



unisa
Universitas Aisyiah Yogyakarta

“KENCANA HATI”

MODUL KELUARGA BERENCANA SEHAT IDEAL

KAMPUNG KB JASEM

DESA SRIMULYO

KECAMATAN PIYUNGAN

KABUPATEN BANTUL

YOGYAKARTA



AYO IKUT KB
2 Anak Cukup



TIM PENYUSUN

ANDARI WURI ASTUTI.,Ph.D

Dra. KANTHI ARYEKTI.,M.Kes

TETY SEPTIANI.,S.Tr.Keb

DESI ROFITA.,S.ST

DWI KARTIKA CAHYANINGTYAS.,S.ST

YOLANDA MONTESSORI.,S.ST

SURYATI.,S.Tr.Keb

INTAN AZKIA PARAMITHA.,S.Tr.Keb

NIKMATUL BILQIS. , S. ST

NOVA AVIANTI RAHAYU.,S.TR.KEB



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin puji dan syukur penulis haturkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan **MODUL KELUARGA BERENCANA SEHAT IDEAL**. Modul ini diharapkan dapat menambah pengetahuan para pembaca terkait jenis-jenis alat kontrasepsi dan peran suami terhadap suksesnya Keluarga Berencana. Modul ini dibuat oleh Mahasiswa angkatan VI program studi magister kebidanan Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

Penulis menyadari keberhasilan dalam penyusunan booklet ini tidak luput dari bantuan semua pihak, maka dalam kesempatan ini penyusun ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. **Dr. Mufdlillah, S.SiT., M.Sc**, selaku Staf Ahli Rektor Magister Kebidanan Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
2. **Andari Wuri Astuti, Ph.D**, selaku pembimbing akademik yang telah banyak memberikan nasehat, saran, kritik selama penulisan sehingga penyusun dapat menyelesaikan modul ini
3. **Dra. Kanthi Aryekti, M.Kes** selaku pembimbing lahan yang telah banyak memberikan nasehat, saran dan kritik selama penulisan sehingga penulis dapat menyelesaikan modul ini
4. **Bapak dan ibu Dukuh Jasem** yang telah membantu dan memfasilitasi selama kegiatan sehingga booklet ini dapat selesai tepat waktu
5. **Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu.**

Penulis menyadari bahwa laporan praktik PPP IV ini masih jauh dari sempurna, mengingat keterbatasan ilmu dan pengalaman. Untuk itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan guna penyempurnaan laporan selanjutnya.

Yogyakarta, September 2019

penulis

DAFTAR ISI

JUDUL

KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI	4
PROFIL KAMPUNG KB JASEM	5
KELUARGA BERENCANA	7
MITOS DAN FAKTA SEPUTAR KB	8
KONTRASEPSI	9
JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI	
• KB ALAMI	11
• METODE AMENORE LAKTASI (MAL)	11
• METODE SIMPTO TERMAL	15
• SUHU BASAL	15
• LENDIR SERVIKS	17
• KALENDER	18
• COITUS INTERRUPTUS	19
• KONDOM PRIA DAN WANITA	23
• KB HORMONAL	27
• PIL	27
• IMPLANT	31
• SUNTIK	36
• KB NON HORMONAL	39
• IUD	39
• TUBEKTOMI (MOW/ METODE OPERATIF WANITA).....	43
• VASEKTOMI (MOP/ METODE OPERATIF PRIA)	45
PERAN SUAMI TERHADAP SUKSESNYA KB	48
PENUTUP	
DAFTAR PUSTAKA	

PROFIL KAMPUNG KB JASEM

Kampung KB Jasem Desa Srimulyo Kecamatan Piyungan Kabupaten Bantul dicanangkan oleh Sultan Hamengkubuwono X, Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta, pada tanggal 2 Februari 2016 di Bangsal Kepatihan Yogyakarta. Cakupan Wilayah Kampung KB Jasem adalah tingkat Dusun, yang meliputi 4 (empat) RT. Dusun Jasem sendiri merupakan salah satu dari 22 Dusun yang ada di Desa Srimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

Luas wilayah Dusun Jasem adalah \pm 57,52 ha, yang sebagian besar wilayahnya berupa tegalan (34 ha), sisanya meliputi ; kebun campur (16 ha), pemukiman (4,5 ha) dan persawahan (2,4 ha). Dusun Jasem dikenal sebagai salah satu sentra penghasil tembakau di Kabupaten Bantul, ada potensi kewirausahaan dan juga termasuk kawasan pengembangan industri Piyungan.

Dusun Jasem menjadi Kampung KB bukan karena keberhasilan yang luar biasa dalam berbagai program pemerintah, tapi justru karena berbagai kriteria program yang berada dibawah rata-rata nilai capaian tingkat Desa, Kecamatan & Kabupaten. Baik secara program kependudukan, keluarga berencana dan pembangunan keluarga maupun program-program lain.

Jumlah keluarga miskin di Dusun Jasem relatif banyak, dan juga dalam kategori daerah potensi wisata sehingga menjadikan Dusun Jasem sebagai Kampung KB pertama di Kabupaten Bantul.

Dalam perjalanan pengelolaan Kampung KB dari tahun 2016, Kampung KB Jasem telah melaksanakan banyak program dan kegiatan yang rasakan manfaatnya oleh masyarakat, hal itu tercermin dari peningkatan kualitas Program KKBPK, banyaknya kegiatan dari lintas sektor, maupun munculnya gerakan masyarakat untuk menumbuhkan modal sosial masyarakat menuju perubahan yang lebih baik.

Atas perkembangan yang telah dicapai, pada tanggal 17 Juli 2018 Kampung KB Jasem ditetapkan menjadi Kampung KB Percontohan tingkat Daerah Istimewa Yogyakarta, yang harapannya bisa menjadi tempat untuk rujukan dan tempat belajar dalam pengembangan Program KKBPK dan lintas sektor yang lain.



KELUARGA BERENCANA

Keluarga berencana merupakan usaha untuk mengukur jumlah anak dan jarak kelahiran anak yang diinginkan. Oleh sebab itu pemerintah mencanangkan program atau cara mencegah dan menunda kehamilan.



**Apa sih Tujuan
dari KB???**



- Tujuan program Keluarga Berencana (KB) yaitu untuk menurunkan angka kelahiran yang bermakna, untuk mencapai tujuan tersebut maka diadakan kebijakan yang dikategorikan dalam tiga fase yaitu menjarangkan, menunda dan menghentikan, maksud dari kebijakan tersebut yaitu untuk menyelamatkan ibu dan anak akibat melahirkan pada usia muda, jarak kelahiran yang terlalu dekat dan melahirkan pada usia tua.

MITOS DAN FAKTA SEPUTAR KB



Seberapa luas pengetahuan kamu soal kontrasepsi?? Apakah kamu ingin belajar lebih banyak tentang merencanakan keluarga dengan bantuan kontrasepsi??

Meskipun demikian masih banyak mitos di kalangan masyarakat mengenai penggunaan alat kontrasepsi. Yuuks kita simak bersama-sama mitos dan faktas kontrasepsi!

Mitos : Pil KB bikin Gemuk !

Fakta : Semua tergantung pada reseptor tubuh masing-masing. Jika anda menjalani pola hidup sehat, maka anda tidak akan mengalami kenaikan berat badan.

Mitos : Menyusui dapat mencegah kehamilan!

Fakta : hal ini terjadi hanya jika memenuhi tiga kriteria yaitu ibu menyusui secara eksklusif, bayi berumur kurang dari 6 bulan, dan ibu belum dapat menstruasi.

Mitos : IUD bisa berpindah tempat setelah dipasang!

Fakta : IUD tidak dapat berpindah tempat, namun tetap diperlukan control untuk mengecek lokasi IUD dalam Rahim. Karenanya, penting melakukan pemeriksaan rutin setahun sekali ke bidan/dokter atau jika ada keluhan.

Mitos : pake kontrasepsi terlalu lama dapat mengganggu kesuburan!

Fakta : penggunaan alat kontrasepsi dalam jangka panjang tidak berarti mengganggu kesuburan. Ketika kamu berhenti memakai alat kontrasepsi, kemungkinan untuk hamil pun akan semakin besar.

KONTRASEPSI

APA ITU KONTRASEPSI ?

KONTRASEPSI adalah upaya untuk mencegah terjadinya kehamilan, dan juga alat yang digunakan untuk menunda kehamilan dan menjarangkan jarak kehamilan. Selain itu terdapat KB Pasca Persalinan yang menjadi upaya pencegahan kehamilan dengan menggunakan alat dan obat kontrasepsi segera setelah melahirkan sampai dengan 42 hari/ 6 minggu setelah melahirkan.





JENIS-JENIS KONTRASEPSI

Adapun berbagai pilihan jenis-jenis KB (Keluarga Berencana) yang perlu diketahui sebagai berikut:

1. KB Alamiah

- Kalender
- Suhu basal
- Metode amenore laktasi
- Coitus interruptus
- Lendir serviks

2. KB Non-Hormonal

- IUD
- Vasektomi (MOP)
- Tubektomi (MOW)
- Kondom

3. KB Hormonal

- Suntik
- Pil
- Implant

JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI

KB ALAMI

KB ALAMI TERDIRI DARI 3 MACAM YAITU :

1. METODE AMENORE LAKTASI (MAL)

MAL adalah kontrasepsi yang mengandalkan pemberian ASI secara eksklusif. Artinya hanya diberikan ASI tanpa



tambahan makanan atau minuman apapun lainnya.

Efektif sampai 6 bulan dan harus dilanjutkan dengan menggunakan kontrasepsi yang lainnya. MAL

menggunakan praktik menyusui untuk menghambat ovulasi sehingga berfungsi sebagai kontrasepsi. Apabila seorang wanita memiliki seorang bayi berusia kurang dari 6 bulan dan amenore serta menyusui penuh, kemungkinan kehamilan terjadi hanya sekitar 2%.



KETERBATASAN MAL

- Perlu persiapan sejak perawatan kehamilan agar segera menyusui dalam 30 menit pasca persalinan.
- Mungkin sulit dilaksanakan karena kondisi sosial.
- Efektifitas tinggi hanya sampai kembalinya haid atau sampai dengan 6 bulan.
- Tidak melindungi terhadap IMS (Infeksi menular Seksual) termasuk virus hepatitis B/HBV dan HIV/AIDS.

YANG BOLEH MENGGUNAKAN MAL

- Ibu yang menyusui secara eksklusif
- Bayinya berumur kurang dari 6 bulan
- Belum mendapat haid setelah melahirkan



KEUNTUNGAN MAL NON KONTRASEPSI

KEUNTUNGAN BAGI IBU	KEUNTUNGAN BAGI BAYI
<ul style="list-style-type: none">• Mengurangi hemorage postpartum• Mengurangi resiko anemia• Meningkatkan hub psikologi ibu dan bayi• Meningkatkan involusi uteri	<ul style="list-style-type: none">• Mendapat kekebalan positif• Mendapat antibodi melalui ASI• Sumber asupan gizi terbaik dan sempurna untuk tumbuh kembang bayi yang optimal• Terhindar dr keterpaparan terhadap kontaminasi dari air, susu lain/ formula, atau alat minum yang dipakai

KONTRA INDIKASI MAL

1. Sudah haid setelah bersalin
2. Tidak full breastfeeding
3. Umur bayi > 6 bulan
4. Bekerja dan terpisah dari bayi lebih lama dari 6 jam

KEUNTUNGAN MAL

- Efektivitas tinggi (keberhasilan 98% pada enam bulan pascapersalinan)
- Tidak mengganggu senggama
- Tidak ada efek samping secara sistemik
- Tidak perlu pengawasan medis
- Tidak perlu obat atau alat
- Tanpa biaya



2. METODE SIMPTO TERMAL

Metode simpto termal terbagi menjadi 3 yaitu :

A. SUHU BASAL

APA ITU METODE SUHU BASAL??

Metode suhu tubuh/ basal tubuh dilakukan dengan wanita mengukur suhu tubuhnya setiap hari untuk mengetahui suhu tubuh basalnya. Setelah ovulasi, suhu tubuh basal (BBT/ basal body temperature) akan sedikit turun dan kemudian naik sebesar 0,2-0,4oC dan menetap sampai masa ovulasi berikutnya. Hal ini terjadi karena setelah ovulasi, hormon progesteron disekresi oleh korpus luteum yang menyebabkan suhu tubuh basal wanita naik.

KERUGIAN SUHU BASAL

- Membutuhkan motivasi.
- Perlu diajarkan oleh spesialis keluarga berencana alami.
- Suhu tubuh basal dipengaruhi oleh penyakit, gangguan tidur, stres, alkohol dan obat-obatan, misalnya aspirin.
- Apabila suhu tubuh tidak diukur pada sekitar waktu yang sama setiap hari ini akan menyebabkan ketidakakuratan suhu tubuh basal.
- Tidak mendeteksi permulaan masa subur sehingga mempersulit untuk mencapai kehamilan..
- Membutuhkan masa pantang yang lama, karena ini hanya mendeteksi pascaovulasi

KEUNTUNGAN SUHU BASAL

- Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasangan terhadap masa subur.
- Membantu wanita yang mengalami siklus tidak teratur dengan cara mendeteksi ovulasi.
- Dapat membantu menunjukkan perubahan tubuh lain seperti lendir serviks.
- Berada dalam kendali wanita.
- Dapat digunakan mencegah atau meningkatkan kehamilan



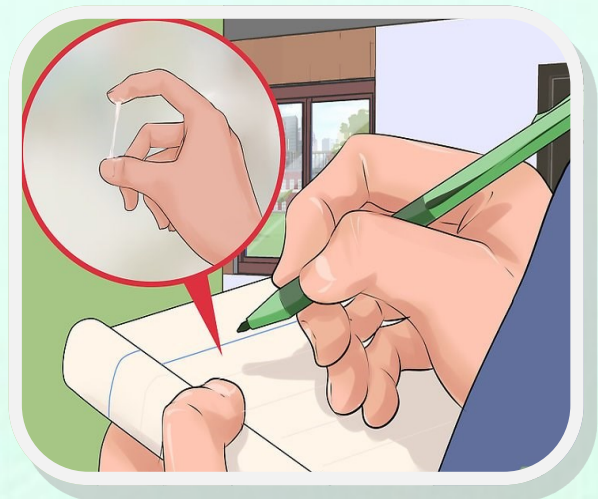
B. LENDIR SERVIKS

APA ITU METODE LENDIR SERVIKS??

Metoda lendir serviks dilakukan dengan wanita mengamati lendir serviksnya setiap hari. Lendir serviks bervariasi selama siklus. Setelah menstruasi, ada sedikit lendir serviks dan ini sering kali disebut sebagai “kering”. Kadar hormon estrogen dan progesteron rendah dan lendir tersebut dikenal sebagai lendir tidak subur. Wanita diajar mengamati dan mencatat lendir serviksnya beberapa kali dalam sehari, baik dengan mengumpulkannya pada kertas toilet ataupun dengan memasukkan jari tangannya ke dalam vaginanya untuk memeriksa konsistensi dan tampilannya.

KEUNTUNGAN LENDIR SERVIKS

- Dalam kendali wanita.
- Memberi izin kepada pasangan menyentuh tubuhnya.
- Meningkatkan kesadaran terhadap perubahan pada tubuh.
- Memperkirakan lendir yang subur sehingga memungkinkan kehamilan.
- Dapat digunakan mencegah kehamilan.



KERUGIAN LENDIR SERVIKS

- Membutuhkan komitmen.
- Perlu diajarkan oleh spesialis keluarga berencana alami.
- Dapat membutuhkan 2-3 siklus untuk mempelajari metode.
- Infeksi vagina dapat menyulitkan identifikasi lendir yang subur.
- Beberapa obat yang digunakan mengobati flu dan sebagainya dapat menghambat produksi lendir serviks.
- Melibatkan sentuhan pada tubuh, dan yang tidak disukai beberapa wanita.
- Membutuhkan pantang.

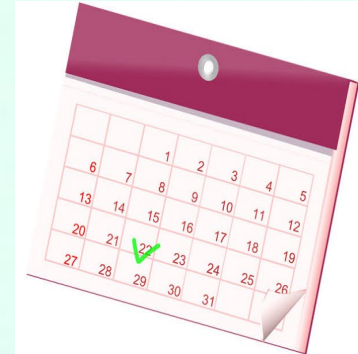
C. METODE KALENDER

APA ITU METODE KALENDER??

Metode kalender dilakukan dengan wanita mendeteksi masa suburnya, yang biasanya 12-16 hari sebelum hari pertama masa menstruasi berikutnya. Metode ini didasarkan pada perhitungan mundur siklus menstruasi wanita selama metode 6-12 bulan siklus yang tercatat.

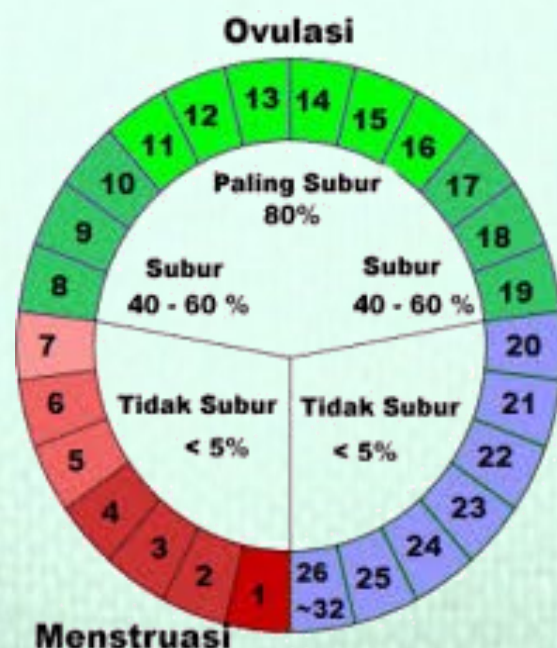
KERUGIAN METODE KALENDER

- Tidak dapat diandalkan karena tidak memperhitungkan siklus yang tidak teratur.
- Stres, penyakit, dan perjalanan dapat mempengaruhi siklus menstruasi.
- Membutuhkan motivasi. d. Membutuhkan catatan siklus menstruasi selama 6-12 bulan sebelum digunakan.



KEUNTUNGAN METODE KALENDER

- Dalam kendali wanita
- Meningkatkan pengetahuan mengenai kesuburan
- Dapat dipadukan dengan metode lain



3. COITUS INTERRUPTUS

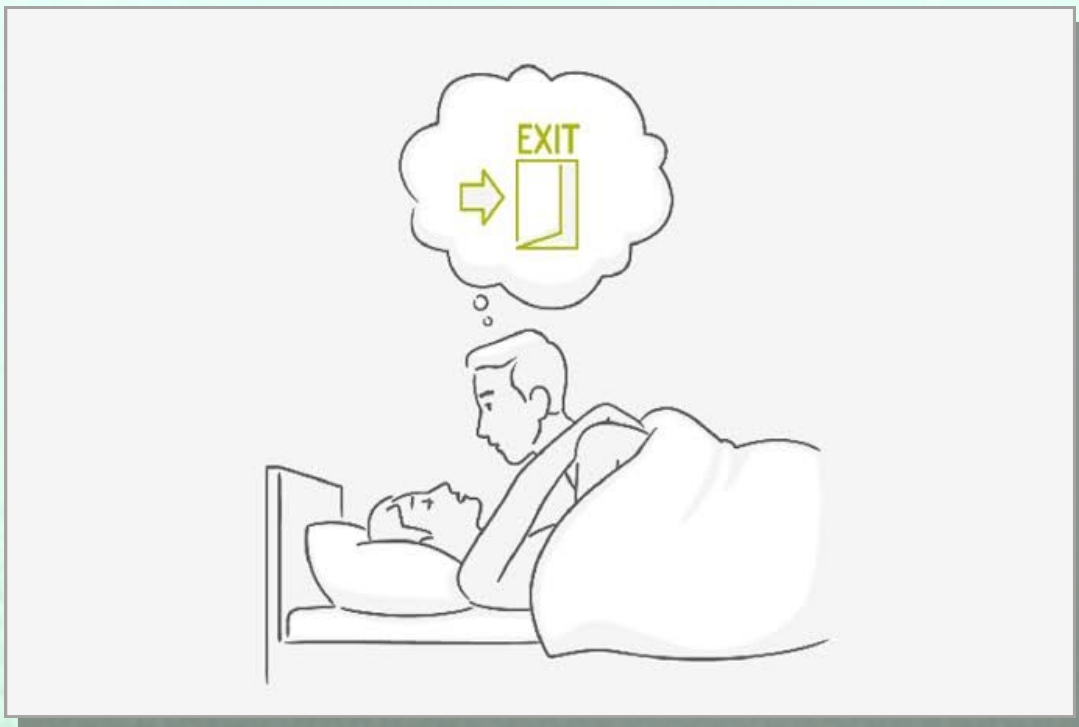
- Coitus interruptus atau biasa disebut dengan senggama terputus adalah metode KB tradisional dimana pria mengeluarkan alat kelaminnya (penis) dari vagina sebelum pria mencapai ejakulasi
- Cara kerja : Penis dikeluarkan sebelum ejakulasi sehingga sperma tidak masuk ke dalam vagina sehingga tidak ada pertemuan antara sel sperma dan sel ovum, dan kehamilan dapat di cegah.

KEUNTUNGAN

- Efektif bila dilaksanakan dengan benar
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Tidak ada efek samping
- Dapat digunakan sebagai metode pendukung kb lainnya
- Dapat digunakan setiap waktu
- Tidak membutuhkan biaya
- Meningkatkan keterlibatan suami dalam menggunakan KB
- Untuk pasangan, memungkinkan hubungan lebih dekat dan pengertian yang sangat dalam

KETERBATASAN COITUS INTERRUPTUS

- Efektif bila dilaksanakan dengan benar
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Tidak ada efek samping
- Dapat digunakan sebagai metode pendukung kb lainnya
- Dapat digunakan setiap waktu
- Tidak membutuhkan biaya
- Meningkatkan keterlibatan suami dalam menggunakan KB
- Untuk pasangan, memungkinkan hubungan lbh dekat dan pengertian yang sangat dalam



INDIKASI DAN KONTRAINDIKASI COITUS INTERRUPTUS

INDIKASI	KONTRA INDIKASI
<ul style="list-style-type: none">• Suami yang ingin berpartisipasi aktif dalam ber KB• Pasangan yg taat beragama atau mpyai alasan filosofi utk tdk memakai metode lain• Pasangan yang memerlukan kontrasepsi dg segera• Pasangan yg memerlukan metode sementara, sambil menunggu metode yg lain• Pasangan yg butuh metode pendukung• Pasangan yg melakukan hub seksual tdk teratur	<ul style="list-style-type: none">• Suami dengan pengalaman ejakulasi dini• Suami yang sulit melakukan senggama terputus• Suami yg memiliki kelainan fisik• Suami yg memiliki kelainan psikologis• Istri yg py pasangan sulit bekerja sama• Pasangan yang kurang dapat berkomunikasi• Pasangan yg tdk bersedia melakukan senggama terputus

4. KONDOM



Kondom adalah suatu selubung atau sarung karet yang dipasang pada penis (kondom pria) atau vagina (kondom Wanita) pada saat senggama.

KEUNTUNGAN KONDOM :

- Memberi perlindungan terhadap PMS (Penyakit Menular Seksual)
- Tidak mengganggu kesehatan klien
- Murah dan dibeli secara umum
- Tidak perlu pemeriksaan medis
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Metode kontrasepsi sementara

ADA KERUGIANNYA GA SIH ?

- Angka kegagalan cukup tinggi (3-15 kehamilan per 100 wanita pertahun)
- Perlu dipakai pada setiap saat hubungan seksual
- Mungkin mengurangi kenikmatan hubungan seksual
- Memerlukan penyediaan setiap kali hubungan seksual

HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN

- Kondom hanya digunakan untuk sekali pakai
- Pakailah kondom manakala penis sudah ereksi penuh
- Sarungkan dan tinggalkan sebagian kecil dari ujung kondom untuk menampung sperma
- Kondom yang mempunyai kantong kecil diujungnya, jepit ujung kondom sehingga yakin tidak ada udara
- Gunakan lubrikan ketika vagina kering untuk mencegah gesekan atau sobeknya kondom
- Keluarkan penis dari vagina sewaktu masih dalam keadaan ereksi dan tahan sisi kondom untuk mencegah tertumpahnya sperma ke dalam atau dekat vagina
- Jangan memakai Vaseline sebagai pelumas karena dapat merusak karet
- Periksa kondom setelah senggama untuk melihat adanya kerusakan ataukah masih utuh atau tidak
- Simpan kondom ditempat yang sejuk dan kering

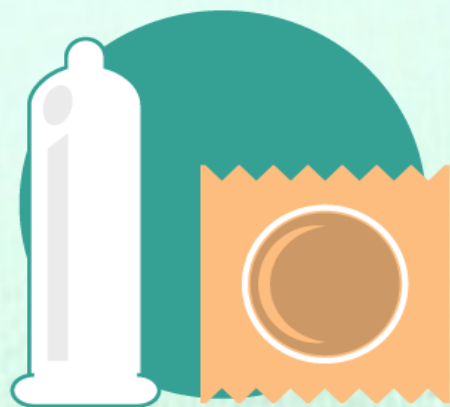
EFEK SAMPING

- Pernah dilaporkan kondom yang tertinggal di vagina, namun sangat jarang terjadi
- Infeksi ringan
- Reaksi alergi terhadap kondom karet



INDIKASI PENGGUNAAN KONDOM :

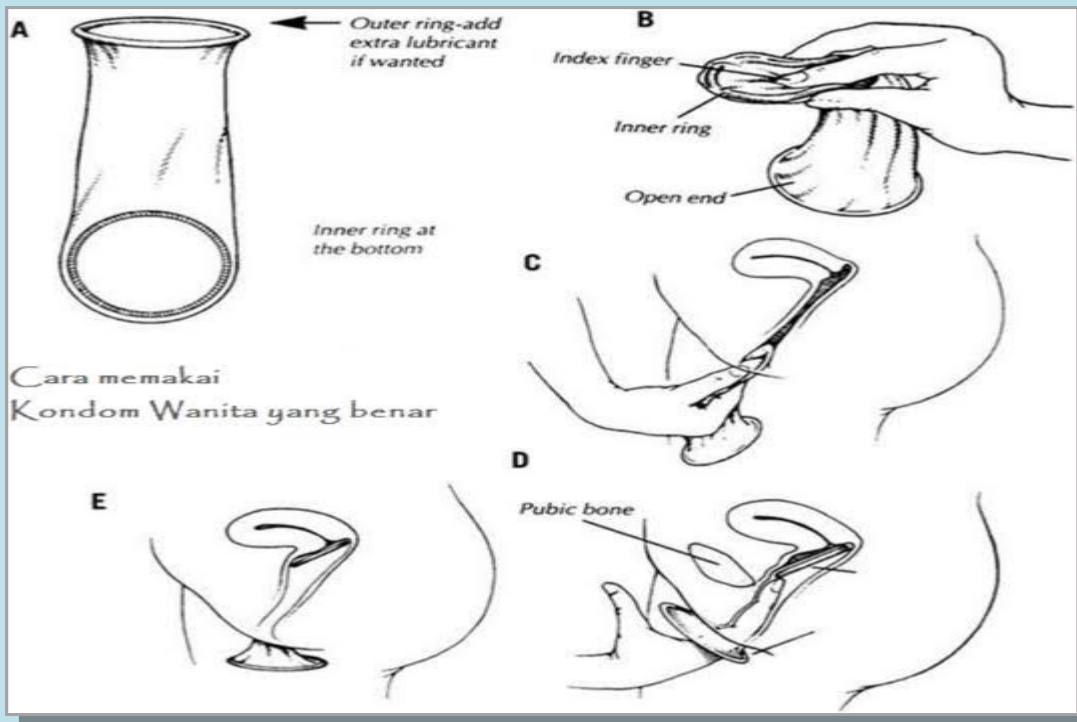
- Seseorang yang memerlukan kontrasepsi sementara
- Pasangan yang ingin menjarangkan anak
- Pasangan yang mengkhawatirkan efek samping metode lain
- Klien yang pernah atau sedang menderita PMS termasuk AIDS
- Wanita hamil dengan atau punya resiko menderita PMS selama hamil



CARA MENGGUNAKAN KONDOM PRIA



CARA MENGGUNAKAN KONDOM WANITA





KONTRA INDIKASI

Pada ibu yang sedang hamil, perdarahan yang tidak terdeteksi, diabetes berat dengan komplikasi, depresi berat dan obesitas

BAGAIMANAKAH KEUNTUNGAN DAN KERUGIAN KONTRASEPSI PIL ??

- **Keuntungannya** dapat diandalkan bila teratur, meredakan dis-minore (nyeri haid), mengurangi resiko anemia, mengurangi resiko penyakit payudara dan melindungi terhadap kanker endometrium dan ovarium.
- **Kerugiannya** harus diminum secara teratur, cermat, konsisten, tidak ada perlindungan dari penyakit menular, tidak cocok bagi ibu yang merokok

APAKAH ADA EFEK SAMPINGNYA??

Efek samping yang ditimbulkan adalah penambahan berat badan, perdarahan diluar siklus haid, mual, pusing dan amenore

BAGAIMANA DENGAN MEKANISME KERJA PIL ??



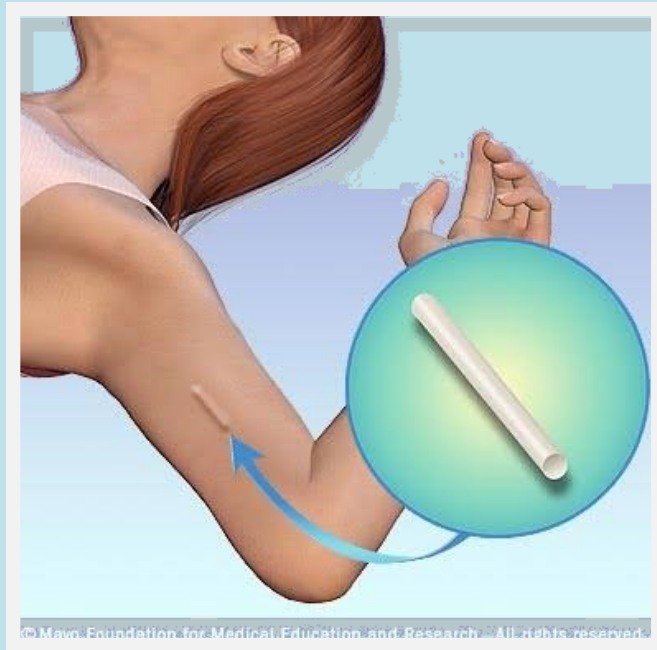
Cara kontrasepsi PIL menekan gonadotropin releasing hormone, yang pengaruhnya pada hipofisis terutama pada

penurunan sekresi luteinizing hormone (LH), dan sedikit folikel stimulating hormone. Dengan tidak adanya puncak LH maka ovulasi tidak terjadi, disamping itu ovulasi menjadi tidak aktif dan pemasakan folikel terhenti beserta lendir serviks yang mengalami perubahan menjadi lebih kental dan gambaran daun pakis menghilang sehingga penetrasi sperma menurun.

LALU BAGAIMANA CARA PEMAKAIANNYA ??

Cara pemakaiannya yaitu pil yang pertama dari dari bungkus pertama diminum pada hari ke lima siklus haid, dapat juga di mulai pada suatu hari yang diinginkan, misalnya hari minggu, agar mudah diingat lali di minum terus-menerus pada pil yang berjumlah 28 tablet

2. IMPLAN



PENGERTIAN IMPLAN

IMPLAN adalah jenis kontrasepsi yang dimasukkan kedalam bawah kulit yang memiliki keefektivitas yang cukup tinggi. Implan merupakan kontrasepsi jangka

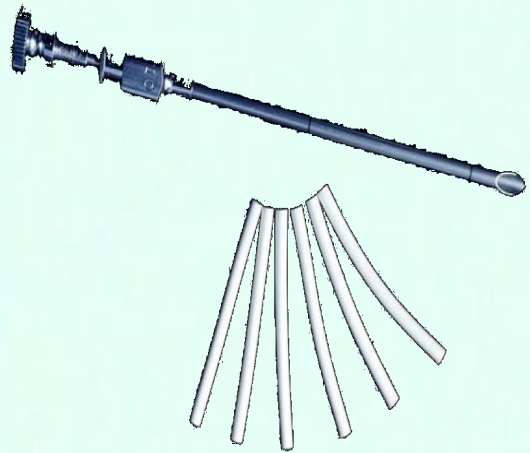
panjang 5 tahun serta efek perdarahan lebih ringan tidak menaikkan tekanan darah. Sangat efektif bagi ibu yang tidak boleh menggunakan obat yang mengandung estrogen.

MEKANISME KERJA

Mekanisme dapat menekan ovulasi, membuat getah serviks menjadi kental, membuat endometrium tidak siap menerima kehamilan. Dengan konsep kerjanya adalah progesteron dapat menghalangi pengeluaran LH sehingga tidak terjadi ovulasi dan menyebabkan situasi endometrium tidak siap menjadi tempat nidasi.

JENIS-JENIS IMPLAN

Jenis Implan adalah **Norplan** dari 6 batang silastik lembut berongga dengan panjang 3,4 cm, dengan diameter 2,4 mm, yang diisi dengan 36 mg levonolgestrel dengan lama kerjanya 5 tahun.



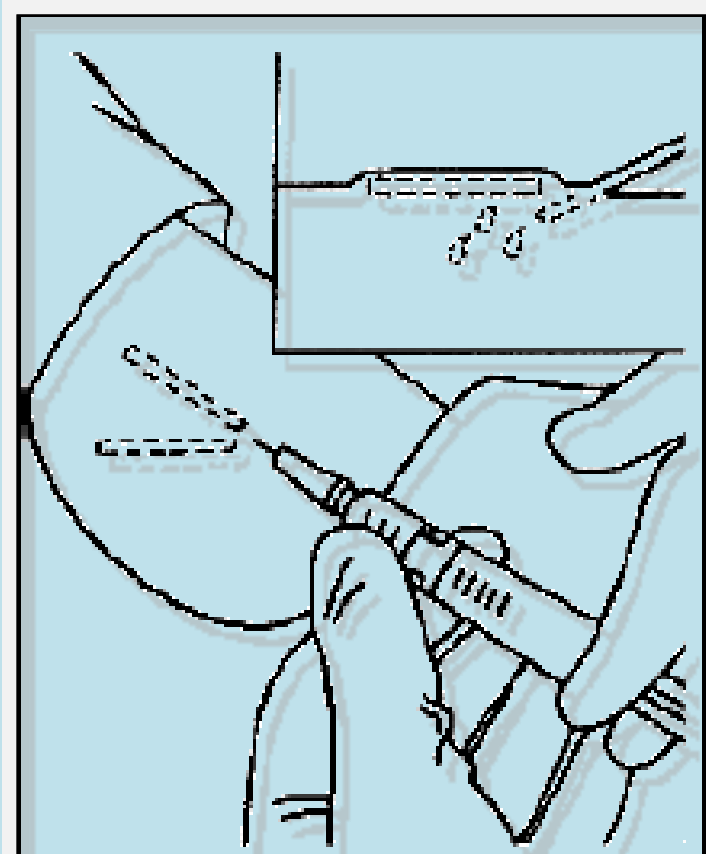
Implanon terdiri dari satu batang putih lentur dengan panjang kira-kira 40 mm, dan diameter 2 mm, yang diisi dengan 68 mg 3-keto desogestrel dan lama kerjanya 3 tahun. Jedena dan indoplan Terdiri dari 2 batang yang diisi dengan 75 mg levonolgestrel dengan lama kerjanya 3 tahun

KEUNTUNGAN IMPLAN

Keuntungan kontrasepsi implan adalah dipasang selama 5 tahun, control medis ringan, dapat dilayani di daerah pedesaan, penyulit tidak terlalu tinggi, biaya ringan

KERUGIAN IMPLAN

Kerugian kontrasepsi implan adalah terjadi perdarahan bercak, meningkatnyajumlah darah haid, berat badan bertambah, menimbulkan acne, dan membutuhkan tenaga yang ahli untuk memasang dan membukanya



INDIKASI IMPLAN

Indikasi kontrasepsi implan adalah wanita usia subur, wanita yang ingin kontrasepsi jangka panjang, ibu yang menyusui, pasca keguguran.

KONTRA INDIKASI IMPLAN

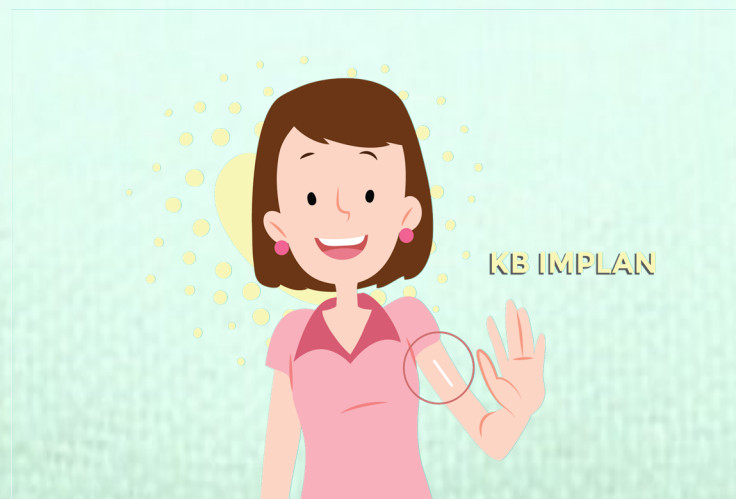
Kontra indikasi kontrasepsi implan adalah ibu yang hamil, perdarahan yang tidak diketahui penyebabnya, adanya penyakit hati yang berat, obesitas dan depresi.

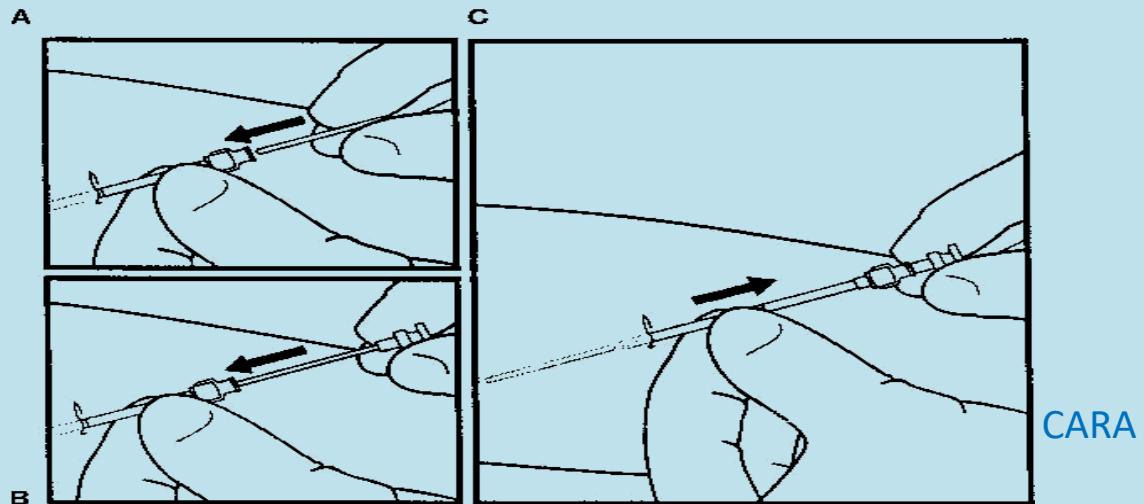
EFEK SAMPING IMPLAN

Efek samping kontrasepsi implan adalah nyeri, gatal atau infeksi pada tempat pemasangan, sakit kepala, mual, perubahan mood, perubahan berat badan, jerawat, nyeri tekan pada payudara, rambut rontok.

WAKTU PEMASANGAN IMPLAN

Waktu pemasangan yang baik dalam pemasangan implan adalah : Setiap saat selama siklus haid hari ke- 2 sampai hari ke- 7 tidak diperlukan metode kontrasepsi tambahan. Inseri dapat dilakukan setiap saat, asal saja diyakini tidak terjadi kehamilan, bila inseri setelah hari ke – 7 siklus haid, klien jangan melakukan hubungan seksual atau menggunakan kontrasepsi lainnya untuk 7 hari saja. Bila menyusui antara 6 minggu sampai 6 bulan pasca persalinan inseri dapat dilakukan setiap saat, bila menyusui penuh, klien tidak perlu memakai metode kontrasepsi lain. Waktu yang paling untuk pemasangan implant adalah sewaktu haid berlangsung atau masa pra ovulasi dari siklus haid, sehingga adanya kehamilan dapat disingkirkan.



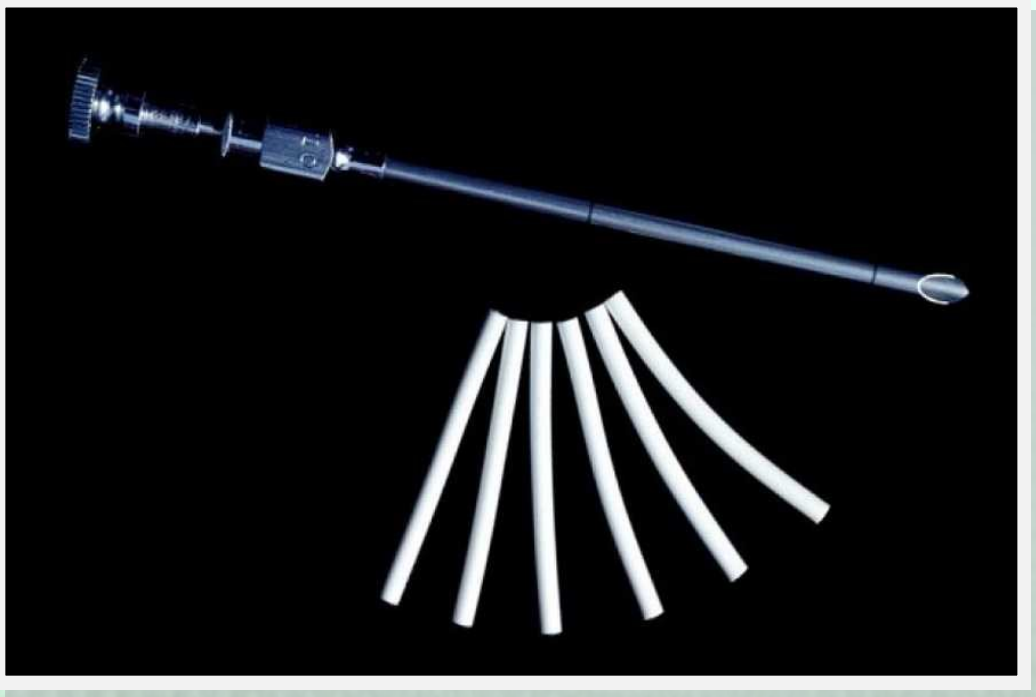


PEMASANGAN

- Mempersiapkan pasien yaitu dengan menganjurkan pasien membersihkan lengan yang akan dipasang. yaitu lengan yang jarang digunakan.
- Gunakan cara pencegahan infeksi.
- Pastikan kapsul-kapsul tersebut berada sedikit 8 cm diatas lipatan siku di daerah media lengan.
- Suntikan lidokain sebanyak 0,5 ml lalu lakukan insisi yang kecil, hanya sekedar menembus kulit.
- Masukkan trokar melalui luka insisi dengan sudut yang kecil.
- Kemudian masukkan implant secara perlahan-lahan sampai semua implant masuk kedalam bawah kulit.
- Kapsul pertama dan keenam harus membentuk sudut 75°
- Kemudian cabut trokar perlahan, kemudian bersihkan luka insisi dengan bethadine setelah itu tutup dengan kain kasa .

CARA PENCABUTAN IMPLAN

- Desinfeksi daerah yang akan di insisi.
- Suntikkan lidocain 5cc.
- Insisi diperdalam dan jaringan ikat lemak melekat pada kapsul implant.
- Tangan kanan mendorong implant kearah insisi
- Tangan kiri memegang arteri klem untuk menjepit kapsul implant
- Keluarkan kapsul implant satu – persatu.
- Setelah selesai bersihkan luka insisi, jahit jika luka terlalu dalam atau lebar agar tidak terjadi perdarahan.



3. SUNTIK

Kontrasepsi suntik adalah alat kontrasepsi yang mengandung hormon progesterone dan ekstrogen, kontrasepsi ini ada dua macam yaitu suntik yang sebulan sekali (syclopen) dan suntik 3 bulan sekali (depo propera), akan tetapi ibu lebih suka menggunakan suntik sebulan karna dapat menyebabkan perdarahan bulana teratur dan jarang menyebabkan spotting.



EFEKTIFITAS KB SUNTIK

Efektifitasnya antara 99% dan 100% dalam mencegah kehamilan dan tingkat kegagalannya sangat kecil. Keefektifannya 0,1-0,4 kehamilan per 100 perempuan selama tahun pertama pemakaian

JENIS-JENIS KB SUNTIK

Jenis kontrasepsi ada 3 macam yaitu depopropera yang berisi progesterone asetat dan diberikan dalam suntikan 150 mg setiap 12 minggu. Noristerat berisi noresteron dan diberikan dalam suntikan 200 mg setiap 8 minggu. Syclopem diberikan melalui suntikan 4 minggu

KERUGIAN

Kerugian kontrasepsi suntik ini adalah perdarahan tidak teratur, perdarahan bercak, mual, sakit kepala, nyeri payudara ringan, efektifitasnya berkurang bila

digunakan bersamaan dengan obat epilepsy dan kemungkinan terjadi tumor hati



KEUNTUNGAN KB SUNTIK

Keuntungan yang terjadi pada kontrasepsi suntik ini yaitu kontrasepsi sederhana setiap 8 sampai 12 minggu, tingkat keefektifitasnya tinggi, tidak mengganggu pengeluaran ASI.

MEKANISME KERJA KB SUNTIK

Mekanismenya menghalangi pengeluaran FSH dan LH sehingga tidak terjadi pelepasan ovum dan mengentalkan lender serviks sehingga sulit ditembus spermatozoa, perubahan peristaltic tuba fallopi sehingga konsepsi dihambat mengubah suasana endometrium sehingga tidak sempurna untuk implantasi hasil konsepsi

INDIKASI KB SUNTIK

- Usia reproduksi dan telah mempunyai anak
- Ibu yang menyusui,
- ibu postpartum,
- Ibu perokok,
- Ibu yang sering merasakan nyeri haid yang hebat
- Ibu yang sering lupa menggunakan kontrasepsi Pil

KONTRA INDIKASI KB SUNTIK

- Ibu yang dicurigai hamil
- Perdarahan yang belum jelas penyebabnya
- Menderita kanker payudara
- Ibu yang menderita diabetes militus disertai komplikasi

BAGAIMANAKAH CARA PEMAKAIANNYA??

Caranya melalui suntikan, dapat dilakukan segera setelah post partum, setelah abortus: Depoprovera harus diberikan dalam 5 hari pertama haid, tidak dibutuhkan kontrasepsi tambahan dan selanjutnya diberikan setiap 12 minggu. Noristerat harus diberikan pada masa menstruasi, tidak dibutuhkan kontrasepsi tambahan setelah itu diberikan setiap 8 minggu. Cyclopem diberikan melalui suntikan setiap 4 minggu.

KB NON HORMONAL

Kb non hormonal dibedakan menjadi 3 jenis yaitu :

1. IUD (INTRAUTERINE DEVICE)

APA ITU IUD ?

IUD adalah alat kontrasepsi yang dimasukkan kedalam rahim yang mengandung tembaga. Kontrasepsi ini sangat efektif digunakan bagi ibu yang tidak boleh menggunakan kontrasepsi yang mengandung hormonal dan merupakan kontrasepsi jangka panjang 8 -10 tahun.



LALU CARA KERJANYA BAGAIMANA ?

Cara kerjanya yaitu mencegah terjadinya pembuahan dengan penghambatan bersatunya ovum dengan sperma, mengurangi jumlah sperma yang mencapai tuba fallopi dan menonaktifkan sperma.

ADA EFEK SAMPINGNYA TIDAK YA ?

Semua alat ataupun obat pasti ada efek sampingnya, tapi tidak semua orang mengalaminya. Berikut adalah beberapa efek samping dari kontrasepsi IUD :

- Haid lebih banyak dan lama
- Saat haid terasa sakit
- Perdarahan atau spotting
- Terjadinya pendarahan yang banyak



KEUNTUNGAN IUD:

- Dapat segera aktif setelah pemasangan.
- Metode jangka panjang, tidak mempengaruhi produksi ASI.
- Tidak mengurangi laktasi.
- Kesuburan cepat kembali setelah IUD dilepas.
- Dapat di pasang segera setelah melahirkan.
- Tidak mempengaruhi hubungan seksual.
- Tidak ada efek samping hormonal.
- Tidak ada interaksi dengan obat–obatan.
- Meningkatkan kenyamanan hubungan suami istri karena rasa aman terhadap resiko kehamilan.

INDIKASI DAN KONTRA INDIKASI DARI IUD

INDIKASI	KONTRA INDIKASI
Wanita yang menginginkan kontrasepsi jangka panjang	Wanita yang sedang hamil.
Multigravida	Wanita yang sedang menderita infeksi alat genitalia
Wanita yang mengalami kesulitan menggunakan kontrasepsi lain	Perdarahan vagina yang tidak diketahui
	Wanita yang tidak mau menggunakan kontrasepsi IUD
	Wanita yang menderita PMS
	Wanita yang pernah menderita infeksi rahim.
	Wanita yang pernah mengalami pendarahan yang hebat

KAPAN SIH WAKTU PEMASANGAN IUD ?

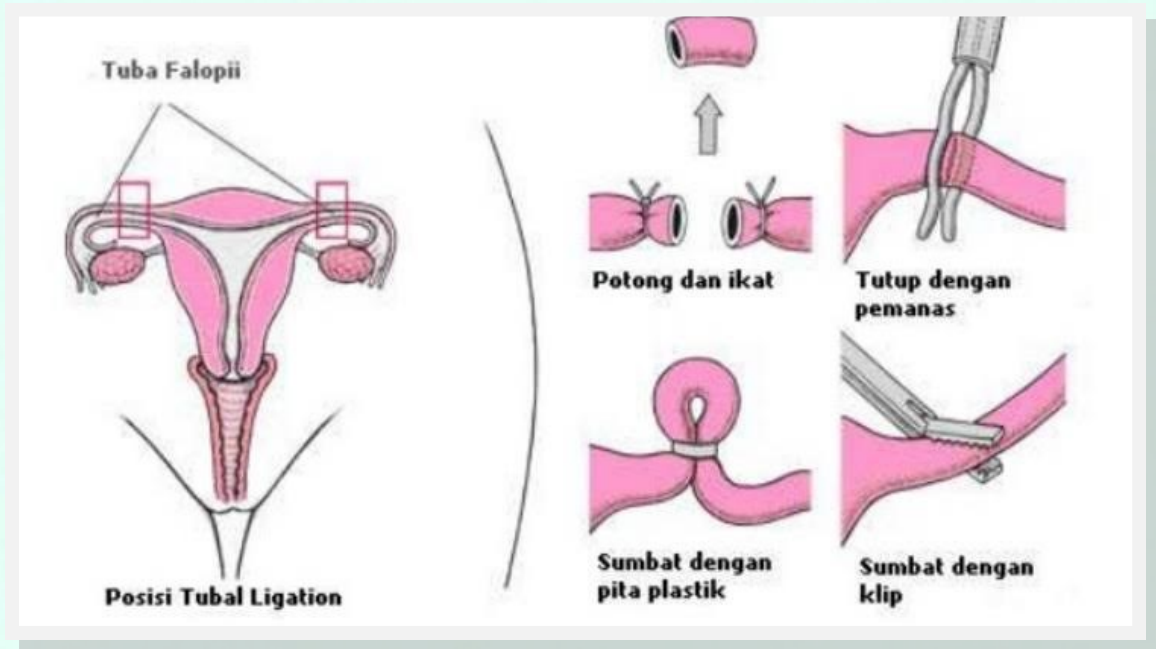
- Bersamaan dengan menstruasi,
- Segera setelah menstruasi,
- Pada masa akhir masa nifas,
- Bersamaan dengan seksio secaria,
- Hari kedua dan ketiga pasca persalinan,
- Segera setelah post abortus.

IUD BISA DICOPOT JIKA :

- Ingin hamil lagi
- Terjadi infeksi
- Terjadi perdarahan
- Terjadi kehamilan



2. TUBEKTOMI (MOW/METODE OPERATIF WANITA)

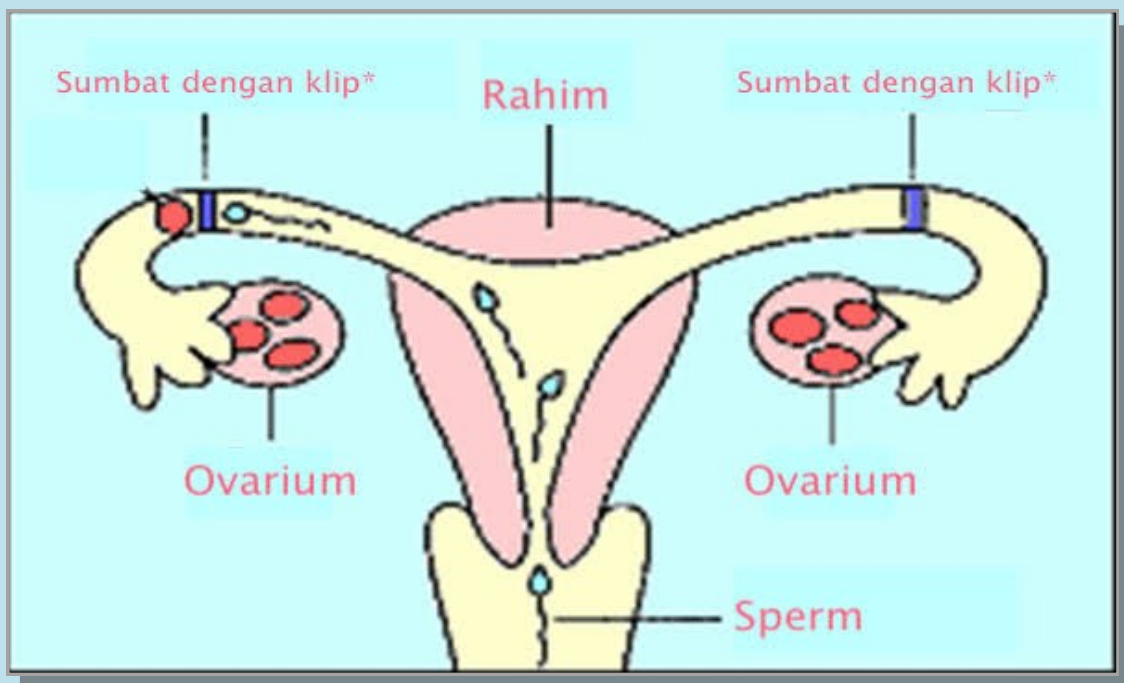


TUBEKTOMI ADALAH satu-satunya kontrasepsi pada wanita yang bersifat permanent. Metode ini melibatkan pembedahan abdominal dan perawatan di rumah sakit yang melibatkan waktu yang cukup lama.

EFEKTIFITAS tubektomi yaitu 99,4 % - 99,8 % per 100 wanita pertahun.

KEUNTUNGAN tubektomi adalah efektivitas tinggi, permanen, dapat segera efektif setelah pemasangan.

- **KERUGIAN** tubektomi adalah melibatkan prosedur pembedahan dan anastesi, tidak mudah kembali kesuburan.
- **INDIKASI** tubektomi adalah wanita usia subur, sudah mempunyai anak, wanita yang tidak menginginkan anak lagi.
- **KONTRA INDIKASI** tubektomi adalah ketidaksetujuan terhadap operasi dari salah satu pasangan, penyakit psikiatik, keadaan sakit yang dapat meningkatkan resiko saat operasi.
- **EFEK SAMPING** tubektomi adalah jika ada kegagalan metode maka ada resiko tinggi kehamilan ektopik, meras berduka dan kehilangan.

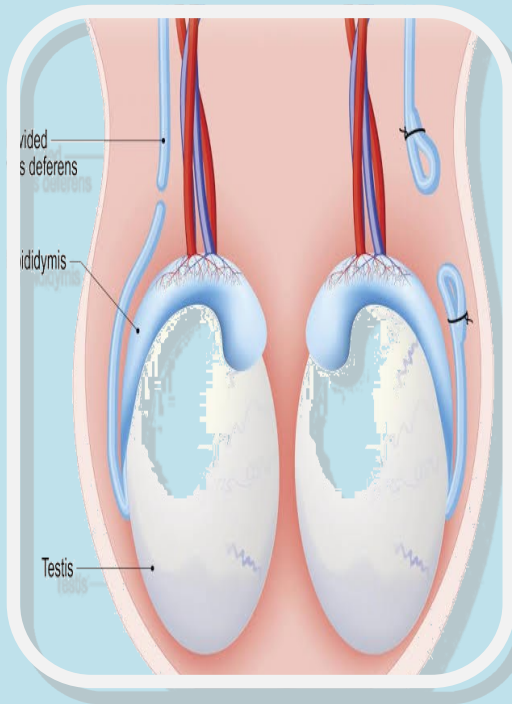


3. VASEKTOMI (MOP/METODE OPERATIF PRIA)

APA ITU VASEKTOMI ?

Vasektomi adalah pilihan kontrasepsi permanent yang populer untuk banya pasangan. Vasektomi adalah pemotongan vas deferen, yang merupakan saluran yang mengangkut sperma dari epididimis di dalam testis ke vesikula seminalis. Vasektomi adalah bentuk kontrasepsi yang sangat efektif. Angka kegagalan langsungnya adalah 1 dalam 1000, angka kegagalan

- **KEUNTUNGAN** vasektomi adalah metode permanent, efektivitas permanen, menghilangkan kecemasan akan terjadinya kehamilan yang tidak direncanakan, prosedur aman dan sederhana
- **KONTRA INDIKASI** vasektomi adalah ketidak mampuan fisik yang serius, masalah urologi, tidak didukung oleh pasangan.
- **EFEK SAMPING** vasektomi adalah infeksi, hematoma, granulose sperma.
- **CARA KERJA** : Saluran benih tertutup, sehingga tidak dapat menyalurkan spermatozoa
- **TEMPAT PELAYANAN VASEKTOMI** : Rumah sakit dan puskesmas atau klinik yang tersedia alat serta tenaga kesehatan profesional



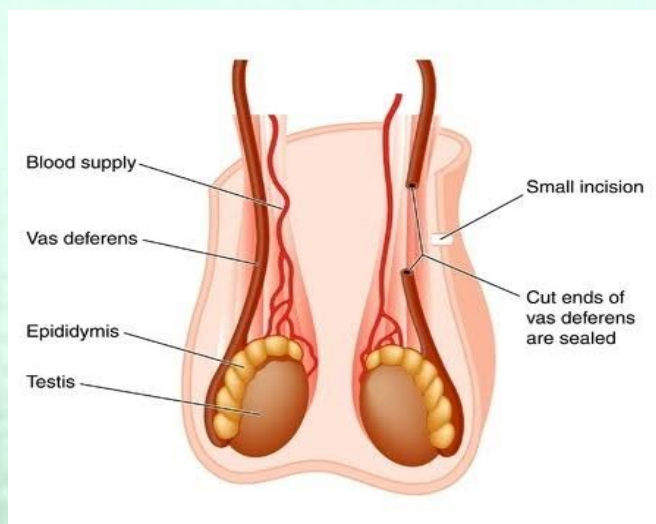
SYARAT VASEKTOMI

- Sukarela, bahagia, sehat jasmani dan rohani.
- Mengikuti konseling atau bimbingan tatap muka.
- Menandatangani formulir persetujuan tindakan medik (operasi)

INDIKASI VASEKTOMI	KONTRAINDIKASI VASEKTOMI
<p>Untuk laki-laki subur sudah punya anak cukup (2 anak) dan istri beresiko tinggi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peradangan kulit atau jamur di daerah kemaluan. • Menderita kencing manis (DM). • Hidrokel atau varikokel yang besar • Hernia inguinalis • Anemia berat, gangguan pembekuan darah

KEUNTUNGAN DAN KERUGIAN VASEKTOMI

KEUNTUNGAN	KERUGIAN
<ul style="list-style-type: none">• Permanen dan efektif.• Tidak ada efek samping jangka panjang dan tidak mengganggu hubungan seksual.• Dapat mencegah kehamilan lebih dari 99 %.• Tindakan bedah yang aman dan sederhana• Tidak mengganggu hubungan seksual	<ul style="list-style-type: none">• Harus ada pembedahan minor.• Tidak dapat dilakukan pada orang yang masih ingin memiliki anak.



PERAN SUAMI TERHADAP SUKSESNYA KB

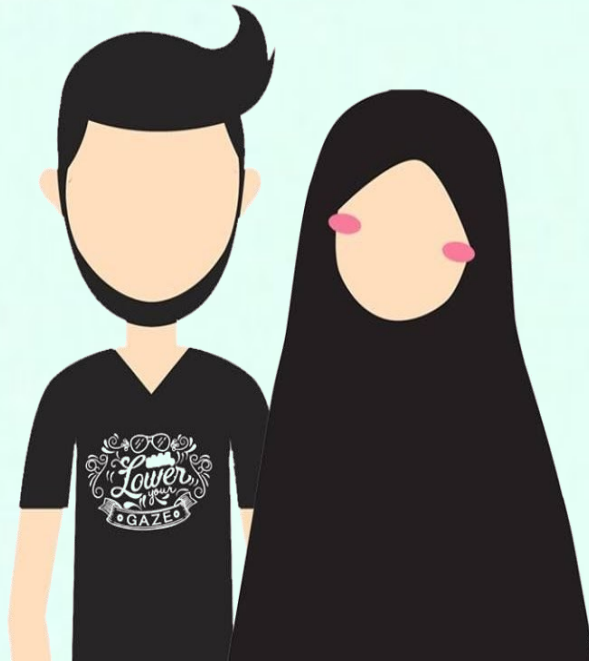
Peran dan tanggung jawab pria dalam kesehatan reproduksi khususnya pada Keluarga Berencana (KB) sangat berpengaruh terhadap kesehatan.

1.. PERAN SUAMI SEBAGAI MOTIVATOR

Dukungan suami sangat diperlukan dalam suksesnya ber KB. Bila suami tidak mengizinkan atau mendukung, hanya sedikit istri yang berani untuk tetap memasang alat kontrasepsi tersebut. Dukungan suami sangat berpengaruh besar dalam pengambilan keputusan menggunakan atau tidak dan metode apa yang akan dipakai.

2. PERAN SUAMI SEBAGAI EDUKATOR

Peran edukator yang dapat diberikan oleh suami kepada istri antara lain suami ikut pada saat konsultasi pada tenaga kesehatan dalam pemilihan alat kontrasepsi, mengingatkan istri jadwal minum obat atau jadwal untuk kontrol, mengingatkan istri hal yang tidak boleh dilakukan saat memakai alat kontrasepsi dan sebagainya akan sangat berperan bagi istri saat akan atau telah memakai alat kontrasepsi.



3. PERAN SUAMI SEBAGAI FASILITATOR

Peran lain suami adalah memfasilitasi (sebagai orang yang menyediakan fasilitas), memberi semua kebutuhan istri saat akan memeriksakan masalah kesehatan reproduksinya. Hal ini dapat terlihat saat suami menyediakan waktu untuk mendampingi istri memasang alat kontrasepsi atau kontrol, suami bersedia memberikan biaya khusus untuk memasang alat kontrasepsi, dan membantu istri menentukan tempat pelayanan atau tenaga kesehatan yang sesuai.

Dalam program keluarga berencana pria mempunyai partisipasi dan peran yaitu (BKKBN,2006) :

1. Sebagai Peserta KB

Partisipasi pria dalam program KB dapat bersifat langsung maupun tidak langsung. Partisipasi pria secara langsung dalam program KB adalah menggunakan salah cara atau metode pencegahan kehamilan seperti :

- Vasektomi (MOP/kontap pria)
- Kondom
- Senggama terputus
- Pantang berkala

2. Mendukung Istri Dalam Menggunakan Kontrasepsi

Pria dalam menganjurkan, mendukung dan memberikan kebebasan wanita pasangannya (istri) untuk menggunakan kontrasepsi atau cara / metode KB diawali sejak pria tersebut melakukan akad nikah dengan wanita pasangannya, dalam merencanakan jumlah anak dimiliki. Sampai dengan akhir masa reproduksi (menopause) istrinya.

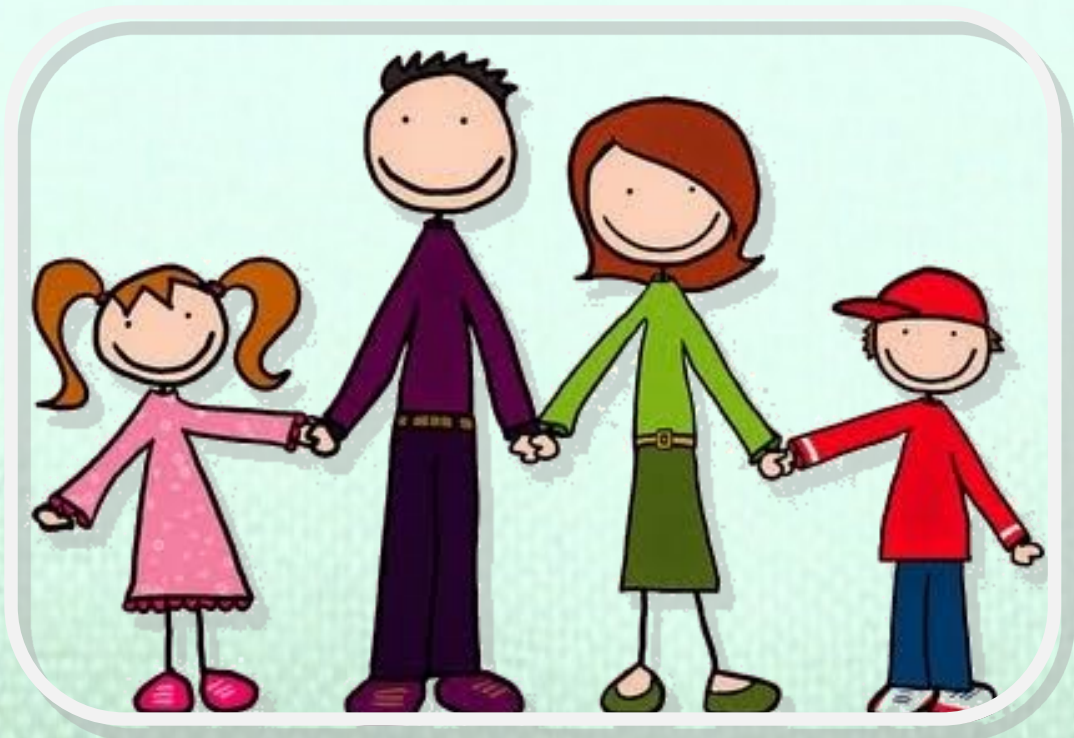


3. Memberi Pelayanan KB

Partisipasi pria dalam program KB disamping mendukung istrinya menggunakan kontrasepsi dan sebagai peserta KB, diharapkan juga memberikan pelayanan KB pada masyarakat baik sebagai motivator maupun sebagai mitra

4. Merencanakan Jumlah Anak Bersama Istri

Merencanakan jumlah anak dalam keluarga perlu dibicarakan antara suami istri dengan mempertimbangkan berbagai aspek antara lain kesehatan dan kemampuan untuk memberikan pendidikan dan kehidupan yang layak



PENUTUP

Keluarga merupakan komponen terkecil dari sebuah Negara dan dari sebuah keluarga dihasilkan manusia berkualitas yang akan membangun bangsa dan Negara. Keluarga Berencana (KB) adalah salah satu cara menghasilkan manusia yang berkualitas, baik dari sisi materi maupun spiritual.

Keluarga Berencana membantu PUS (Pasangan Usia Subur) dan perorangan dalam mencapai tujuan reproduksi, mencegah kehamilan yang tidak diinginkan dan mengurangi insidens kehamilan beresiko tinggi, kesakitan dan kematian, membuat pelayanan yang bermutu, terjangkau, diterima dan mudah diperoleh semua orang.

Dengan mengikuti keluarga berencana dapat merencanakan jarak kehamilan dan jumlah anak sehingga orangtua bisa mempersiapkan dana buat pendidikan anak dan mempunyai cukup waktu bagi ibu untuk memperhatikan kepentingan anak



RENCANAKAN BER-KB MULAI
SEKARANG :KELUARGA SEHAT
DAN SEJAHTERA”

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdul Bari Saifuddin, dkk. 2003. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
2. Arif, Mansjoer, dkk., (2007), *Kapita Selekta Kedokteran*, Edisi 3, Medica Aesculpalus, FKUI, Jakarta.
3. Burn. A. pemberdayaan wanita dalam bidang kesehatan. editor edisi Indonesia. Tanuan achmad. Yogyakarta: yayasan esentria medica
4. Everett, S., 2007. *Buku saku kontrasepsi & kesehatan seksual reproduktif*. Jakarta:EGC
5. Glasier Anna dkk, 2005. *Keluarga Berencana & Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : EGC
6. Hanifa Wiknjosastro. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo. 2003
7. Manuaba IBG. 2008. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC
8. BKKBN. 2012. *Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta: BKKBN.
9. BPS, BKKBN, Kemenkes, dan ICF International. 2013. *Survei Demografi Kesehatan Indonesia 2012*. Jakarta: BPS, BKKBN, Kemenkes, dan ICF International.
10. Fridalni, N. 2012. *Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Dukungan Suami tentang KB dengan Keikutsertaan KB Oleh Pasangan Usia Subur (PUS) di RW III Kelurahan Korong Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Padang Tahun 2012*. [Skripsi Ilmiah]. Padang: STIKES Mercubaktijaya.

-
11. Proverawati, A. 2010. Panduan Memilih Kontrasepsi. Yogyakarta: Nuha Medika.
 12. Riasmoko, A. 2011. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dukungan Suami terhadap Kepesertaan Istri dalam Program Keluarga Berencana di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. [Skripsi Ilmiah]. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan UMS.
 13. Sulistyawati, A. 2011. Pelayanan Keluarga Berencana. Jakarta: Salemba Medika
 14. Maya, G. & Sugihantono, A. (2014). Pedoman Manajemen Pelayanan Keluarga Berencana. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Ibu Direktorat Jenderal Bina kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan RI
 15. Moeliono, L. & Hasmi, E. (2014). Materi Bantu Penyuluhan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga. Jakarta: Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan BKKBN.
 16. Hartanto (2010). Keluarga Berencana dan kontrasepsi. Sinar Harapan, Jakarta.
 17. BKKBN (2017) 'Peraturan Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Nomor 24 Tahun 2017 Tentang Pelayanan Keluarga Berencana Pasca Persalinan dan Pasca Keguguran', *Pelayanan Keluarga Berencana Pasca Persalinan dan Keguguran*, p. 64.
 18. M. F. Gallo, L. M. Lopez, D. A. Grimes, F. Carayon, K. F. Schulz, and F. M. Helmerhorst, "Combination contraceptives: effects on weight," *Cochrane Database Syst Rev*, no. 1, p. CD003987, Jan. 2014.
 19. M. K. Trivedi, K. Shinkai, and J. E. Murase, "A Review of hormone-based therapies to treat adult acne vulgaris in women," *Int J Womens Dermatol*, vol. 3, no. 1, pp. 44–52, Mar. 2017.

JINGLE KAMPUNG KB JASEM

Kampung KB Kampung KB ... Siap!

Senyum ikhlas aktif itu pasti

Wujudkan keluarga kecil sejahtera bahagia

Tribina pik R nya mulai bersama berkarya

Ayo teman bersama menuju

Kampung KB kampung KB jaya

Nge-rap :

Kampung KB..Kampung KB..

Pasti siap ..Pasti siap..

2 anak itu cukup

Bahagia sejahtera

Yeyeyeyeyey

Aha aha aha aha

