

MELAHIRKAN AMAN DAN TENANG DENGAN P4K

by Fritria Anggraini

Submission date: 04-Oct-2019 10:20AM (UTC+0700)

Submission ID: 1185778171

File name: artikel_Duta_Fitria_MELAHIRKAN_AMAN_DAN_TENANG_DENGAN_P4K.doc (37K)

Word count: 576

Character count: 3666

MELAHIRKAN AMAN DAN TENANG DENGAN P4K

Kehamilan dan persalinan adalah proses yang sangat dinantikan sebuah keluarga dalam menantikan sang buah hati. Keduanya merupakan proses alamiah yang seharusnya dapat berjalan dengan aman dan lancar, namun pada beberapa kondisi penyulit dapat terjadi baik dalam kondisi dini dan dapat dengan mudah dideteksi, ataupun terjadi secara tiba-tiba terutama di saat persalinan. Untuk itu, merencanakan persalinan mutlak harus dilakukan dengan sebaik dan sedini mungkin tanpa menunggu mendekati hari perkiraan lahir karena persalinan bisa terjadi sewaktu-waktu, juga bukan oleh ibu dan suami saja tetapi juga keluarga atau orang yang berada di sekitar ibu hamil tersebut.

Perencanaan persalinan secara umum identik terbatas pada si ibu akan melahirkan dimana dan ditolong oleh siapa serta perlengkapan ibu dan bayi apa yang harus di bawa. Padahal tidak hanya itu saja, banyak hal lain yang juga wajib dipersiapkan dan tertuang dalam program kesehatan yang disebut dengan Stiker P4K (Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi) yang seharusnya dipasang di rumah yang terdapat ibu hamil didalamnya untuk diperhatikan dan dipersiapkan oleh keluarga dan masyarakat sekitarnya, program P4K tersebut antara lain berisi rencana tentang :

1. Persiapan fisik dan mental

Siapkan fisik melalui pemeriksaan kehamilan secara rutin dan melaksanakan anjuran bidan/dokter. Siapkan mental/psikis dengan rileks, ikhlas dan semakin berserah mendekat pada Allah SWT serta positif thinking, buang jauh-jauh pikiran negative ataupun trauma yang justru dapat membuat persalinan akan menjadi sulit.

2. Tempat dan penolong persalinan baik utama ataupun tujuan rujukan.

Jika ibu dalam kondisi kehamilan yang tidak resiko tinggi dapat melahirkan di Bidan Praktek maupun Puskesmas, namun juga harus dipersiapkan dan didiskusikan dengan bidan tentang rencana Rumah Sakit tempat rujukan jika tiba-tiba terjadi penyulit.

3. Transportasi ke tempat persalinan dan pendamping persalinan

4. Pengambil Keputusan Utama dan kedua

Umumnya suami adalah pengambil keputusan jika diperlukan adanya persetujuan tindakan medis, namun pada beberapa kasus rencana tersebut tidak dapat terlaksana karena saat keputusan diambil suami belum berada bersama istrinya, misalnya masalah kesehatan/penyulit persalinan terjadi secara tiba-tiba dan suami masih perjalanan dari bekerja atau tidak dapat dihubungi hal ini dapat berdampak pada keterlambatan pengambilan keputusan yang akhirnya berimbas pada keterlambatan penanganan yang dapat mengancam jiwa ibu maupun bayi.

5. Persiapan dana atau jaminan kesehatan

Persiapan ini tidak secara langsung dapat berpengaruh ke keadaan fisik ibu, namun jika dipersiapkan sebelumnya akan membuat ibu lebih tenang, misalnya jika menggunakan asuransi/bpjs maka syarat2 administrasi dan pemahaman prosedur sebaiknya dipahami terlebih dahulu supaya tidak menyebabkan kepanikan ibu ataupun suami yang harus disibukkan dengan hal tersebut saat proses persalinan.

6. Pendorong Darah

Perdarahan masih menjadi penyulit persalinan yang cukup sering terjadi yang pada penanganannya sampai pada transfuse darah dalam waktu secepatnya. PMI dan Bank Darah memang tersedia, tapi apakah jenis golongan darah yang dibutuhkan seketika selalu tersedia? Ini yang harus diantisipasi dengan mempersiapkan keluarga atau kerabat dengan golongan darah yang sama sebagai antisipasi jika kesulitan mendapatkan darah dalam waktu cepat. Itu sebabnya saat ini diawal pemeriksaan kehamilan ibu selalu diperiksa golongan darah disamping juga dilakukan pemeriksaan lengkap lainnya.

Dengan perencanaan yang baik, diharapkan dapat menjadi rantai pencegah kematian/kesakitan ibu dan bayi karena 4 terlambat yaitu terlambat mendeteksi penyulit, terlambat mengambil keputusan, terlambat merujuk dan terlambat mendapatkan penanganan. Terlepas dari itu semua, persiapan yang matang akan membuat ibu menjalani proses dengan keadaan rileks dan tenang, dan jika ibu melahirkan dengan tenang, ikhlas, dan pasrah secara alami, maka tubuhnya akan mengeluarkan zat endorfin yang membuat perasaan menjadi nyaman sehingga mengurangi, bahkan menghilangkan rasa nyeri dan akan menjadikan proses persalinan sebagai momen indah yang tidak terlupakan bagi ibu dan keluarga.

MELAHIRKAN AMAN DAN TENANG DENGAN P4K

ORIGINALITY REPORT

7%

SIMILARITY INDEX

7%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

www.sehatindonesia.com

Internet Source

4%

2

es.scribd.com

Internet Source

2%

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On