



BUNDA KB

**"Buka wawasan, Nikmati hidup sehat,
Dapatkan manfaat-Keluarga Berencana"**

DISUSUN OLEH :
ELLISA (PO.62.24.2.24.834)





KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat kasih dan karuniannya, penulis dapat menyusun Booklet ini dengan baik. Booklet ini disusun dengan materi yang berisi tentang pentingnya penggunaan KB bagi ibu dan juga segala macam manfaat dari penggunaan KB. Disajikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan juga dengan tampilan yang menarik. Penulis berharap booklet ini bisa bermanfaat bagi para pembaca terutama ibu hamil. Semoga Booklet ini dapat membantu memberikan edukasi dalam menambah wawasan masyarakat dan meningkatkan motivasi ibu hamil menjaga kualitas kehamilan serta tercegah dari tanda bahaya risiko tinggi.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Ibu Happy Marthalena S, SST., M.Keb selaku pembimbing institusi, dan Ibu Yensi S.Tr.Keb.,Bdn selaku pembimbing praktik yang selalu sabar dalam membimbing dan memberikan arahan serta motivasi yang sangat berharga bagi penulis. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Booklet ini masih terdapat banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu diperlukan kritik dan saran yang membangun demi adanya keterbukaan dan pembagian ilmu, karena ilmu akan lebih bermanfaat jika saling berbagi kepada sesama manusia. Sekian Terima kasih.



DAFTAR ISI



Keluarga Berencana	1
Alat Kontrasepsi	2
Jenis-Jeni Alat Kontrasepsi	3
A. Alat Kontrasepsi Hormonal	3
B. Alat Kontrasepsi Non Hormonal	14
C. Alat Kontrasepsi Alamiah	25

KELUARGA BERENCANA



Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) percaya bahwa keluarga berencana adalah cara untuk membantu suami dan istri mencapai tujuan tertentu, menghindari kelahiran yang tidak perlu, mendapatkan kelahiran yang diinginkan, menyesuaikan interval kelahiran, dan mengontrol waktu kelahiran sesuai dengan usia, dan menentukan jumlah anak dalam keluarga.

Tujuan KB adalah membentuk keluarga bahagia dan sejahtera sesuai dengan keadaan sosial ekonomi suatu keluarga dengan cara pengaturan kelahiran anak, pendewasaan usia perkawinan, peningkatan ketahanan dan kesejahteraan keluarga agar dapat memenuhi kebutuhan hidupnya.



ALAT KONTRASEPSI



Kontrasepsi merupakan metode untuk mencegah kehamilan dengan menggunakan obat-obatan atau alat-alat, dimana terdiri dari kontrasepsi yang mengandung hormonal dan non hormonal, serta bersifat sementara dan permanen. Secara umum alat kontrasepsi diartikan sebagai metode, alat dan obat yang bersifat sementara maupun permanen yang disesuaikan dengan tujuan penggunaannya.



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI



Kontrasepsi terbagi menjadi 3 macam, yaitu kontrasepsi hormonal, kontrasepsi non hormonal dan kontrasepsi alamiah.

A. Kontrasepsi Hormonal

1. Pil KB

Tablet yang mengandung hormone estrogen dan progesterone sintetis disebut pil kombinasi dan hanya mengandung progesterone sintetis saja disebut Mini Pil atau Pil Progestrin. Pil KB merupakan alat kontrasepsi oral yang memiliki fungsi untuk mencegah kehamilan dengan kerja mencegah ovulasi dan lendir mulut rahim menjadi lebih kental sehingga sperma sulit masuk. Apabila digunakan dengan benar dan teratur, resiko kegagalan pil KB sangat kecil sekitar 1:1000. Kegagalan dapat terjadi hingga 6% jika ibu lupa mengonsumsi pil KB. Pil KB harus diminum di jam yang sama setiap harinya, apabila ibu minum pil pada pukul 18.00 WIB maka di hari yang selanjutnya ibu juga harus minum pil di jam yang sama.



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI

Pil KB memiliki beberapa manfaat dan efek samping, antara lain :

a. Manfaat Pil KB

- Mudah penggunaannya dan mudah didapat
- Mengurangi kehilangan darah (akibat haid) dan nyeri haid
- Mengurangi resiko terjadinya KET (Kehamilan Ektopik Terganggu) dan Kista Ovarium
- Mengurangi resiko terjadinya kanker ovarium dan rahim
- Pemulihan kesuburan hampir 100%

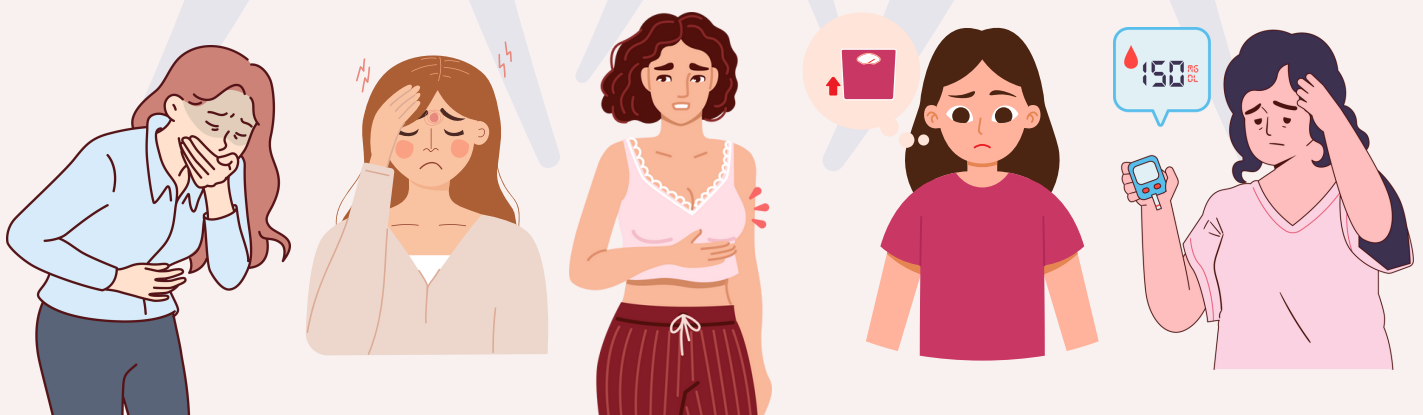


JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI



b. Efek samping pil KB

- Mual pada pemakaian 3 bulan pertama
- Muncul pendarahan di antara masa haid bila lupa mengkonsumsi pil KB
- Dapat menimbulkan sakit kepala ringan
- Dapat mengalami nyeri payudara
- Dapat meningkatkan berat badan
- Tidak mengalami menstruasi
- Bila lupa meminumnya dapat meningkatkan resiko kehamilan
- Tidak untuk wanita yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi dan perokok berat
- Tidak semua pil KB dapat digunakan oleh ibu yang sedang menyusui



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI

2. KB suntik

Kontrasepsi suntikan adalah hormone yang diberikan secara suntikan/injeksi untuk mencegah terjadinya kehamilan. Adapun jenis suntikan hormone ini ada yg terdiri atas 1 hormon dan ada pula yg terdiri atas dua hormone, sebagai contoh jenis suntikan yg terdiri 1 hormon adalah Depo Provera, Depo Progestin, Depo Geston & Noristerat. Sedangkan yg terdiri atas dua hormone adalah Cyclofem dan Mesygna. KB suntik sesuai untuk wanita pada semua usia reproduksi yang menginginkan kontrasepsi yang efektif, reversible, dan belum bersedia untuk sterilisasi. Suntik kb terdiri dari suntik 1 bulan, 2 bulan dan 3 bulan, sesuai kebutuhan ibu.



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI



KB suntik memiliki beberapa manfaat dan efek samping, antara lain :

a. Manfaat KB suntik

- Suntik KB sangat efektif dalam mencegah kehamilan, dengan tingkat keberhasilan mencapai 94%–99% jika digunakan dengan benar.
- Tidak perlu diingat setiap hari seperti pil KB—cukup disuntik setiap 1 atau 3 bulan, tergantung jenisnya.
- Tidak Mengganggu Hubungan Intim.
- Mudah dan praktis, cukup kunjungan ke tenaga medis perbulan atau 3 bulan sekali.
- Menurunkan kemungkinan terjadinya kehamilan di luar kandungan.
- Suntik KB 3 bulan (mengandung progestin) aman digunakan untuk ibu menyusui karena tidak memengaruhi produksi ASI.



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI



b. Efek samping suntik KB

- Gangguan haid
- Permasalahan berat badan merupakan efek samping yang sering muncul
- Terlambatnya kembali kesuburan setelah pemakaian dihentikan
- Pada penggunaan jangka panjang terjadi perubahan pada lipid serum dan dapat menurunkan densitas tulang
- Kekeringan pada vagina, penurunan libido, gangguan emosi, sakit kepala, nervositas dan timbulnya jerawat juga dapat terjadi pada pemakaian jangka panjang



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI



3. KB Implant/Susuk

Kontrasepsi implant adalah alat kontrasepsi bawah kulit. Implant adalah suatu alat kontrasepsi yang mengandung levonorgetrel yang dibungkus dalam kapsul silastik silikon polidimetri silikon dan disusukkan di bawah kulit. Jumlah kapsul yang disusukkan di bawah kulit sebanyak 2 kapsul masing-masing kapsul panjangnya 44 mm masing-masing batang diisi dengan 70 mg levonorgetrel. Kontrasepsi implant sangat efektif, kegagalannya 0,2-1 kehamilan per 100 wanita.



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI

a. Jenis KB Implant

- Norplant; terdiri dari 6 batang silastik lembut berongga dengan panjang 3,4 cm, dengan diameter 2,4 mm yang diisi dengan 36 mg Levonogestrel dan lama kerjanya 5 tahun.
- Implanon dan Sinoplant; 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.
- Jadena dan Indoplant; terdiri dari 2 batang yang diisi dengan 75 mg Levonorgestrel dengan lama kerjanya 3 tahun.



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI

b. Manfaat KB Implant

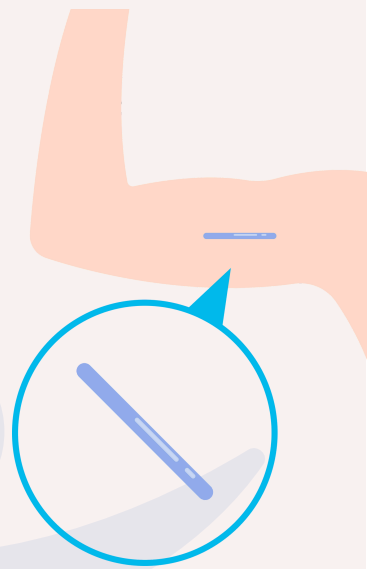
- Termasuk metode kontrasepsi paling efektif: lebih dari 99%.
- Perlindungan jangka panjang, 3-5 tahun tergantung jenis.
- Tidak mengganggu aktivitas harian atau hubungan seksual.
- Karena hanya mengandung hormon progestin (tanpa estrogen), tidak mengganggu produksi ASI.
- Jika ingin hamil atau mengalami efek samping, KB implan bisa dilepas kapan saja.



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI

c. Efek samping KB Implant

- Sakit kepala
- Peningkatan/penurunan berat badan
- Nyeri payudara
- Perasaan mual
- Pusing
- Gelisah
- Membutuhkan tindakan pembedahan minor untuk insersi dan pencabutan
- Klien tidak dapat menghentikan sendiri pemakaian kontrasepsi sesuai dengan keinginan, tetapi harus pergi ke klinik untuk pencabutan



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI

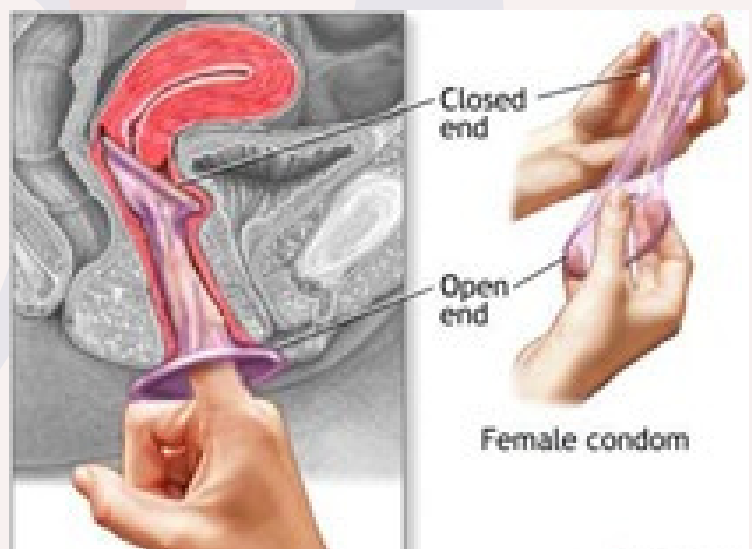
B. Kontrasepsi Non Hormonal

1. Kondom Pria/Wanita

Metode ini merupakan salah satu kontrasepsi yang terbuat dari bahan lateks sangat tipis (karet) atau poliuretan (plastik) berfungsi mencegah bertemunya sperma dengan sel telur. Untuk kondom wanita, dimasukkan kedalam vagina dan dilonggarkan. Efektivitas dari kondom pria yang digunakan sesuai instruksi sekitar 98% atau 2 dari 100 wanita berpotensi hamil setiap tahunnya.



Pria

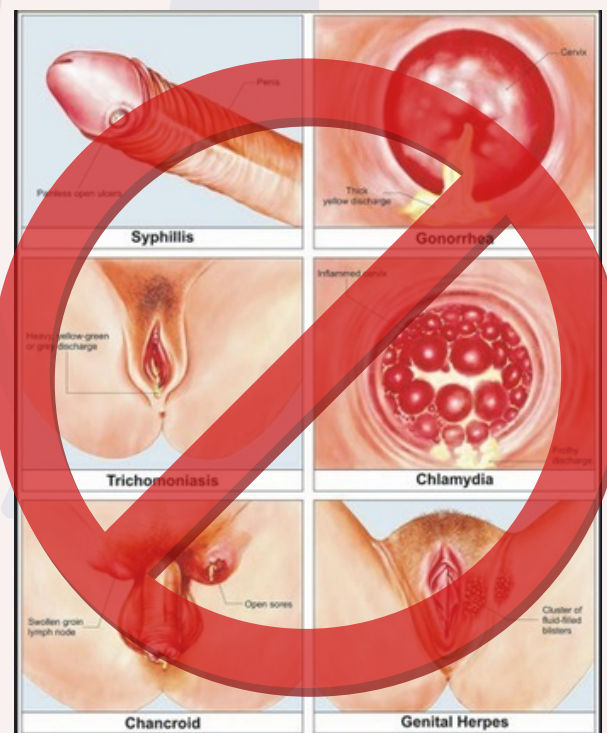


Wanita

JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI

a. Manfaat Kondom

- Mencegah kehamilan
- Melindungi dari Penyakit Menular Seksual (PMS/IMS)
- Mudah didapat dan murah
- Tidak mengandung hormon
- Efeknya langsung
- Dapat digunakan kapan saja dan dihentikan kapan saja tanpa efek jangka panjang.



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI



b. Efek samping kondom

- Harus digunakan dengan benar setiap saat, atau efektivitasnya akan menurun.
- Jika tidak digunakan dengan benar atau jika kedaluwarsa, kondom bisa robek atau bocor.
- Alergi terhadap bahan lateks bisa menyebabkan iritasi. Tapi tersedia alternatif kondom non-lateks.
- Beberapa pasangan merasa penggunaan kondom mengurangi kenikmatan atau mengganggu suasana.
- Efektivitasnya sekitar 85%–98%, lebih rendah dibanding IUD atau KB suntik jika tidak digunakan dengan sempurna.



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI

2. KB IUD/AKDR

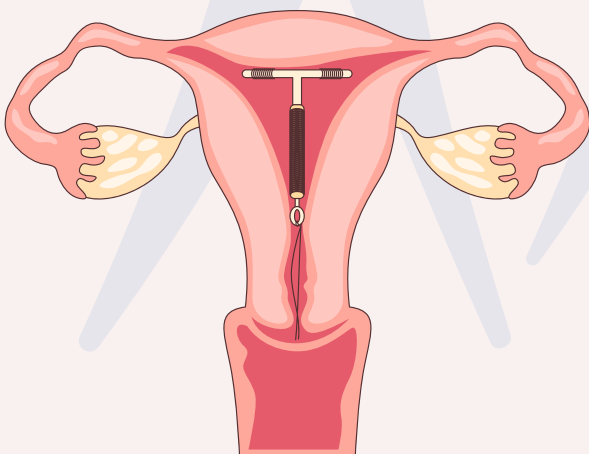
AKDR merupakan alat yang efektif, aman, dan reversibel untuk mencegah kehamilan dengan cara dimasukkan ke dalam uterus melalui kanalis servikalis. Alat ini bekerja dengan cara mencegah sperma membuahi sel telur. AKDR terbuat dari bahan plastik atau logam kecil. Efektivitas dari AKDR sendiri tinggi, walaupun masih dapat terjadi 1-3 kehamilan per 100 wanita per tahunnya.



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI

a. Manfaat KB IUD

- Lebih dari 99% efektif dalam mencegah kehamilan.
- Bisa bertahan antara 3 hingga 10 tahun, tergantung jenisnya.
- Tidak perlu diingat setiap kali berhubungan seperti pil KB atau kondom.
- Setelah IUD dilepas, kesuburan biasanya langsung kembali.
- Sekali pasang, tidak perlu pengeluaran rutin seperti pil atau suntik KB.
- IUD tembaga tidak mengandung hormon, cocok untuk yang sensitif terhadap hormon.

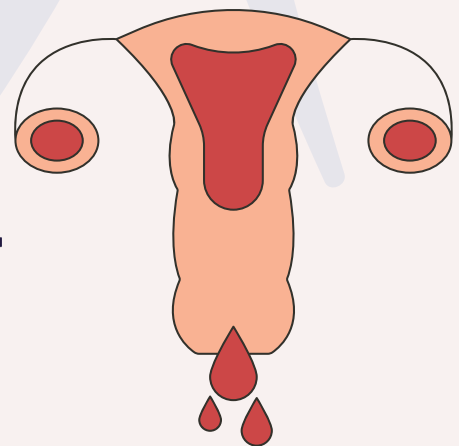


JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI



b. Efek samping KB IUD

- Perubahan siklus haid
- Haid lebih lama dan banyak
- Merasakan sakit dan kejang selama 3 sampai 5 hari setelah pemasangan
- Perdarahan berat pada waktu haid atau diantaranya yang memungkinkan penyebab anemia



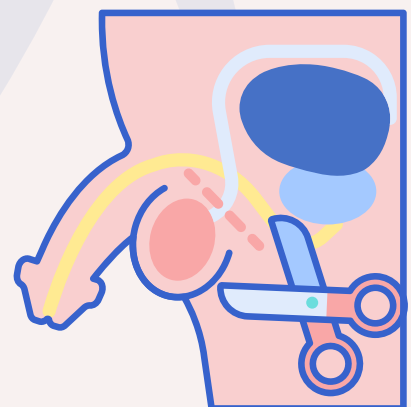
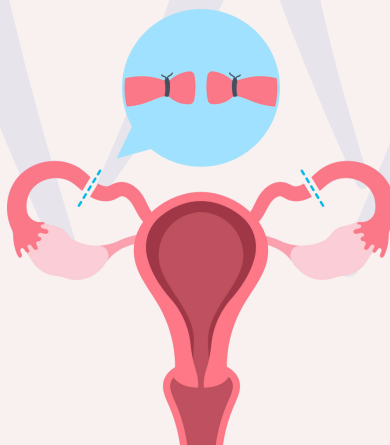
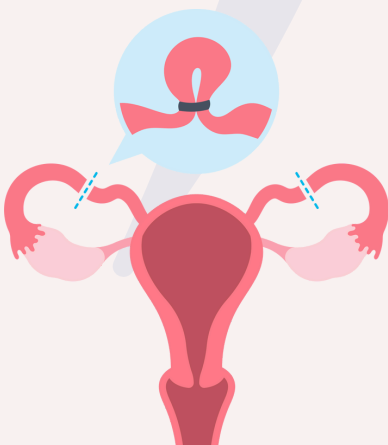
JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI



3. Sterilisasi MOW/MOP

Pada wanita disebut MOW atau tubektomi, adalah tindakan pembedahan yang dilakukan pada kedua tuba fallopi wanita dan merupakan metode kontrasepsi permanen. Tubektomi akan mengikat dan memotong atau memasang cincin pada tuba fallopi sehingga sperma tidak akan bertemu dengan ovum.

Sedangkan pada pria disebut MOP atau vasektomi, yaitu tindakan pembedahan yang dilakukan dengan memotong sebagian (0,5-1 cm) saluran benih.



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI



a. Indikasi MOW/Tubektomi

- Umur lebih dari 26 tahun
- Anak lebih dari 2 orang
- Yakin telah mempunyai keluarga dengan jumlah yang diinginkan
- Ibu pasca persalinan
- Pasien paham dan setuju dengan prosedur tubektomi terutama pengetahuan pasangan tentang cara-cara kontrasepsi ini dengan risiko dan sifat permanennya kontrasepsi ini.



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI



b. Kontraindikasi MOW/Tubektomi

- Hamil atau diduga hamil
- Perdarahan pervaginam yang tidak diketahui penyebabnya
- Belum memberikan persetujuan tertulis
- Tidak boleh menjalani proses pembedahan
- Usia di bawah 30 tahun yang belum dan masih ingin memiliki anak

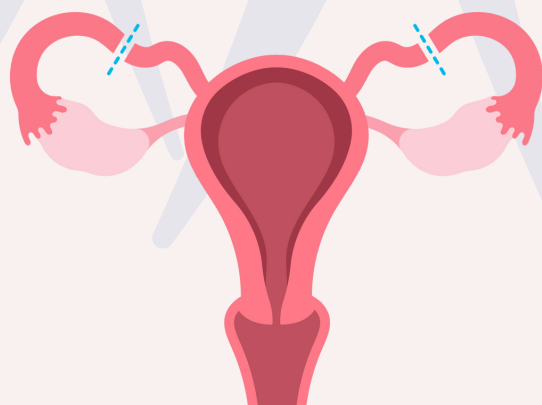


JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI



c. Manfaat MOW/Tubektomi

- Sangat efektif mencegah kehamilan seumur hidup tanpa perlu metode kontrasepsi lain.
- Tingkat keberhasilan lebih dari 99%, menjadikannya salah satu metode kontrasepsi paling andal.
- Tidak memengaruhi gairah atau aktivitas seksual.
- Tidak perlu diingat atau digunakan secara berkala seperti pil KB atau suntik.
- Berbeda dengan pil atau suntik KB yang mengandung hormon, MOW tidak memengaruhi siklus hormonal tubuh.



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI



d. Efek samping MOW/Tubektomi

- Harus dilakukan pembedahan
- Tidak dapat dilakukan pada orang yang masih ingin memiliki anak
- Masih memungkinkan terjadi komplikasi (misal perdarahan, nyeri, dan infeksi)
- Tidak melindungi pasangan dari penyakit menular seksual termasuk HIV/AIDS



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI

C. Kontrasepsi Alamiah

1. Metode Kalender atau Pantangan Berkala

Metode kalender atau pantang berkala merupakan metode kontrasepsi sederhana yang digunakan dengan cara tidak melakukan senggama atau hubungan seksual pada masa subur atau ovulasi. Pasangan suami istri harus mengetahui masa subur, sebelum menggunakan metode ini. Diperlukan pengamatan minimal enam kali siklus menstruasi jika ingin menggunakan metode ini. Angka kegagalan dalam penggunaan metode kalender adalah 14 per 100 wanita per tahun

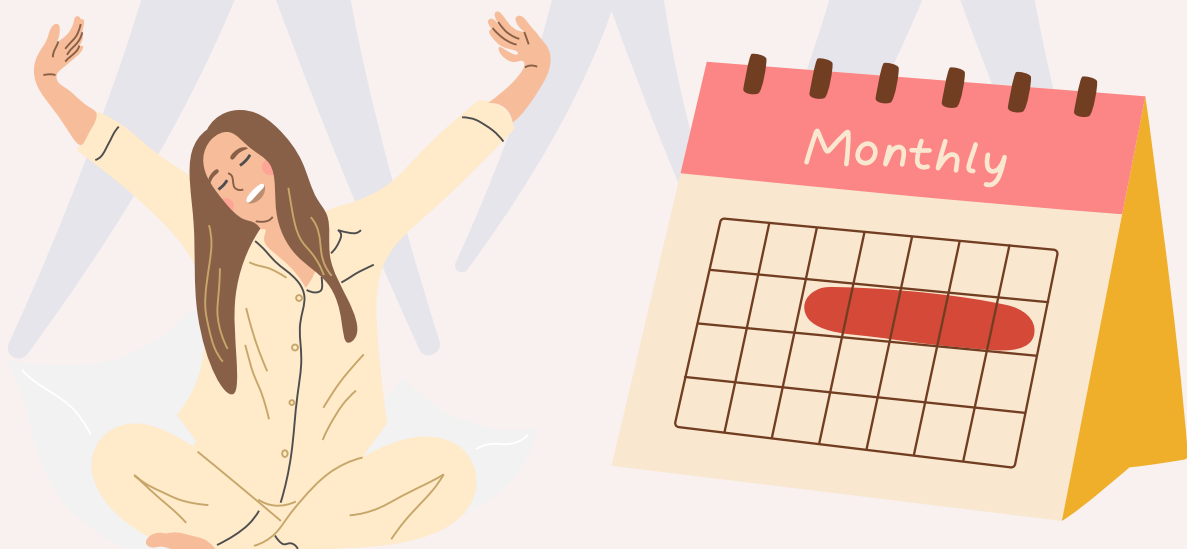


JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI



a. Manfaat KB Kalender

- Metode kalender atau pantang berkala lebih sederhana.
- Dapat digunakan oleh setiap wanita yang sehat.
- Tidak membutuhkan alat atau pemeriksaan khusus dalam penerapannya.
- Tidak mengganggu pada saat berhubungan seksual.
- Kontrasepsi dengan menggunakan metode kalender dapat menghindari resiko kesehatan yang berhubungan dengan kontrasepsi.
- Tidak memerlukan biaya.
- Tidak memerlukan tempat pelayanan kontrasepsi



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI



b. Efek samping KB kalender

- Jika siklus menstruasi tidak teratur atau salah menghitung masa subur, kemungkinan kehamilan tetap tinggi.
- Perlu disiplin tinggi, dan bisa menyebabkan kecemasan atau stres karena takut “salah hari” dan kebobolan.
- Karena harus menahan diri selama masa subur (5-7 hari), beberapa pasangan merasa kurang puas secara seksual.
- Tingkat kegagalan metode ini bisa mencapai 24% per tahun dalam penggunaan umum.
- Tidak Melindungi dari Penyakit Menular Seksual (PMS).



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI



2. Metode Suhu Basal

Suhu tubuh basal adalah suhu terendah yang dicapai oleh tubuh selama istirahat atau dalam keadaan istirahat (tidur). Untuk mengetahui kapan terjadinya masa subur atau ovulasi. Suhu basal tubuh diukur dengan alat yang berupa termometer basal. Termometer basal ini dapat digunakan secara oral, per vagina, atau melalui dubur dan ditempatkan pada lokasi serta waktu yang sama selama 5 menit. Suhu normal tubuh sekitar $35,5-36^{\circ}\text{C}$, pada waktu ovulasi suhu akan turun terlebih dahulu dan naik menjadi $37-38^{\circ}\text{C}$ kemudian tidak akan kembali pada suhu 35°C . Pada saat itulah terjadi masa subur atau ovulasi



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI

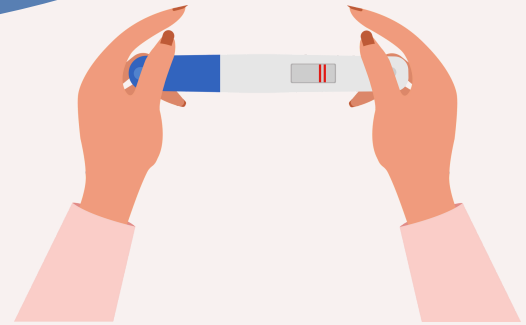
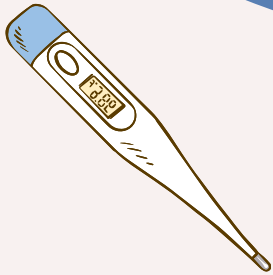


a. Manfaat Metode Suhu Basal

- Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pada pasangan suami istri tentang masa subur atau ovulasi.
- Membantu wanita yang mengalami siklus haid tidak teratur untuk mendeteksi masa subur atau ovulasi.
- Dapat digunakan sebagai kontrasepsi ataupun meningkatkan kesempatan untuk hamil.
- Membantu menunjukkan perubahan tubuh lain pada saat mengalami masa subur atau ovulasi seperti perubahan lendir serviks.
- Metode suhu basal tubuh yang mengendalikan adalah wanita itu sendiri.



JENIS-JENIS ALAT KONTRASEPSI



b. Efek samping Metode Suhu Basal

- Jika tidak disiplin mengukur suhu setiap pagi pada waktu yang sama, akurasi perhitungan masa subur bisa salah.
- Sensitif terhadap Faktor Eksternal :
- Kurang tidur, stres, sakit atau demam, Konsumsi alkohol, perubahan jadwal tidur (kerja shift malam, begadang). Ini bisa membuat grafik suhu tidak akurat dan menyesatkan.
- Harus disiplin setiap hari mencatat suhu secara teliti. Bisa jadi beban mental bagi sebagian orang.
- Tidak Melindungi dari Penyakit Menular Seksual (PMS).
- Perlu menghindari hubungan saat masa subur (berdasarkan suhu), yang bisa memengaruhi spontanitas atau kepuasan seksual pasangan.



DAFTAR PUSTAKA



Armawati. (2021). Gambaran penggunaan kontrasepsi pada pasangan usia subur (pus) di kota makassar. Skripsi.

Asrina, A., Sulymbona, N., & Anggraeni, S. D. (2023). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Prakonsepsi Menggunakan Buku Saku Terhadap Pengetahuan Pasangan Usia Subur tentang Kehamilan Berisiko. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal, 14(02), 226-231.

Hanapi, D. A. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PEMILIHAN ALAT KONTRASEPSI (Studi Data IPUMS PMA 2016 Di Indonesia pada Wanita Usia 35-49 Tahun yang Memiliki >2 Anak) DISUSUN. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 4(1), 1-11.

NASUTION, S. (2022). Gambaran Pengetahuan Pus Tentang Pemilihan Alat Kontrasepsi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Batang



TERIMA KASIH

