

SURAT KETERANGAN

Nomor: 426/UNUSA/Adm-LPPM/V/2019

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya menerangkan telah selesai melakukan pemeriksaan duplikasi dengan membandingkan artikel-artikel lain menggunakan perangkat lunak **Turnitin** pada tanggal 07 Mei 2019.

Judul : Gentle Birth, Minimalkan Nyeri dan Trauma Melahirkan
Penulis : Fritria Dwi Anggraini
Identitas : Koran Duta tanggal 4 Oktober 2018 Hal. 6 Tentang Edukasi
No. Pemeriksaan : 2019.05.08.173

Dengan Hasil sebagai Berikut:

Tingkat Kesamaan diseluruh artikel (*Similarity Index*) yaitu 0%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Surabaya, 08 Mei 2019

Ketua LPPM,



UNUSA
LPPM

Dr. Istas Pratomo, S.T., M.T.

NPP. 16081074

LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Website : lppm.unusa.ac.id

Email : lppm@unusa.ac.id

Hotline : 0838.5706.3867

Artikel_Gentle_Birth_to_Duta.pdf

by Fritria Anggraini

Submission date: 07-May-2019 12:23PM (UTC+0700)

Submission ID: 1126269180

File name: Artikel_Gentle_Birth_to_Duta.pdf (81.15K)

Word count: 612

Character count: 3931

GENTLE BIRTH, MINIMALKAN NYERI DAN TRAUMA MELAHIRKAN

Persalinan identik dengan rasa nyeri yang diakibatkan kontraksi rahim dimana kontraksi tersebut mutlak dibutuhkan untuk membuka jalan lahir dan membantu penurunan bayi agar dapat lahir secara normal. Stigma tentang rasa nyeri tersebut memicu ketakutan ibu untuk menghadapi persalinan normal, khususnya pada ibu yang belum pernah melahirkan, dampaknya... beberapa ibu memilih untuk melahirkan secara operasi sesar/ Sectio Cesaria (operasi SC) karena tidak tahan dengan sakit yang dirasakan, bahkan ada pula yang memutuskan untuk melahirkan dengan SC sebelum kontraksi itu muncul dan padahal kehamilannya sebenarnya normal tanpa komplikasi/penyulit. Gentle birth adalah suatu proses melahirkan normal dengan tenang dan rileks, sehingga ibu akan melahirkan dengan rasa sakit yang minimal. Gentle birth bisa menjadi pilihan melahirkan yang aman, nyaman, dan menyenangkan jika kehamilan Anda normal dan tidak ada komplikasi

Perlu kita ketahui, ketakutan saat melahirkan justru dapat membuat proses kelahiran menjadi lebih menyakitkan. Ketakutan membuat hormon stres meningkat sehingga dapat memperlambat kemampuan ibu saat melahirkan dan membuat melahirkan terasa lebih menyakitkan. Sebaliknya, melahirkan dengan pikiran tenang dan positif justru dapat memudahkan ibu saat melahirkan dan proses melahirkan akan lebih lancar. Gentle birth terbukti dapat mengurangi keresahan dan ketakutan ibu akan proses melahirkan yang menyakitkan.

Apa saja yang perlu dipersiapkan untuk bisa melahirkan dengan minim rasa nyeri dan trauma??

Pada prinsipnya Gentle Birth ini dapat dilakukan baik jika ibu melahirkan di Rumah sakit, Bidan Praktek ataupun klinik/Puskesmas atau bahkan di rumah ibu, tentunya dengan diskusi sejak dini (sejak kontrol kehamilan) dengan bidan/dokter calon penolong persalinan. Saat ini sudah banyak bidan/tenaga kesehatan yang mampu memberikn pelayanan yang inovatif, termasuk didalamnya upaya meminimalkan nyeri saat persalinan.

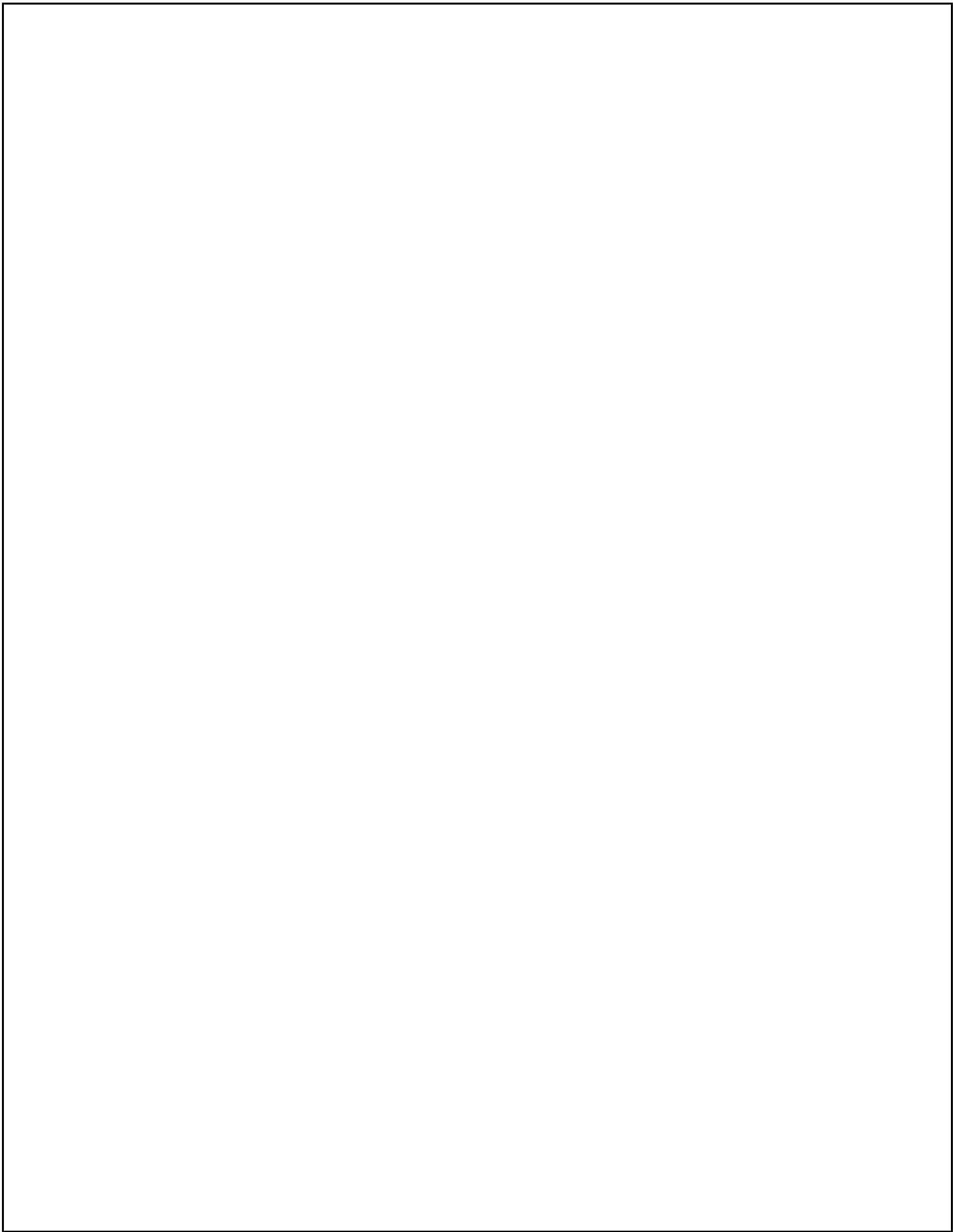
Proses gentle birth sebaiknya dipersiapkan sejak dini, setidaknya saat ibu memasuki trimester III atau usia 6-9 bulan kehamilan. Persiapannya antara lain persiapan fisik, mental dan spiritual.

Mempersiapkan mental dan spiritual sebelum proses melahirkan menjadi kunci keberhasilan utama dari gentle birth, membuat pikiran dan hati tenang, memikirkan hal-hal positif tentang proses melahirkan sehingga ketakutan akan melahirkan menjadi hilang dapat mendukung produksi hormon-hormon yang diperlukan saat melahirkan, seperti hormon relaksin, hormon endorfin, dan hormon plasenta lainnya. Beberapa minggu menjelang persalinan, biasakan ibu untuk berpikir positif bahwa melahirkan adalah proses alami, baca cerita-cerita inspiratif tentang proses kelahiran yang positif agar ibu juga berpikiran positif. Alasan mengapa seorang bumil harus selalu berpikiran positif yaitu pikiran yang rileks akan membuat otot-otot menjadi lebih rileks. Pada saat melahirkan, ibu harus bisa menguasai pikirannya agar tidak panik. Ibu yang panik, membuat otot menjadi tegang dan justru menjadikan rasa sakit saat kontraksi menjadi berlipat ganda.

Persiapan fisik sebelum proses melahirkan, seperti latihan pernapasan, pemijatan (seperti di daerah vagina dan perineum), mempelajari apa yang akan terjadi selama proses melahirkan, olahraga yg tepat dan teratur, dan menjaga konsumsi makanan ibu selama hamil.

Latihan pernapasan dan olahraga teratur dapat mengurangi rasa sakit saat melahirkan, latihan tersebut bisa ibu dapatkan saat ibu mengikuti kelas ibu hamil yang sudah ada di beberapa tempat pelayanan kesehatan, di dalamnya ibu akan dilatih senam hamil “Prenatal Yoga dan pilates”, latihan menenangkan dan mensugesti diri sendiri agar bisa berkompromi dengan perubahan fisik ataupun rasa nyeri dengan hypnoterapi. Selain itu banyak pula penolong persalinan yang mengembangkan berbagai cara lain yang bisa mengurangi nyeri persalinan seperti dengan memberikan kompres hangat, menekan atau memijat pada tubuh (punggung) dengan titik tertentu. Untuk mencegah robekan juga bisa ibu lakukan dengan senam hamil, olahraga beraktifitas rutin yang dapat melenturkan otot jalan lahir (perineum), serta bisa juga dengan memijat sendiri area perineum, tentunya sesuai arahan dari bidan/dokter.

Penting juga mempersiapkan tubuh dengan banyak nutrisi yang harus dipenuhi selama kehamilan dan kesiapan energi saat proses melahirkan. Penuhi kebutuhan sayur, buah, zat besi dan kalsium selama kehamilan dan saat menghadapi persalinan. Pastikan ibu melahirkan dalam kondisi tubuh yang fit.



Artikel_Gentle_Birth_to_Duta.pdf

ORIGINALITY REPORT

0%

SIMILARITY INDEX

0%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%