

KB Pasca Persalinan dan Keguguran Disosialisasikan

Category: Daerah
1 November 2024



DPPKB Kota Bekasi Gelar Sosialisasi dan Promosi KB Pasca Persalinan dan Keguguran

BEKASI, Prolite – Pemerintah Kota Bekasi melalui Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DPPKB) gelar sosialisasi dan promosi KB pasca persalinan dan keguguran diikuti sebanyak 150 peserta dari tenaga kesehatan dan penanggung jawab KB puskesmas Kamis, (31/10/2024) di Hotel Merapi Merbabu Kota Bekasi.

Dalam kegiatan ini menghadirkan narasumber dari tim pakar Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indoenesia (POGI), dr Sutarji.

Tema sosialisasi yakni Kualitas Pelayanan KB Pasca Persalinan dan Keguguran dalam akselerasi penurunan Angka Kematian Ibu

(AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) dan Prevalensi Stunting Menuju Generasi Emas 2024.

Kepala DPPKB Kota Bekasi, Ika Indah Yarti menjelaskan Pemerintah Kota Bekasi terus mendorong pelayanan KB di Kota Bekasi. Hal yang dilakukan dengan menggelar sosialisasi dan edukasi kepada lapisan masyarakat terkait pentingnya KB.

“Dengan sosialisasi ini kita berharap dapat memperkuat pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya KB pasca persalinan dan keguguran sehingga lebih banyak ibu yang mendapatkan banyak akses kepada layanan ini, dan meminimalisir resiko kematian,” ucapnya.

Ia kemudian mengapresiasi insan tenaga kesehatan dan penyuluhan KB dan peserta lainnya dalam sosialisasi kali ini dan peran serta dalam meningkatkan capaian pelayanan KB di Kota Bekasi.

Meski bukan menjadi hal baru bagi para tenaga kesehatan dan diyakini sangat berpengalaman dalam pelayanan KB, ia berharap tidak melupakan urusan pencatatan data dan pelaporan pelayanan KB yang dinilai pada aplikasi Sistem Informasi Keluarga (SIGA) BKKBN..

“Bapa ibu yang hadir tentunya sudah melakukan upaya maksimal dan Alhamdulilah capaian program KB pada DPPKB sudah meningkat dan hampir selalu memenuhi target, terlebih unmet need KB menurun. Terima kasih karena apa yang sudah dilakukan, sudah dikerjakan sudah tercantum atau terdata di aplikasi SIGA. Sehingga dalam kesempatan ini saya mohon bila sudah dilakukan dapat di update ke aplikasi sistem informasi keluarga supaya data ini bisa valid dan akhirnya akan menunjukkan capaian target dan penurunan unmet need KB,” kata Kepala DPPKB Ika Indah Yarti.

Sebagai informasi unmet need KB adalah persentase usia subur yang ingin ber-KB tapi tidak mendapatkannya. Unmet need KB merupakan indikator penting dalam kesehatan reproduksi karena

menggambarkan hambatan-hambatan dalam akses terhadap metode kontrasepsi. Seiring peningkatan pelayanan KB maka nilai unmet need KB berkurang.

Sementara itu, Kepala Bidang KB pada DPPKB Kota Bekasi, Dezi Syukrawati mengatakan idealnya pelayanan KB diberikan setelah persalinan sampai dengan kurun waktu 42 hari dengan tujuan mengatur jarak kelahiran, jarak kehamilan dan menghindari kehamilan yang tidak diinginkan sehingga keluarga dapat merencanakan kehamilan yang aman dan sehat.

KB bukan hanya sekedar program pengaturan jumlah kelahiran, tetapi juga upaya strategis untuk meningkatkan kualitas hidup keluarga. KB yang efektif dapat membantu dalam menurunkan AKI dan AKB.

“Pemkot Bekasi berupaya mendorong peningkatan kualitas pelayanan KB pasca persalinan dalam akselerasi penurunan AKI dan AKB serta prevalensi stunting menuju zero new stunting,” ucapnya.

Mitos vs Fakta: Apakah “Banyak Anak, Banyak Rezeki” Masih Relevan di Zaman Sekarang?

Category: LifeStyle
1 November 2024



Prolite – Mempunyai anak adalah anugerah terindah bagi sebagian besar pasangan. Namun, keputusan untuk memiliki anak tidak boleh dianggap remeh.

Di tengah masyarakat, kita sering mendengar ungkapan “*banyak anak banyak rezeki*”. Benarkah demikian?

Mari kita bedah seputar realitanya, serta pertimbangan memiliki anak.

Bingung Antara Keinginan dan Kesiapan



Banyak pasangan yang menginginkan kehadiran anak dalam rumah tangganya. Namun, antara keinginan dan kesiapan seringkali menjadi perdebatan.

Rasa bingung pun tak jarang muncul. Apakah sudah saatnya untuk memiliki anak? Pertanyaan ini perlu dijawab dengan pertimbangan yang matang.

Konsep “banyak anak banyak rezeki” memang sudah mendarah daging di masyarakat. Namun, perlu diingat bahwa rezeki itu

luas maknanya.

Kehadiran anak tidak selalu menjamin peningkatan rezeki secara materi. Justru, tanggung jawab finansial akan semakin bertambah.

Aspek yang Perlu Dipertimbangkan Sebelum Memiliki Anak



Sebelum memutuskan untuk memiliki anak, ada beberapa aspek penting yang perlu dipertimbangkan:

- **Kesiapan Mental:** Mempunyai anak adalah komitmen seumur hidup. Persiapkan diri untuk perubahan besar dalam gaya hidup, prioritas, dan emosi.
- **Kesiapan Finansial:** Hitung-hitungan biaya hidup anak perlu dilakukan secara cermat. Mulai dari biaya persalinan, susu, popok, hingga pendidikan.
- **Kesehatan:** Pastikan kondisi kesehatan ibu dan ayah siap untuk kehamilan dan melahirkan.
- **Karier:** Diskusikan dengan pasangan mengenai dampak memiliki anak terhadap karier masing-masing.
- **Dukungan Keluarga:** Adanya dukungan dari keluarga besar akan sangat membantu dalam mengasuh anak.

Berapa Jumlah Anak yang Ideal?

Jumlah anak yang ideal adalah relatif dan tergantung pada setiap pasangan. Tidak ada patokan yang baku. Beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan, diantaranya:

1. **Kemampuan Finansial:** Semakin banyak anak, semakin besar pula kebutuhan finansial.
2. **Kesehatan Ibu:** Kehamilan berulang dapat meningkatkan risiko komplikasi.
3. **Kualitas Waktu:** Apakah ksmu memiliki waktu yang cukup

untuk memberikan perhatian kepada setiap anak?

“Banyak Anak, Banyak Rezeki” dalam Perspektif Modern



Pro	Kontra
Rumah terasa lebih hidup dan ramai	Beban finansial yang besar
Ikatan keluarga yang kuat	Waktu untuk diri sendiri dan pasangan berkurang
Legasi keluarga	Risiko kesehatan ibu meningkat
Mendapatkan teman bermain bagi anak	Tantangan dalam mengasuh dan mendidik

Masih ada orang yang percaya bahwa banyak anak tetap bisa mendatangkan rezeki, baik dari segi kebahagiaan maupun dukungan di masa tua.

Banyak orang tua yang merasa bahwa anak-anak adalah anugerah, dan dengan memiliki banyak anak, rumah jadi lebih hidup dan penuh kasih sayang.

Ada juga yang berpendapat bahwa rezeki tidak melulu soal uang. Anak-anak bisa membawa kebahagiaan, dukungan emosional, dan ikatan keluarga yang kuat.

Beberapa orang tua merasa bahwa anak-anak memberikan makna lebih dalam kehidupan mereka dan menjadi motivasi untuk bekerja lebih keras.



Ilustrasi keluarga kecil – Freepik

Pada akhirnya, keputusan untuk memiliki banyak anak atau tidak adalah pilihan pribadi setiap pasangan, tergantung pada nilai-

nilai, keyakinan, dan kondisi ekonomi masing-masing.

Di zaman modern ini, pepatah **“Banyak anak, banyak rezeki”** mungkin masih bisa dipegang oleh sebagian orang, namun dengan perubahan gaya hidup, prioritas, dan tantangan ekonomi, pepatah ini tentu perlu disesuaikan dengan konteks zaman sekarang.

Yang jelas, baik itu memiliki satu, dua, atau banyak anak, yang terpenting adalah memberikan yang terbaik bagi mereka dalam hal kasih sayang, pendidikan, dan perhatian.

Jadi, apakah **“Banyak anak, banyak rezeki”** masih relevan di era modern? Jawabannya tergantung dari sudut pandang masing-masing!

Jelajahi Dunia Kontrasepsi : Cara Tepat untuk Rencanakan Kehamilan Anda !

Category: LifeStyle

1 November 2024



Prolite – Di masa kini, merencanakan kehamilan merupakan hal yang krusial. Berbagai faktor perlu dipertimbangkan, seperti kesiapan finansial, emosional, dan mental. Tak hanya itu, kesehatan reproduksi pun menjadi aspek penting yang tak boleh diabaikan.

Beruntungnya, ilmu pengetahuan telah menghadirkan berbagai metode kontrasepsi yang aman dan efektif untuk membantu kamu dan pasangan dalam merencanakan kehamilan.

Setiap jenis alat kontrasepsi memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing, sehingga penting untuk memahami perbedaannya agar kamu dapat memilih yang paling sesuai dengan kebutuhan dan kondisi kamu.

Jenis-Jenis Alat Kontrasepsi



Ilustrasi – Freepik

Berikut adalah beberapa jenis alat kontrasepsi yang umum digunakan, beserta kelebihan dan kekurangannya:

1. Kondom

Kelebihan:

- Melindungi dari kehamilan dan penyakit menular seksual (PMS).
- Mudah digunakan dan tidak memerlukan resep dokter.
- Tidak memiliki efek samping hormonal.
- Murah dan mudah didapatkan.

Kekurangan:

- Dapat robek atau bocor jika tidak digunakan dengan benar.
- Mengurangi sensasi saat berhubungan seksual.
- Alergi lateks pada beberapa orang.

2. Pil KB

Kelebihan:

- Sangat efektif dalam mencegah kehamilan jika digunakan dengan benar.
- Mengatur siklus menstruasi.
- Mengurangi risiko kanker ovarium dan kanker rahim.
- Mudah digunakan dan dapat dibawa ke mana saja.

Kekurangan:

- Perlu diminum setiap hari pada waktu yang sama.
- Memiliki efek samping hormonal seperti mual, sakit kepala, dan perubahan mood.
- Tidak melindungi dari PMS.

3. IUD (Intrauterine Device)

Kelebihan:

- Sangat efektif dalam mencegah kehamilan selama bertahun-tahun.
- Tidak perlu diingat setiap hari.
- Tidak mengganggu hubungan seksual.
- Dapat di reversibel.

Kekurangan:

- Memerlukan prosedur medis untuk pemasangan dan pelepasan.
- Dapat menyebabkan efek samping seperti pendarahan tidak teratur dan kram perut.
- Meningkatkan risiko infeksi panggul pada beberapa wanita.

4. Suntik KB

Kelebihan:

- Sangat efektif dalam mencegah kehamilan selama berbulan-bulan.
- Tidak perlu diingat setiap hari.
- Tidak mengganggu hubungan seksual.

Kekurangan:

- Memerlukan suntikan setiap beberapa bulan.
- Memiliki efek samping hormonal seperti mual, sakit kepala, dan perubahan mood.
- Tidak melindungi dari PMS.

5. Implan KB

Kelebihan:

- Sangat efektif dalam mencegah kehamilan selama bertahun-tahun.
- Tidak perlu diingat setiap hari.

- Tidak mengganggu hubungan seksual.

Kekurangan:

- Memerlukan prosedur medis untuk pemasangan dan pelepasan.
- Dapat menyebabkan efek samping seperti pendarahan tidak teratur dan perubahan mood.
- Tidak melindungi dari PMS.

6. Diafragma

▪ Kelebihan:

- Mudah digunakan dan dapat digunakan kembali.
- Tidak memiliki efek samping hormonal.
- Dapat digunakan bersama dengan spermisida untuk meningkatkan efektivitas.

▪ Kekurangan:

- Memerlukan resep dokter.
- Perlu dipasang dan dilepas sebelum dan setelah berhubungan seksual.
- Meningkatkan risiko infeksi saluran kemih pada beberapa wanita.

7. Cincin Vagina

Kelebihan:

- Sangat efektif dalam mencegah kehamilan.
- Mudah digunakan dan dapat dipasang selama tiga minggu.
- Tidak perlu diingat setiap hari.

Kekurangan:

- Memerlukan resep dokter.
- Dapat menyebabkan efek samping seperti keputihan dan iritasi vagina.
- Meningkatkan risiko infeksi jamur pada beberapa wanita.

8. Sterilisasi

Kelebihan:

- Metode kontrasepsi permanen yang sangat efektif.
- Tidak perlu diingat lagi.

Kekurangan:

- Prosedur medis yang tidak dapat di reversibel.
- Tidak melindungi dari PMS.



Ilustrasi – Freepik

Penting untuk diingat bahwa setiap jenis alat kontrasepsi memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing.

Ingat untuk konsultasikan dengan dokter kandungan untuk mendapatkan rekomendasi yang tepat.

Gunakan kontrasepsi secara bertanggung jawab dan sesuai dengan instruksi. Lindungi diri dan pasanganmu dari infeksi menular seksual dengan menggunakan kondom.

Semoga membantu!

Peringatan Hari Kontrasepsi Sedunia : Yuk Kenali Sejarah dan Pentingnya Kontrasepsi

Category: LifeStyle

1 November 2024



Prolite – Besok, 26 September 2023, kita akan memperingati Hari Kontrasepsi Sedunia, sebuah momen yang dirancang untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya penggunaan kontrasepsi dalam perencanaan keluarga yang sehat dan bertanggung jawab.

Sejarah Hari Kontrasepsi Sedunia



Pengenalan Alat Kontrasepsi – Halodoc

Jejak sejarah Hari Kontrasepsi Sedunia dapat ditelusuri hingga tahun 2007 ketika sepuluh organisasi internasional keluarga berencana bersatu untuk meluncurkan kampanye global yang mengedepankan kesadaran akan kontrasepsi.

Kampanye yang kemudian dikenal sebagai Hari Kontrasepsi Sedunia ini memiliki beberapa tujuan inti, antara lain:

- **Meningkatkan Kesadaran akan Pentingnya Kontrasepsi dalam Perencanaan Keluarga**

Kampanye ini bertujuan untuk memastikan bahwa masyarakat di

seluruh dunia memahami pentingnya kontrasepsi dalam menjaga kestabilan dan kesejahteraan keluarga.

- **Mendorong Akses Terhadap Kontrasepsi yang Aman dan Efektif**

Salah satu fokus utama adalah meningkatkan akses masyarakat terhadap berbagai jenis kontrasepsi yang aman dan efektif.

- **Menghilangkan Stigma dan Diskriminasi Terhadap Kontrasepsi**

Selain itu, kampanye ini juga berusaha untuk mengakhiri stigma dan diskriminasi yang masih terkait dengan penggunaan kontrasepsi.

Pentingnya Kontrasepsi



Ilustrasi pentingnya penggunaan alat atau obat kontrasepsi – DKT Indonesia

Kontrasepsi adalah kunci untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan dan memiliki dampak positif yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Berikut adalah beberapa alasan mengapa kontrasepsi sangat penting:

1. Mencegah Kehamilan yang Tidak Diinginkan

Kehamilan yang tidak diinginkan dapat menghadirkan berbagai masalah, seperti kemiskinan, kesulitan dalam pendidikan, dan bahkan situasi kekerasan dalam rumah tangga.

Penggunaan kontrasepsi dapat secara efektif mengurangi risiko kehamilan yang tidak diinginkan dan akibat negatif yang mungkin timbul.

2. Mengatur Jarak Kelahiran Anak

Mengatur jarak kelahiran anak adalah penting untuk menjaga

kesehatan ibu dan bayi. Jarak yang tepat antara kelahiran anak dapat mengurangi risiko komplikasi yang serius.

3. Melindungi Ibu dan Anak dari Risiko Kesehatan

Kehamilan dan persalinan membawa risiko kesehatan bagi ibu dan anak. Kontrasepsi dapat membantu melindungi keduanya dari risiko ini, memberikan peluang untuk kesehatan yang lebih baik.

4. Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga

Keluarga yang direncanakan dengan baik memiliki kesempatan lebih besar untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

Kontrasepsi membantu pasangan merencanakan keluarga mereka dengan cermat, menciptakan lingkungan yang lebih stabil.

Contoh-contoh Kontrasepsi



Contoh kontrasepsi – medicastore

Sejumlah contoh kontrasepsi yang tersedia meliputi:

- **Pil Kontrasepsi Oral (Pil KB):** Pil KB adalah bentuk kontrasepsi oral yang diminum setiap hari. Mereka mengandung hormon yang mencegah pelepasan sel telur dari ovarium.
- **Kondom:** Kondom adalah alat kontrasepsi yang dipasang pada penis pria. Mereka mencegah sperma masuk ke dalam rahim wanita.
- **IUD (Intrauterine Device):** IUD adalah jenis kontrasepsi yang dimasukkan ke dalam rahim wanita. IUD melepaskan hormon yang mencegah pelepasan sel telur dari ovarium.
- **Suntik KB:** Suntik KB adalah bentuk kontrasepsi yang diberikan melalui suntikan setiap 3 bulan. Mereka mengandung hormon yang mencegah pelepasan sel telur dari ovarium.

Dampak Positif Kontrasepsi Terhadap Kesehatan Ibu dan Anak



Ibu dan bayinya – johnsonsbaby

Penggunaan kontrasepsi tidak hanya mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, tetapi juga dapat mengurangi risiko kesehatan bagi ibu dan anak. Beberapa dampak positif termasuk:

- **Mengurangi Kematian Ibu:** Kematian ibu merupakan salah satu penyebab utama kematian perempuan usia subur di seluruh dunia. Kontrasepsi dapat efektif mengurangi risiko kematian ibu dengan mencegah kehamilan yang tidak diinginkan.
- **Mengurangi Kematian Bayi:** Kematian bayi adalah penyebab utama kematian anak di bawah usia 5 tahun. Kontrasepsi dapat membantu mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, sehingga dapat mengurangi risiko kematian bayi.
- **Mencegah Kelahiran Prematur:** Kelahiran prematur dapat membawa berbagai risiko kesehatan bagi bayi, seperti gangguan pernapasan, masalah pencernaan, dan kelainan neurologis. Kontrasepsi membantu mengurangi risiko kelahiran prematur dengan memberikan kontrol atas perencanaan keluarga.

Bagaimana Memperingati Hari Kontrasepsi Sedunia?



Ilustrasi keluarga berencana – ukhuwahnews

Di Indonesia, Hari Kontrasepsi Sedunia diberi penghargaan oleh berbagai organisasi kesehatan dan keluarga berencana. Mereka biasanya menyelenggarakan berbagai kegiatan, seperti seminar,

diskusi, dan kampanye pendidikan.

Bagi individu, beberapa langkah yang dapat diambil untuk memperingati Hari Kontrasepsi Sedunia meliputi:

- **Mengenal Jenis Kontrasepsi yang Tersedia**

Menginformasikan diri sendiri tentang berbagai jenis kontrasepsi yang ada, serta kelebihan dan kekurangannya, adalah langkah pertama untuk membuat pilihan yang tepat.

- **Mendiskusikan dengan Pasangan**

Keputusan tentang kontrasepsi sebaiknya diambil bersama pasangan. Diskusi terbuka dan jujur tentang pilihan kontrasepsi yang tepat adalah kunci untuk perencanaan keluarga yang sukses.

- **Berpikir Kritis dan Berkonsultasi dengan Profesional Kesehatan**

Mengumpulkan informasi dari sumber yang dapat dipercaya dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan yang kompeten akan membantu individu membuat keputusan yang bijak.

- **Dukung Organisasi yang Mendorong Akses ke Kontrasepsi**

Dukungan terhadap organisasi yang berjuang untuk meningkatkan akses masyarakat terhadap kontrasepsi adalah langkah nyata untuk mendukung tujuan Hari Kontrasepsi Sedunia.