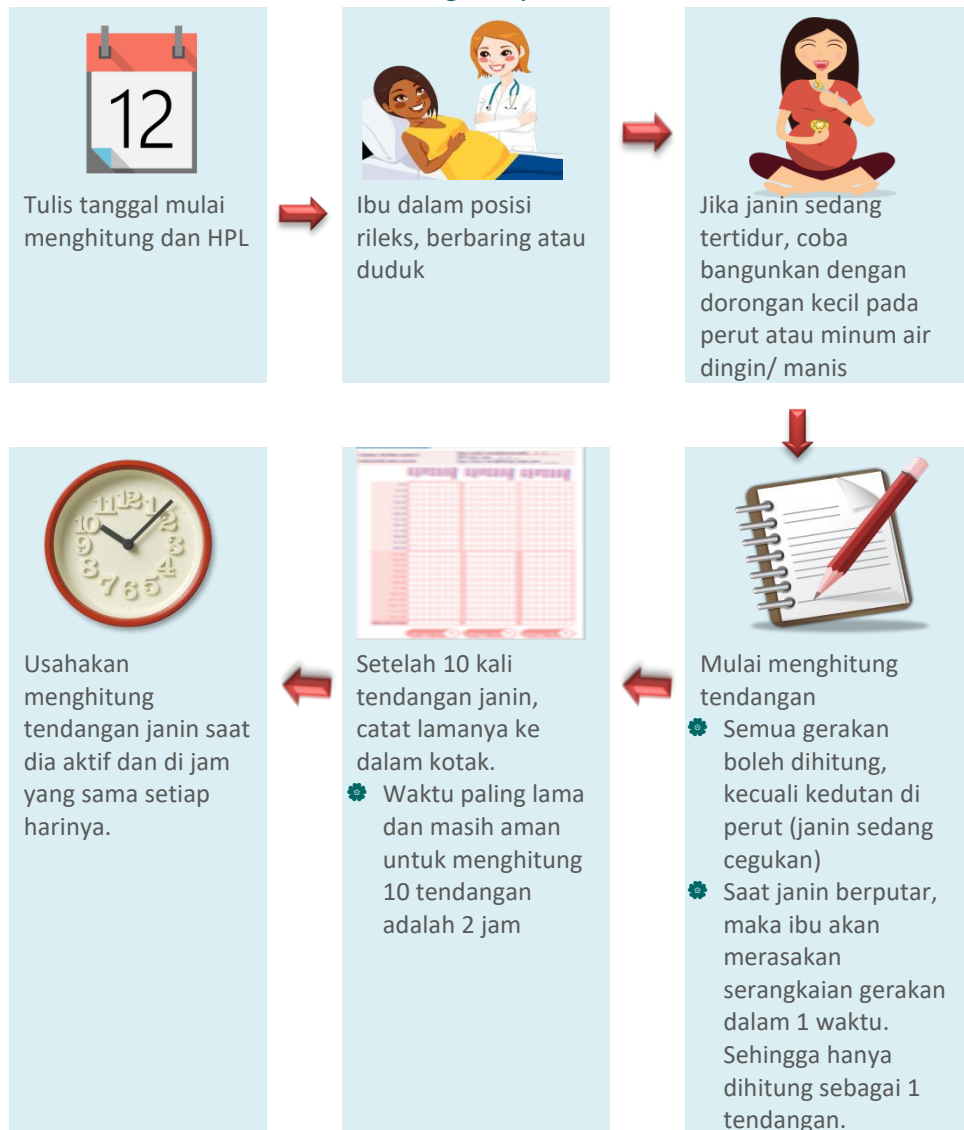




## Cara menghitung tendangan Janin

Metode "Count to 10" atau "Hitung Hingga 10" adalah metode menghitung waktu yang dibutuhkan untuk merasakan tendangan janinnya hingga 10 kali.

### Langkahnya...



## Pahamilah Ibu...

Ibu harus **LANGSUNG** ke bidan/ tenaga kesehatan, jika:

- Janin tidak menendang selama sehari penuh.
- Jika tendangan janin semakin berkurang dari hari ke hari.
- Janin menendang kurang dari 10 kali dalam 2 jam (padahal biasanya aktif).

Ibu harus **MENGULANGI** penghitungan, jika:

- Janin menendang kurang dari 4 kali dalam 1 jam (padahal biasanya aktif), maka ulangi penghitungan di 1 jam berikutnya. Jika hasil tetap sama, maka segera ke bidan/petugas kesehatan.
- Ibu tidak yakin dengan penghitungan tendangan yang dilakukan, maka ulangi penghitungan selama 12 jam. Jika hasil tetap sama, maka segera ke bidan/petugas kesehatan.





# EDUKASI HITUNG GERAK JANIN

---



0:00:01



0:06:59



**LEMBAR**  
**HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW**  
**UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA**  
**KARYA ILMIAH: RANCANGAN/TEKNOLOGI PATEN ATAU HKI**

Nomor Urut Karya Ilmiah :  
 Judul Karya Ilmiah : Paket Edukasi “Hitung Gerakan Janin” Bagi Ibu Hamil

Penulis : Erni Samutri  
 Identitas Karya Ilmiah : a. Jenis Ciptaan : Booklet dan video animasi  
 b. Nomor Pencatatan : 000209164  
 c. Tahun Pencatatan : April 2022  
 d. Nomor Permohonan : EC00202038705  
 e. Tanggal : 44673  
 f. URL Paten : [http://elibrary.almaata.ac.id/1990/1/sertifikat\\_EC00202038705.pdf](http://elibrary.almaata.ac.id/1990/1/sertifikat_EC00202038705.pdf)

Kategori Karya Ilmiah : **Menghasilkan rancangan atau karya teknologi berupa karya ciptaan atau desain industri yang telah mendapat sertifikat dari Dirjen Kekayaan Intelektual, Kemenkumham**

Hasil Penilaian Peer Review

Komponen Yang Dinilai	Bobot	Nilai Maksimal (15)	Nilai Diperoleh
1	2	3	4
Kelengkapan unsur isi	10%	1.5	1.4
Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan	30%	4.5	4.4
Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi	30%	4.5	4.5
Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit	30%	4.5	4.4
[kosong]	0%	0	
[kosong]	0%	0	
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>14.7</b>
<b>Kontribusi Pengusul :Penulis Tunggal</b>			<b>100.0%</b>
<b>AK = [Total Nilai Diperoleh] x [%Kontribusi] =</b>			<b>14.7</b>

**Komentar Peer Review:**

**Kelengkapan dan kesesuaian unsur:**  
 unsur- unsur dalam paket lengkap dan sesuai  
 .....

**Ruang lingkup & kedalaman pembahasan:**  
 ruang lingkup dan kedalaman pembahasan dalam paket  
 sesuai dengan audien: ibu hamil  
 .....

**Kecukupan & kemutakhiran data serta metodologi:**  
 referensi dari paket yang disajikan cukup mutakhir sesuai waktu  
 diterbitkan hak cipta  
 .....


**Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit:**  
 Penerbit hak cipta dari DJKI  
 .....

**Indikasi Plagiasi:**  
 tidak terindikasi plagiasi  
 .....

**Kesesuaian bidang ilmu:**  
 topik dalam paket sesuai dengan bidang ilmu penulis/ pencipta  
 .....

Yogyakarta, 4 April 2023

**Reviewer 1**



**Fatimah, M.Kes**

NIDN: 0615128402

Unit Kerja Universitas Alma Ata

Jabatan Fungsional: Lektor

Bidang Ilmu: Kebidanan

**LEMBAR**  
**HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW**  
**UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA**  
**KARYA ILMIAH: RANCANGAN/TEKNOLOGI PATEN ATAU HKI**

Nomor Urut Karya Ilmiah :  
 Judul Karya Ilmiah : Paket Edukasi “Hitung Gerakan Janin” Bagi Ibu Hamil

Penulis : Erni Samutri  
 Identitas Karya Ilmiah : a. Jenis Ciptaan : Booklet dan video animasi  
 b. Nomor Pencatatan : 000209164  
 c. Tahun Pencatatan : April 2022  
 d. Nomor Permohonan : EC00202038705  
 e. Tanggal : 44673  
 f. URL Paten : [http://elibrary.almaata.ac.id/1990/1/sertifikat\\_EC00202038705.pdf](http://elibrary.almaata.ac.id/1990/1/sertifikat_EC00202038705.pdf)

Kategori Karya Ilmiah : **Menghasilkan rancangan atau karya teknologi berupa karya ciptaan atau desain industri yang telah mendapat sertifikat dari Dirjen Kekayaan Intelektual, Kemenkumham**

Hasil Penilaian Peer Review

Komponen Yang Dinilai	Bobot	Nilai Maksimal (15)	Nilai Diperoleh
1	2	3	4
Kelengkapan unsur isi	10%	1.5	1.5
Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan	30%	4.5	4.3
Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi	30%	4.5	4.3
Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit	30%	4.5	4.4
[kosong]	0%	0	
[kosong]	0%	0	
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>14.5</b>
<b>Kontribusi Pengusul :Penulis Tunggal</b>			<b>100.0%</b>
<b>AK = [Total Nilai Diperoleh] x [%Kontribusi] =</b>			<b>14.5</b>

**Komentar Peer Review:**

**Kelengkapan dan kesesuaian unsur:**  
 unsur- unsur dalam booklet dan video cukup lengkap dan sesuai

**Ruang lingkup & kedalaman pembahasan:**  
 pembahasan yg dituliskan sesuai dengan ruang lingkup dan pembahasannya cukup ketika disesuaikan dengan audience

**Kecukupan & kemutakhiran data serta metodologi:**

referensi yang digunakan dalam menuliskan isi booklet cukup dan mutakhir di waktu tahun terbitnya

**Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit:**

penerbitan booklet tidak menggunakan penerbit, HKI tercatat di DJKI

**Indikasi Plagiasi:**

tidak terindikasi plagiarism

**Kesesuaian bidang ilmu:**

topik paket sesuai dengan bidang ilmu penulis

Yogyakarta, 4 April 2023

**Reviewer 2**



**Sofyan Indravana, MS, S.Kep, Ners**

NIDN: 0517108604

Unit Kerja Universitas Alma Ata

Jabatan Fungsional: Lektor

Bidang Ilmu: Keperawatan