

Checklist persiapan kehamilan

Lembar bantu keluarga | Asuh Anak | Edisi 9 Oktober 2026

Persiapan dibuat bersama pasangan dan tenaga kesehatan. Pemeriksaan, imunisasi, atau suplemen tidak sama untuk semua orang. Gunakan lembar ini untuk merencanakan konsultasi, bukan membeli tes atau obat sendiri.

- ☐ Buat janji konsultasi prakonsepsi dan bawa riwayat kesehatan pribadi serta keluarga.
- ☐ Catat penyakit kronis, alergi, kehamilan sebelumnya, dan keluhan saat ini.
- ☐ Bawa daftar obat, jamu, dan suplemen; minta peninjauan keamanan sebelum hamil.
- ☐ Diskusikan asam folat serta kebutuhan zat gizi; dosis individual ditentukan tenaga kesehatan.
- ☐ Susun pola makan bergizi seimbang dan aktivitas yang sesuai kondisi kesehatan.
- ☐ Hentikan merokok dan hindari asap rokok serta alkohol; libatkan pasangan.
- ☐ Periksa catatan imunisasi dan diskusikan kebutuhan sebelum kehamilan.
- ☐ Rencanakan dukungan keluarga, biaya, akses fasilitas kesehatan, dan kesehatan mental.

Hal yang perlu dibahas	Catatan / keputusan
Riwayat kesehatan	
Obat dan suplemen	
Imunisasi / pemeriksaan terarah	
Tanggal konsultasi berikutnya	

Sumber: Kementerian Kesehatan, Persiapan Kehamilan

[Buka rujukan resmi](#)

Ringkasan editorial berbasis sumber resmi. Bukan peninjauan klinis individual atau jaminan keberhasilan kehamilan.