

Panduan ELSIMIL Calon Pengantin (CATIN)

1. Alur Kerja Aplikasi ELSIMIL

ELSIMIL adalah aplikasi skrining dan pendampingan untuk calon pengantin (Catin). Setiap pasangan Catin akan mendapatkan pendampingan dari Tim Pendamping Keluarga (TPK) yang berada di Desa/Kelurahan yang sama dengan wilayah domisili Catin.

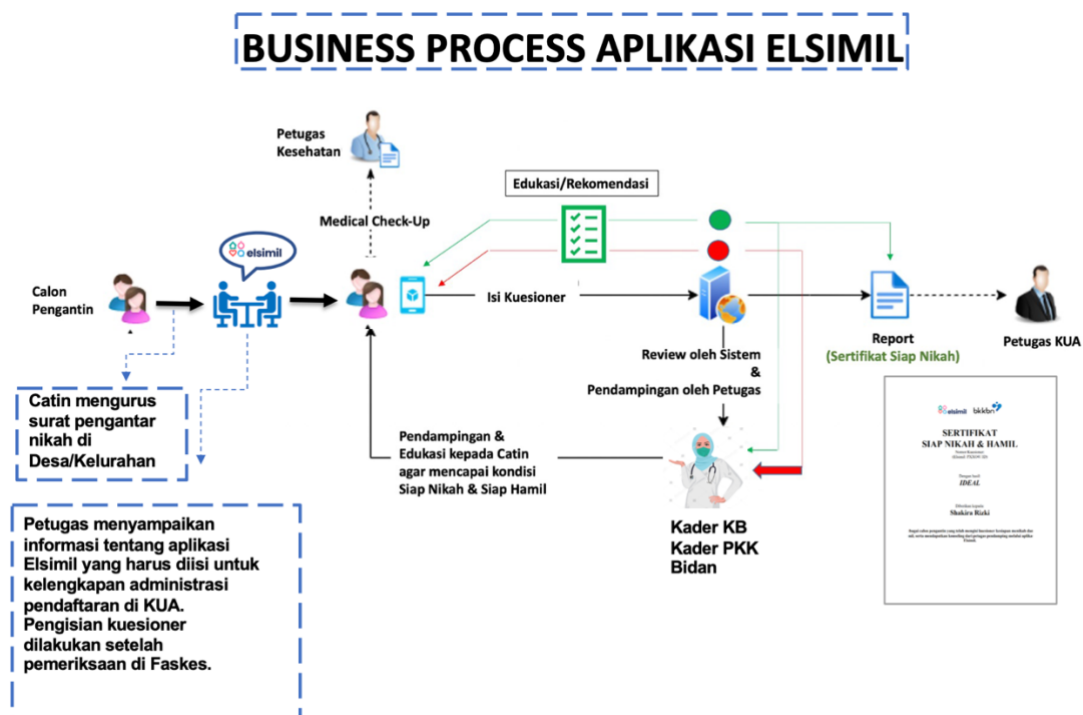
Catin mengakses aplikasi berbasis Mobile (download aplikasi ELSIMIL di PlayStore), adapun Petugas Pendamping yang terdiri dari Kader KB, Kader PKK, dan Bidan, mengakses aplikasi berbasis website di <https://elsimil.bkkbn.go.id>.

Tujuan aplikasi ELSIMIL adalah untuk melakukan deteksi dini terhadap kesehatan Catin untuk mitigasi risiko melahirkan bayi stunting. Caranya, melalui pengisian kuesioner terkait beberapa variabel. Pengisian kuesioner dilakukan setelah Catin melakukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan (Faskes).

Sistem ELSIMIL akan melakukan scoring secara otomatis untuk menentukan apakah kuesioner Catin mendapat hasil Ideal (Hijau) atau Berisiko (Merah).

Hasil kuesioner akan menjadi panduan bagi Petugas Pendamping untuk melakukan pendampingan terhadap Catin. Selain edukasi, pendampingan juga dilakukan melalui intervensi berupa pemberian multivitamin atau suplemen, tergantung kebutuhan Catin.

Pengisian kuesioner akan menghasilkan Surat Keterangan atau Sertifikat ELSIMIL yang selanjutnya akan menjadi salah satu berkas untuk administrasi pendaftaran nikah di KUA atau Dukcapil.



2. Cara Penggunaan Aplikasi ELSIMIL Catin

2.1. Download Aplikasi

- Buka Google Playstore  di Handphone Anda.
- Ketik “**Elsimil**” di kotak pencarian, lalu **INSTALL** Aplikasi ELSIMIL 

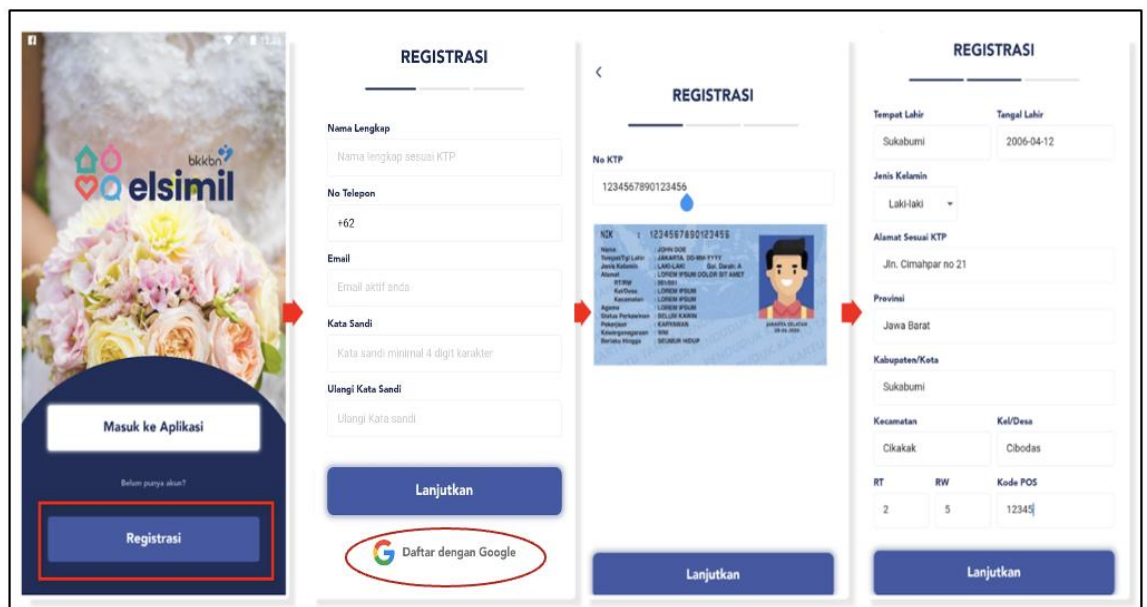
2.2. Daftar Akun (Registrasi)

Buka Aplikasi ELSIMIL yang sudah Anda install, lalu klik REGISTRASI dan ikuti langkah registrasi.

Terdapat 3 Langkah melakukan registrasi

Dimulai dari :

1. Pengisian Biodata Umum dan Kata Sandi (Password) untuk aplikasi.
2. Pengisian No KTP dan Foto KTP.
3. Pengisian Detail **Alamat sesuai Domisili**.

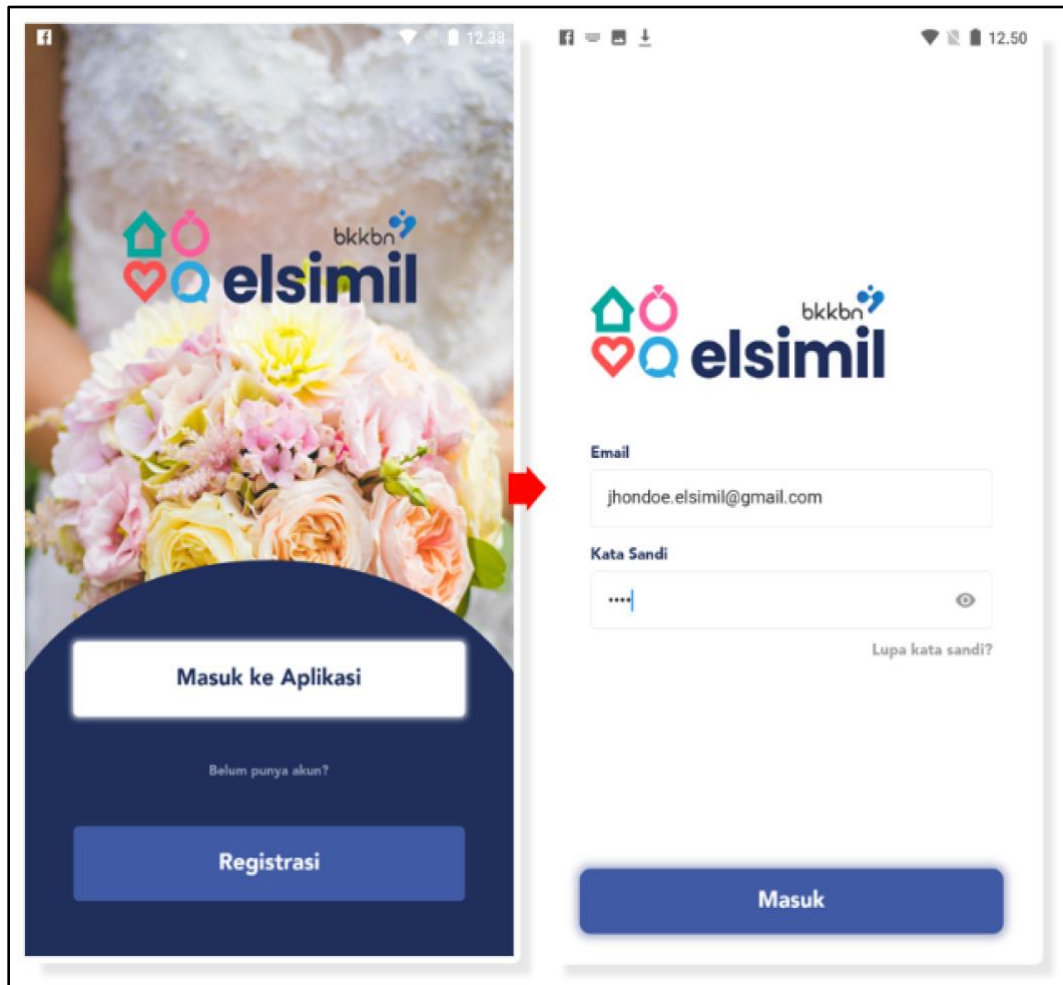


The registration process consists of three main steps:

- Step 1: Login Screen** - Shows the 'Masuk ke Aplikasi' button and a highlighted 'Registrasi' button.
- Step 2: Registration Form** - Includes fields for:
 - Nama Lengkap (Full Name)
 - No Telepon (Phone Number)
 - Email
 - Kata Sandi (Password)
 - Ulangi Kata Sandi (Repeat Password)
 A 'Daftar dengan Google' button is also present.
- Step 3: Address Registration Form** - Includes fields for:
 - Tempat Lahir (Place of Birth)
 - Tanggal Lahir (Date of Birth)
 - Jenis Kelamin (Gender)
 - Alamat Sesuai KTP (Address according to KTP)
 - Provinsi (Province)
 - Kabupaten/Kota (District/City)
 - Kecamatan (Sub-district)
 - Kal/Desa (Village/Desa)
 - RT (Rukun Tetra)
 - RW (Rukun Warga)
 - Kode POS (Postal Code)

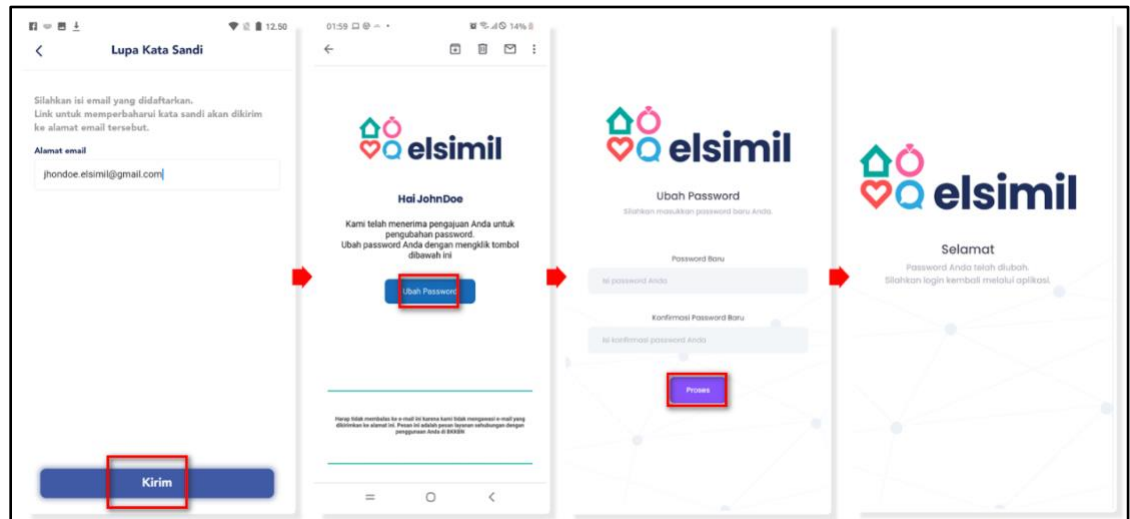
Anda juga dapat melakukan pendaftaran melalui fitur **Daftar dengan Google**. Dengan fitur ini, maka kolom email akan otomatis terisi dengan akun email yang terdaftar di Handphone.

2.3. Masuk ke Aplikasi (Login)



- Buka halaman depan aplikasi ELSIMIL.
- Klik tombol **Masuk ke Aplikasi**.
- Masukkan Email atau No Telepon yang Anda daftarkan.
- Isi Kata Sandi yang Anda daftarkan.
- Klik tombol "MASUK".

2.4. Lupa Kata Kunci

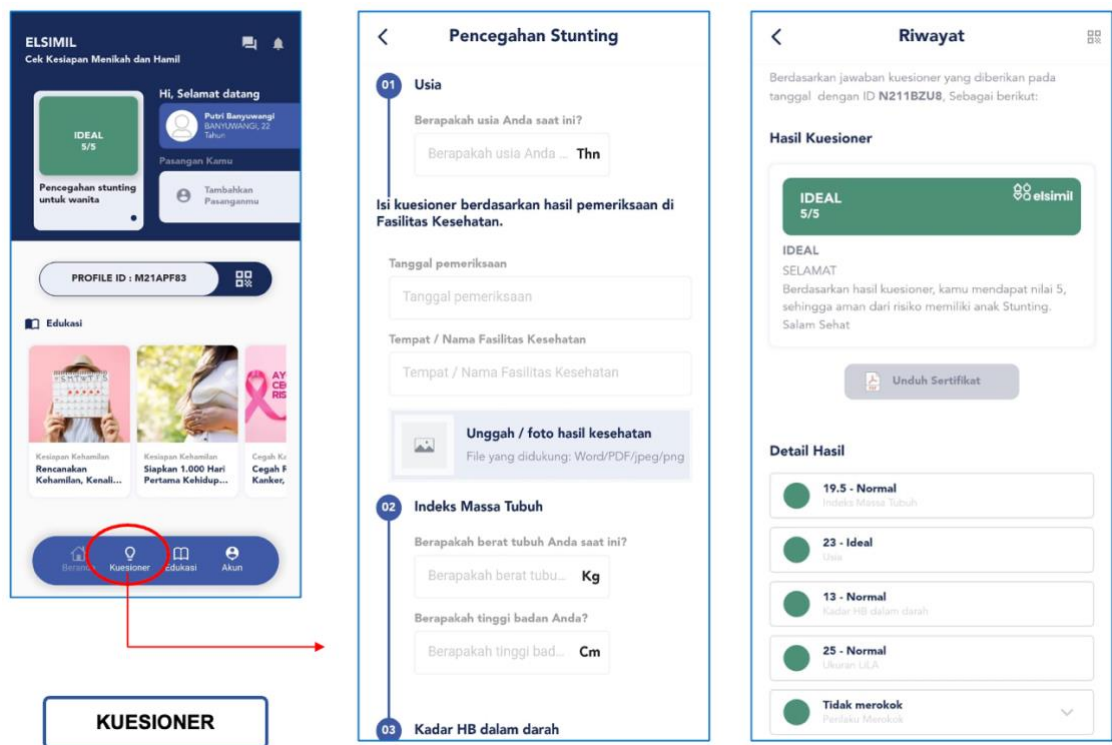


Jika Anda lupa password yang didaftarkan di ELSIMIL, lakukan langkah berikut ini :

- Klik tombol **“Lupa Kata Kunci”** pada halaman Login.
- Masukkan alamat email yang Anda daftarkan kemudian klik **Kirim**.
ELSIMIL akan mengirimkan instruksi perubahan kata kunci ke dalam email Anda.
- Cek email dari admin@elsimil.com di Kotak Masuk (Inbox) Email Anda. Jika tidak ada email di Inbox, silakan cek di kotak Spam.
- Klik **“Ubah Password”**. Anda akan diminta untuk memberikan kata kunci baru dan klik **“Proses”**.

Selamat. Anda sudah dapat menggunakan kata kunci yang baru untuk kembali masuk ke dalam aplikasi.

2.5. Mengisi Kuesioner



Pada menu kuesioner Anda dapat memilih modul kuesioner yang ingin Anda ikuti. Klik Modul yang tersedia dan pilih **"Mulai Kuesioner"**.

Silahkan jawab pertanyaan sesuai dengan hasil pemeriksaan yang sudah dilakukan di Puskesmas/Faskes.

Pilih Tanggal Pemeriksaan dan tempat atau nama Fasilitas Kesehatan di mana Anda melakukan pemeriksaan. Jika nama Faskes tidak muncul, ketik "LAINNYA" di kotak Pencarian dan pilih **"PUSKESMAS/FASKES LAINNYA"**.

Untuk Catin Perempuan, akan ada 5 variabel dalam kuesioner :

- Usia
- Indeks Massa Tubuh/IMT (Silakan isi Berat Badan dan Tinggi Badan)
- Kadar Hb Darah
- Ukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA)
- Perilaku Merokok atau Keterpaparan Asap Rokok.

Adapun untuk Cati Laki-laki hanya ada 5 variabel yang diisi dalam kuesioner:

- Usia
- Perilaku atau Keterpaparan Asap Rokok.

Setelah mengisi semua pertanyaan dalam kuesioner, silakan Anda klik tombol **"Simpan"**.

2.6. Melihat Hasil Kuesioner dan Mengunduh Sertifikat ELSIMIL

Hasil Kuesioner akan langsung terlihat setelah Anda menjawab semua pertanyaan yang telah disediakan. Hasil kuesioner akan muncul dalam indikator Hijau dan Merah.

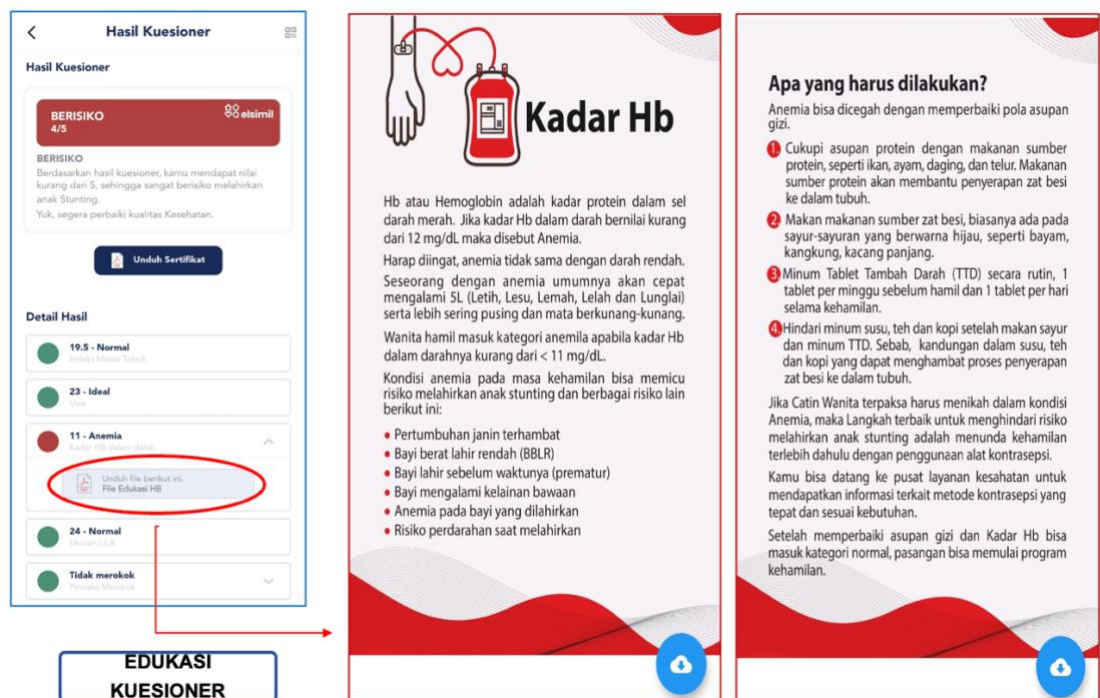
Hijau berarti semua variabel Ideal.

Merah berarti ada variabel yang nilainya tidak sesuai standar normal, sehingga jika tidak dilakukan perbaikan kualitas kesehatan, maka Catin berisiko melahirkan bayi stunting.

Jika menjelang pernikahan masih ada variabel yang mendapat hasil Merah, maka Petugas Pendamping akan menyarankan Anda untuk sementara menunda program kehamilan.

File Edukasi

Jika hasil kuesioner pada variabel menunjukkan indikator Merah atau Berisiko, klik tanda panah ke bawah dan Anda dapat membaca edukasi terkait variabel tersebut.



Hasil Kuesioner

BERISIKO
4/5

BERISIKO
Berdasarkan hasil kuesioner, kamu mendapat nilai kurang dari 5, sehingga sangat berisiko melahirkan anak Stunting. Yuk, segera perbaiki kualitas Kesehatan.

Detail Hasil

- 19.5 - Normal
- 23 - Ideal
- 11 - Anemia
- 24 - Normal
- Tidak merokok

Kadar Hb

Hb atau Hemoglobin adalah kadar protein dalam sel darah merah. Jika kadar Hb dalam darah bernilai kurang dari 12 mg/dL maka disebut Anemia.

Harap diingat, anemia tidak sama dengan darah rendah. Seseorang dengan anemia umumnya akan cepat mengalami SL (Leth, Lesu, Lemah, Lelah dan Lunglai) serta lebih sering pusing dan mata berkunang-kunang.

Wanita hamil masuk kategori anemia apabila kadar Hb dalam darahnya kurang dari < 11 mg/dL.

Kondisi anemia pada masa kehamilan bisa memicu risiko melahirkan anak stunting dan berbagai risiko lain berikut ini:

- Pertumbuhan janin terhambat
- Bayi berat lahir rendah (BBLR)
- Bayi lahir sebelum waktunya (prematur)
- Bayi mengalami kelainan bawaan
- Anemia pada bayi yang dilahirkan
- Risiko perdarahan saat melahirkan

Apa yang harus dilakukan?

Anemia bisa dicegah dengan memperbaiki pola asupan gizi.

- 1 Cukupi asupan protein dengan makanan sumber protein, seperti ikan, ayam, daging, dan telur. Makanan sumber protein akan membantu penyerapan zat besi ke dalam tubuh.
- 2 Makan makanan sumber zat besi, biasanya ada pada sayur-sayuran yang berwarna hijau, seperti bayam, kangkung, kacang panjang.
- 3 Minum Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin, 1 tablet per minggu sebelum hamil dan 1 tablet per hari selama kehamilan.
- 4 Hindari minum susu, teh dan kopi setelah makan sayur dan minum TTD. Sebab, kandungan dalam susu, teh dan kopi yang dapat menghambat proses penyerapan zat besi ke dalam tubuh.

Jika Catin Wanita terpaksa harus menikah dalam kondisi Anemia, maka Langkah terbaik untuk menghindari risiko melahirkan anak stunting adalah menunda kehamilan terlebih dahulu dengan penggunaan alat kontrasepsi.

Kamu bisa datang ke pusat layanan kesehatan untuk mendapatkan informasi terkait metode kontrasepsi yang tepat dan sesuai kebutuhan.

Setelah memperbaiki asupan gizi dan Kadar Hb bisa masuk kategori normal, pasangan bisa memulai program kehamilan.

EDUKASI KUESIONER

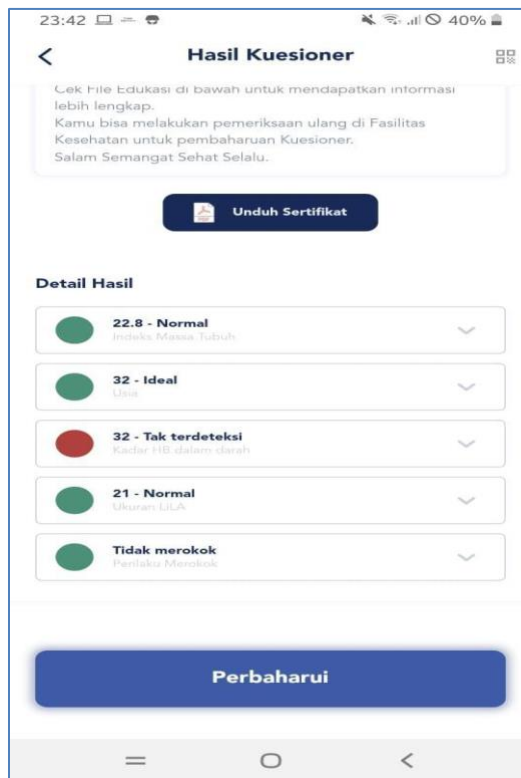
Unduh Sertifikat ELSIMIL

Anda dapat mengunduh Sertifikat ELSIMIL dengan klik tombol **Unduh Sertifikat**. Sertifikat ini berisi keterangan tentang hasil pengisian kuesioner berdasar pemeriksaan kesehatan.

Sertifikat ini yang nantinya akan dibawa dan ditunjukkan saat pendaftaran nikah di KUA atau Dukcapil.



2.7. Memperbaharui Hasil Kuesioner



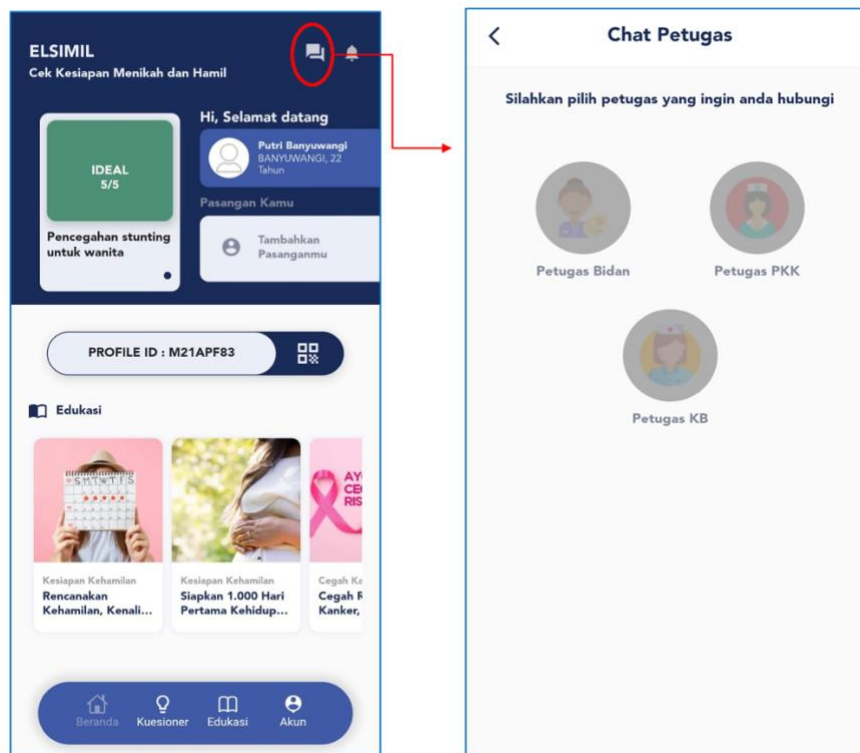
Hasil kuesioner dapat diperbaharui dengan cara melihat hasil pertanyaan yang pernah Anda ikuti, dan kemudian klik tombol **“Perbaharui”** di bagian bawah halaman.

Pembaharuan kuesioner ini bisa dilakukan setelah Anda melakukan perbaikan kualitas kesehatan dan melakukan pemeriksaan kesehatan ulang di Faskes.

Sertifikat ELSIMIL hasil pengisian terbaru bisa Anda unduh melalui tombol **Unduh Sertifikat**.

Anda juga dapat melihat Riwayat Hasil Kuesioner Anda melalui menu **Akun > Riwayat Kuesioner**.

2.8. Tanya Jawab dengan Petugas Kesehatan melalui fitur Chatting



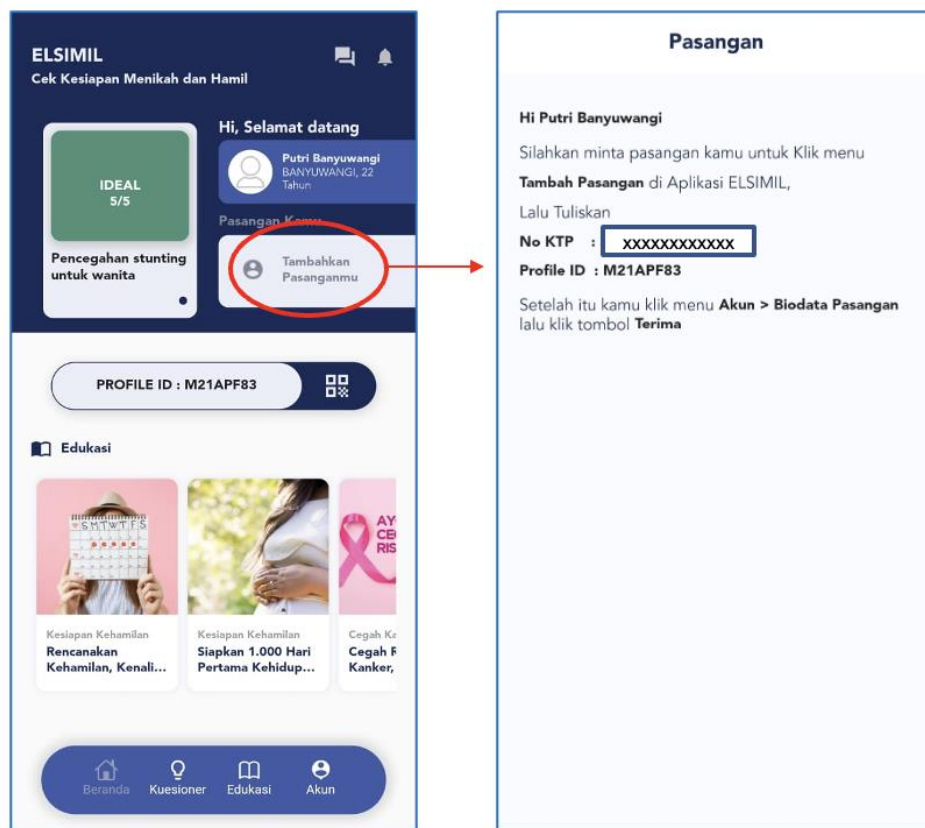
Aplikasi ELSIMIL menghadirkan fitur Chat agar Catin bisa berkomunikasi atau berkonsultasi dengan Petugas Pendamping secara online.

Caranya, klik tanda **Chat** (lihat lingkaran merah) di halaman Beranda dan Anda akan langsung masuk ke sistem Chat ELSIMIL Care.

Silakan menyapa atau bertanya seputar persiapan kesehatan kepada Petugas Pendamping Anda (Kader KB, Kader PKK, Bidan/Nakes) melalui fitur Chat ini.

Anda juga dapat berkonsultasi dengan Petugas Pendamping melalui nomor telepon masing-masing, atau bisa juga melakukan konsultasi tatap muka dengan tetap menjaga protokol kesehatan.

2.9. Menambahkan Pasangan



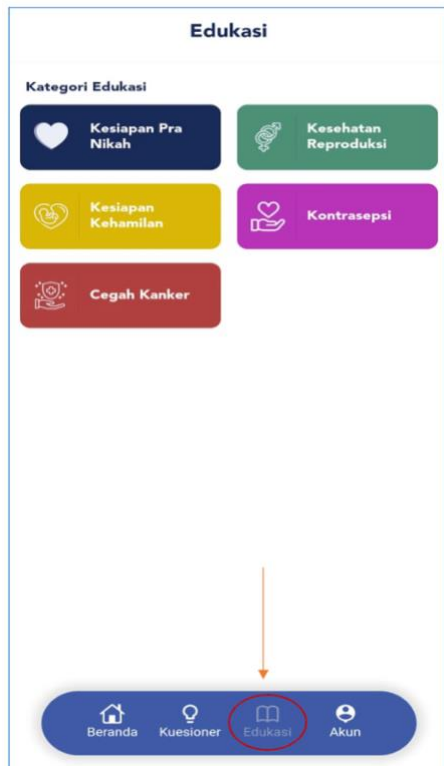
Anda dapat menambahkan pasangan pada menu **Akun > Tambah Pasangan**.

Pastikan Calon Pasangan Anda sudah mendaftar di ELSIMIL.

Silahkan klik tombol **"Tambahkan Pasangan"** yang ada di Beranda, lalu minta Calon Pasangan Anda memasukkan No KTP dan ID Profile Anda.

Berikutnya, silakan klik tombol **"Akun"** di bagian bawah Beranda, pilih menu **"Biodata Pasangan"**, lalu klik tombol **"TERIMA"**.

2.10. Membaca Konten Edukasi



Dalam aplikasi ELSIMIL terdapat fitur Edukasi yang berisi informasi tentang berbagai hal yang terkait dengan persiapan menikah dan hamil.

Silakan klik tombol Edukasi di halaman Beranda. Di dalamnya terdapat beberapa kategori informasi : Kesiapan Pra Nikah, Kesehatan Reproduksi, Kesiapan Kehamilan, Kontrasepsi dan Cegah Kanker.