

*Lampiran 1 Satuan Acara Pembelajaran***SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)
KELUARGA BERENCANA (KB)**

Pokok Bahasan	: Pengetahuan tentang Keluarga Berencana (KB)
Sub Pokok Bahasan	: Keluarga Berencana (KB)
Sasaran	: Ny. S
Hari/tanggal	: Selasa, 28 Mei 2024
Tempat	: R. RPKK RSUD Koja
Waktu	: 30 menit
Penyuluh	: Angguni Ofki

I. Tujuan Intruksional Umum (TIU)

Pada akhir proses penyuluhan, diharapkan Ny. S mengerti tentang kontrasepsi untuk keluarga berencana dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

II. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah mendapatkan penyuluhan, Ny. S diharapkan mampu:

1. Menjelaskan pengertian Keluarga Berencana (KB) tanpa bantuan
2. Menyebutkan 4 dari 8 tujuan Keluarga Berencana (KB)
3. Menyebutkan 5 dari 12 manfaat Keluarga Berencana (KB)
4. Menyebutkan 4 dari 8 syarat-syarat kontrasepsi
5. Menyebutkan 5 dari 10 jenis/metode Keluarga Berencana (KB)
6. Menyebutkan 3 dari 7 keuntungan dari setiap metode Keluarga Berencana (KB)
7. Menyebutkan 3 dari 7 kerugian dari setiap metode Keluarga Berencana (KB)

8. Menyebutkan 3 dari 5 efek samping Keluarga Berencana (KB)

III. Materi Penyuluhan

1. Pengertian Keluarga Berencana (KB)
2. Tujuan Keluarga Berencana (Kb)
3. Manfaat Keluarga Berencana (Kb)
4. Syarat-syarat Kontrasepsi
5. Jenis/Metode Keluarga Berencana (Kb)
6. Keuntungan Keluarga Berencana (KB)
7. Kerugian Keluarga Berencana (KB)
8. Efek samping Keluarga Berencana (KB)

IV. Metode Penyuluhan

1. Ceramah
2. Demonstrasi dan redemonstrasi
3. Tanya jawab/ Diskusi

V. Media Penyuluhan

1. Lembar balik
2. Leaflet

VI. Rencana Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan	Penyuluh	Audience
1	Pembukaan (5 menit)	<ol style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Memberi penjelasan kontra waktu dan tempat 	<ol style="list-style-type: none"> a. Menjawab salam b. Menyetujui tujuan penyuluhan c. Menyetujui penjelasan kontra waktu dan tempat

2	Penyampaian materi (20 menit)	<ul style="list-style-type: none"> a. Menanyakan pengetahuan sebelumnya mengenai konsep Keluarga Berencana (KB) b. Memberikan penyuluhan dan berdiskusi bersama Ny. S tentang Keluarga Berencana (KB) c. Menyebutkan Pengertian Keluarga Berencana (KB) d. Menyebutkan tujuan Keluarga Berencana (KB) e. Menyebutkan Manfaat Keluarga Berencana (KB) f. Menyebutkan syarat-syarat kontrasepsi g. Menyebutkan Jenis/Metode Keluarga Berencana (KB) h. Menyebutkan Keuntungan dari setiap metode Keluarga Berencana (KB) i. Menyebutkan Kerugian dari setiap metode Keluarga Berencana (KB) j. Menyebutkan Efek samping Keluarga Berencana (KB) 	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan pengetahuan sebelumnya mengenai materi b. Menyimak materi dan berdiskusi c. Menyimak penjelasan yang diberikan dan berdiskusi d. Menyimak penjelasan yang diberikan dan berdiskusi e. Menyimak penjelasan yang diberikan dan berdiskusi f. Menyimak penjelasan yang diberikan dan berdiskusi g. Menyimak penjelasan yang diberikan dan berdiskusi h. Menyimak penjelasan yang diberikan dan berdiskusi i. Menyimak penjelasan yang diberikan dan berdiskusi
---	-------------------------------	---	--

			j. Menyimak penjelasan yang diberikan dan berdiskusi
3	Penutup (5 menit)	a. Melakukan evaluasi b. Menyimpulkan materi penyuluhan dan hasil diskusi c. Mengucapkan salam	a. Menjawab pertanyaan b. Menyimak kesimpulan c. Menjawab salam

VII. Evaluasi

1. Evaluasi struktural

- a. SAP dan media telah dikonsultasikan kepada pembimbing sebelum pelaksanaan
- b. Pemberi materi telah menguasai seluruh materi
- c. Tempat dipersiapkan H-1 sebelum pelaksanaan
- d. Mahasiswa, dan Ny. S berada di tempat sesuai kontrak waktu yang telah disepakati

2. Evaluasi proses

- a. Proses pelaksanaan sesuai rencana
- b. Keluarga aktif dalam diskusi dan tanya jawab
- c. Keluarga mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir

3. Evaluasi hasil

- a. Ny. S dapat menyebutkan pengertian pengertian, 3 manfaat, 3 jenis/metode, 3 keuntungan Keluarga Berencana (KB), 3

kerugian, 3 efek samping Keluarga Berencana (KB) dengan benar hal ini membuktikan Pengetahuan Ny. S tentang topik sudah mencapai 85%

b. Ny. S antusias dalam mendengarkan materi mengenai Keluarga Berencana (KB)

4. Pertanyaan evaluasi

a. Sebutkan Pengertian Keluarga Berencana (KB)

b. Sebutkan Tujuan Keluarga Berencana (KB)

c. Sebutkan Manfaat Keluarga Berencana (KB)

d. Sebutkan Syarat-syarat Kontrasepsi

e. Sebutkan Jenis/Metode Keluarga Berencana (KB)

f. Sebutkan Keuntungan dari setiap metode Keluarga Berencana (KB)

g. Sebutkan Kerugian dari setiap metode Keluarga Berencana (KB)

h. Sebutkan Efek samping Keluarga Berencana (KB)

VIII. Sumber

Arum, D., dan Sujiyatini., 2009. Panduan Lengkap Pelayanan KB Terkini., Nuha Medika, Jogjakarta.

BKKBN, 2006, Buku Saku Bagi Petugas Lapangan Program KB Nasional Materi Konseling, Jakarta: BKKBN.

Everett, Suzanne. 2007. Buku Saku Kontrasepsi dan Kesehatan Seksual Reproduksi. Jakarta : EGC.

Hanafi. 2003. Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.

Hartanto, H., 2002, Keluarga Berencana dan Kontrasepsi, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Herawati, A. Febri. 2014. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin.

Manuaba, Ida Bagus. Ilmu Kebidanan Penyakit dan Kandungan dan Kb untuk Pendidikan Bidan. Jakarta : EGC: 1998.

Pendit, B. U. (2006). Ragam Metode Kontrasepsi. Jakarta : EGC

Ritonga. 2003. Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi. Perpustakaan Kemkes RI : Jakarta.

Saifuddin, Abdul Bari. 2006. Buku Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

MATERI PENYULUHAN

A. Pengertian keluarga berencana

Keluarga berencana adalah tindakan yang membantu individu untuk mendapatkan objek-objek tertentu, menghindari kehamilan yang tidak diinginkan mendapatkan kehamilan yang diinginkan, mengatur interval kehamilan, menentukan jumlah anak dalam keluarga, mengontrol saat kelahiran dalam hubungan dengan umur suami istri. (Hanafi, 2003).

Keluarga berencana menurut Undang-undang (UU) No. 52 tahun 2009 pasal 1 (8) dalam (Arum dan Sujiatini, 2009) tentang perkembangan dan kependudukan dan pembangunan keluarga sejahtera adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan, melalui promosi perlindungan dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas.

Keluarga Berencana (KB) adalah suatu upaya manusia untuk mengatur secara sengaja kehamilan dalam keluarga secara tidak melawan hukum dan moral Pancasila untuk kesejahteraan keluarga (Ritonga, 2003).

B. Tujuan keluarga berencana

1. Tujuan umum

- a. Membentuk keluarga kecil sesuai dengan kekuatan sosial ekonomi suatu keluarga dengan cara pengaturan kelahiran anak, agar

diperoleh suatu keluarga bahagia dan sejahtera yang dapat memenuhi kebutuhan hidupnya.

- b. Mewujudkan keluarga kecil bahagia sejahtera yang menjadu dasar bagi terwujudnya masyarakat yang sejahtera melalui pengendalian kelahiran dan pertumbuhan penduduk Indonesia.

2. Tujuan khusus

- a. Pengaturan kelahiran
- b. Pendewasaan usia perkawinan
- c. Peningkatan ketahanan dan kesejahteraan keluarga
- d. Mencegah kehamilan karena alasan pribadi
- e. Menjarangkan kehamilan
- f. Membatasai jumlah anak

C. Manfaat keluarga berencana

Dengan mengikuti program KB sesuai anjuran pemerintah, para akseptor akan mendapatkan tiga manfaat utama optimal, baik untuk ibu, anak dan keluarga, antara lain:

1. Manfaat Untuk Ibu

- a. Mencegah kehamilan yang tidak diinginkan
- b. Mencegah setidaknya 1 dari 4 kematian ibu
- c. Menjaga kesehatan ibu
- d. Merencanakan kehamilan lebih terprogram

2. Manfaat Untuk Anak

- a. Mengurangi risiko kematian bayi
- b. Meningkatkan kesehatan bayi
- c. Mencegah bayi kekurangan gizi
- d. Tumbuh kembang bayi lebih terjamin
- e. Kebutuhan ASI eksklusif selama 6 bulan relatif dapat terpenuhi
- f. Mendapatkan kualitas kasih sayang yang lebih maksimal

3. Manfaat Untuk Keluarga

- a. Meningkatkan kesejahteraan keluarga
- b. Harmonisasi keluarga lebih terjaga

D. Syarat-syarat kontrasepsi

1. Aman pemakaiannya dan dapat dipercaya
2. Efek samping yang merugikan tidak ada
3. Lama kerjanya dapat diatur menurut keinginan
4. Tidak mengganggu hubungan seksual
5. Tidak memerlukan bantuan medik atau kontrol yang ketat selama pemakaiannya
6. Cara penggunaannya sederhana
7. Harganya terjangkau
8. Dapat diterima oleh pasangan

E. Jenis-jenis keluarga berencana

1. Jenis-Jenis Keluarga Berencana Metode Alamiah

a. Teknik Pantang berkala

Senggama dihindari pada masa subur yaitu dekat pertengahan siklus atau terdapat tanda-tanda adanya kesuburan yaitu keluarnya lendir encer dari liang vagina. Untuk perhitungan masa subur dipakai rumus siklus terpanjang dikurangi 11, siklus terpendek dikurangi 18 antara kedua waktu, senggama dihindari.

b. Metode Ovulasi Billings (MOB)

Metode Lendir Serviks Billings/Metode Ovulasi Billings (MOB) Anda dapat mengenali masa subur dengan memantau lendir serviks yang keluar dari vagina. Pengamatan sepanjang hari dan ambil kesimpulan pada malam hari. Periksa lendir dengan jari tangan atau tisu diluar vagina dan perhatikan perubahan perasan kering-basah. Tidak dianjurkan untuk memeriksa ke dalam vagina. Untuk menggunakan metode Ovulasi Billings (MOB) ini seorang perempuan harus belajar mengenali Pola Kesuburan dan Pola Dasar ke-Tidak Suburan.

Untuk menghindari kekeliruan dan untuk menjamin keberhasilan pada awal masa belajar. Pasangan diminta secara penuh tidak bersenggama pada satu siklus haid, untuk mengenali pola kesuburan dan pola ketidak subur. Hari-hari kering: setelah darah haid bersih, kebanyakan ibu mempunyai 1 sampai beberapa hari tidak terlihat adanya lendir, dan daerah vagina kering, ini

dinamakan hari – hari kering. Hari–hari subur: ketika terobservasi adanya lendir sebelum ovulasi ibu dianggap subur, juga ketika terlihat adanya lendir, walaupun jenis lendir yang kental dan lengket. Lendir subur dan basah dan licin mungkin ada di serviks dan hari subur sudah dimulai. Hari puncak: adalah hari terakhir adanya lendir paling licin, mulur dan ada perasaan basah.

c. Metode Kalender

Metode kalender atau dikenal sebagai metode Knaus-Ogino bergantung pada perhitungan hari untuk mengkira-kira kapan jauhnya fase subur. Kekurangan : Metode kalender tidaklah akurat karena panjang siklus menstruasi wanita tidaklah sama. Dalam praktek sukar untuk menentukan saat ovulasi dengan tepat.

d. Metode Amenorea Laktasi (MAL)

Adalah kontrasepsi mengandalkan pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif, artinya hanya diberikan ASI tanpa tambahan makanan atau minuman apapun lainnya. MAL dapat dipakai sebagai kontrsepsi bila : a.Menyusui secara penuh (full Breast Feeding); lebih efektif bila pemberian > 8x sehari. b. Belum haid dan Umur bayi kurang dari 6 bulan. Efektif sampai 6 bulan dan harus dilanjutkan dengan pemakaian metode kontrasepsi lainnya.

2. Jenis-jenis keluarga berencana dengan metode alat

a. Kontrasepsi PIL

1) Pengertian

Kontrasepsi Pil adalah metode kontrasepsi hormonal yang digunakan wanita, berbentuk tablet. Pada dasarnya kontrasepsi pil terbagi menjadi tiga bagian, yaitu pil kombinasi, pil yang mengandung progesteron dan pil yang mengandung estrogen. Kontrasepsi Pil adalah salah satu kontrasepsi yang paling banyak digunakan kontrasepsi pil mengandung hormon ekstrogen dan progesterone serta dapat menghambat ovulasi. Kontrasepsi pil ini harus diminum setiap hari secara teratur. Uji klinis terhadap pil memperlihatkan angka kegagalan pada tahun pertama 2,75 di Indonesia (Pendit, 2006).

2) Jenis-jenis KB Pil

- a) Pil gabungan atau kombinasi Tiap pil mengandung dua hormon sintetis, yaitu hormon estrogen dan progestin. Pil gabungan mengambil manfaat dari cara kerja kedua hormon yang mencegah kehamilan, dan hampir 100% efektif bila diminum secara teratur.
- b) Pil khusus – Progestin (pil mini) Pil ini mengandung dosis kecil bahan progestin sintetis dan memiliki sifat pencegah kehamilan, terutama dengan mengubah mukosa dari leher

rahim (merubah sekresi pada leher rahim) sehingga mempersulit pengangkutan sperma. Selain itu, juga mengubah lingkungan endometrium (lapisan dalam rahim) sehingga menghambat perletakan telur yang telah dibuahi.

3) Kelebihan

Beberapa Pil KB memiliki kandungan progesteron sehingga memiliki antiandrogen (cyproterone acetate, drospirenone). Kedua zat tidak hanya mencegah kehamilan, namun juga dapat mengurangi jerawat dan rambut halus di wajah cantik wanita.

Adapun kelebihan PIL KB yang lain adalah:

- a) Penggunaan Pil KB mudah, karena hanya dibutuhkan kepatuhan wanita untuk meminumnya.
- b) Kehamilan bisa segera terjadi setelah berhenti minum Pil KB tersebut.
- c) Kandungan hormonal Pil KB membuat lapisan endometrium mengalami penebalan dan peluruhan sesuai dengan siklus 28 hari sehingga dapat mengurangi beberapa keluhan haid.
- d) Menurunkan risiko kanker endometrium dan tumor ovarium. Sehingga menghindarkan dari resiko kanker serviks.

- e) Bisa digunakan sebagai kontrasepsi emergensi setelah hubungan suami istri yang tidak terlindung oleh alat kontrasepsi.
- f) Mencegah anemia akibat kekurangan zat besi pada darah.

4) Kekurangan

Tidak semua Ibu dengan program KB cocok dengan penggunaan pil KB. Bahkan pada beberapa kasus sangat tidak disarankan penggunaan PIL KB. Kondisi tersebut adalah bagi Ibu yang menderita penyumbatan pembuluh darah (trombosis), gangguan fungsi hati, migrain, penyakit darah tinggi, diabetes mellitus, perokok dan wanita dengan usia di atas 35 tahun. Adapun Kekurangan penggunaan Pil KB yang lain adalah:

- a) Terasa mual, biasanya dirasakan selama 3 bulan pertama
- b) Terjadi pendarahan di antara masa haid terutama bila lupa atau terlambat minum Pil KB tersebut
- c) Mengalami sakit kepala ringan
- d) Terjadi nyeri payudara
- e) Beberapa wanita yang mengkonsumsi Pil KB dosis rendah, mengeluh nyeri saat berhubungan badan

f) Harus mempunyai stok lebih sebagai persediaan

5) Kontra indikasi

Pemakaian Pil Kontrasepsi pil tidak boleh diberikan pada wanita yang menderita hepatitis, radang pembuluh darah, kanker payudara atau kanker kandung, hipertensi, gangguan jantung, varises, perdarahan abnormal melalui vagina, kencing manis, pembesaran kelenjar gondok (struma), penderita sesak napas, eksim, dan migraine (sakit kepala yang berat pada sebelah kepala).

6) Efek samping

Pemakaian Pil Pemakaian pil dapat menimbulkan efek samping berupa perdarahan di luar haid, rasa mual, bercak hitam di pipi (hiperpigmentasi), jerawat, penyakit jamur pada liang vagina (candidiasis), nyeri kepala, dan penambahan berat badan.

7) Cara pemakaian pil KB

- a) Untuk mereka yang baru pertama kali menggunakan pil KB, mulai minum pil saat haid yaitu mulai di hari ke lima haid atau paling baik di hari pertama haid. Bila dimulai pada saat haid sudah berhenti, jika hendak melakukan hubungan intim, gunakan kondom selama 7 hari pertama menelan pil untuk mencegah terjadinya kehamilan.

- b) Untuk mencegah lupa minum pil, minumlah pil KB secara teratur setiap harinya pada jam yang sama, disarankan untuk menelan pil pada malam hari (sebelum tidur atau setelah makan malam).
- c) Jika lupa minum satu pil KB, minum segera saat teringat dan minum pil dosis hari itu di saat waktu rutin biasanya. Jika lupa 1 hari (24 jam) maka masih dapat diminum 2 tablet langsung pada saatnya minum pil. Namun jika lupa lebih dari 1 hari, buang pil yang terlupa dan lanjutkan minum pil sesuai harinya, namun karena efektifitas berkurang, perlu dikombinasikan dengan kontrasepsi kondom saat berhubungan intim. (Hanafi Hartanto, 2002)
- d) Untuk pil KB dengan isi 28 pil, 7 buah pil yang beda ukuran dan warnanya dari 21 pil lainnya, sebenarnya tidak mengandung hormon melainkan hanya tepung saja (plasebo) sehingga tidak memiliki efek pengobatan. Saat minum pil plasebo inilah haid diperkirakan akan terjadi. Tujuan disediakan pil plasebo hanyalah sebagai pengingat saja supaya tidak lupa, tinggal menyambung dengan pil berikutnya.
- e) Untuk ibu menyusui tersedia minipil (hanya mengandung progesteron, tidak mengandung estrogen).

Pil ini mempunyai efek seperti suntikan KB karena tidak mengandung estrogen, sehingga tidak mengganggu kualitas maupun kuantitas ASI, contohnya : Excluton.

f) Untuk ibu pasca melahirkan, maka pemakaian pil KB dimulai saat :

- 1) Ibu telah berhenti menyusui atau 6 bulan setelah melahirkan (mana yang lebih dulu)
- 2) 3 - 6 minggu pasca salin untuk ibu yang tidak menyusui
- 3) Bila telah lebih dari 42 hari (6 minggu) pasca salin dan tidak menyusui, yakinkan dulu bahwa tidak hamil, baru mulai minum pil KB

g) Untuk pemakaian pil KB setelah keguguran :

- 1) Mulai pada 7 hari pertama keguguran
- 2) Setiap saat asal yakin tidak hamil dan berKB ganda (kondom atau spermisida) selama 7 hari pertama.

b. KB Suntik

1) Pengertian

Kontrasepsi suntikan adalah cara untuk mencegah terjadinya kehamilan dengan melalui suntikan hormonal. Kontrasepsi hormonal jenis KB suntikan ini di Indonesia semakin banyak dipakai karena kerjanya yang efektif, pemakaiannya yang praktis,

harganya relatif murah dan aman. Sebelum disuntik, kesehatan ibu harus diperiksa dulu untuk memastikan kecocokannya. Suntikan diberikan saat ibu dalam keadaan tidak hamil. Umumnya pemakai suntikan KB mempunyai pemakaian suntikan KB, termasuk penggunaan cara KB hormonal selama maksimal 5 tahun.

2) Jenis-jenis KB suntik

Jenis-jenis alat KB suntik yang sering digunakan di Indonesia antara lain:

a) Suntik 1 bulan adalah suntikan kombinasi yang dilakukan setiap 1 bulan sekali dengan dosis 25 mg depomedroxy progesterone aserat dan 5 mg estradiol cyplonate. Komposisi : tiap ml suspensi dalam air mengandung : Medroxy progesterone acetate 50 mg, Estradiol cypionate 10 mg.

- 1) Waktu pemberian dan dosis Disuntikkan dalam dosis 50 mg norithidrone anantat dan 5 mg estradiol varelat yang diberikan melalui I.M sebulan sekali
- 2) Efek samping Sangat efektifitas (0,1 – 0,4 kehamilan / 100 perempuan) selama tahun pertama penggunaan
- 3) Keuntungan : Resiko terhadap kesehatan kecil, tidak berpengaruh pada hubungan sex, tidak diperlukan pemeriksaan dalam, jangka panjang, efek samping sangat kecil, klien tidak perlu menyimpan obat suntik.

- 4) Efek samping : Perubahan pada kulit gatal-gatal, penggelapan warna kulit, sakit kepala, sakit pada dada, peningkatan berat badan, perdarahan berkepanjangan, anoreksia, rasa lalah, depresi, payudara lembek dan galaktorea, penyakit tromboembolik, tromboflebitis, perdarahan tidak teratur
- 5) Waktu mulai menggunakan suntikan kombinasi : Suntikan pertama dapat diberikan dalam waktu 7 hari siklus haid, bila disuntikan pertama diberikan setelah hari ke 7 siklus haid, klien tidak boleh berhubungan sex selama 7 hari / menggunakan kontrasepsi lain untuk 7 hari, bila klien pasca persalinan 6 bulan, menyusui serta belum haid suntikan pertama dapat diberikan suntikan kombinasi, pasca keguguran ; suntikan kombinasi dapat segera diberikan / dalam waktu 7 hari, bila sebelumnya juga kontrasepsi hormonal dan ingin ganti suntikan pertama dapat segera diberikan asal ibu tidak hamil dan pemberiannya tanpa perlu menunggu datangnya haid. Bila diberikan pada hari 1-7 siklus haid, metode kontrsepsi lain tidak diperlukan, ibu sebelumnya menggunakan AKDR, suntikan pertama diberikan hari 1-7 siklus haid cabut segera AKDR (Hernawati, 2008).

b) Suntik 3 bulan (Depo Provera) Adalah medroxy progesterone yang di gunakan untuk tujuan kontrasepsi parenteral, mempunyai efek progesterone yang kuat dan sangat efektif.

- 1) Komposisi : Suspensi steril depo medroxy progesterone acetat (DPPA) dalm air, tiap vial berisi 3 ml suspensi (150 mg medroxy progesterone acetate), tiap vial berisi 1 ml suspensi (150 ml medroxy progesterone acetate)
- 2) Waktu pemberian dan dosis Di suntikan dalam dosis 150 mg/cc sekali 3 bulan.Suntikan harus lama pada otot bokong musculus gluteus agak dalam.
- 3) Efektifitas Efektifitas tinggi dengan 0,3 kehamilan paer 100 perempuan tidap tahan asal penyuntikannya dilakukan secara teratur.
- 4) Keuntungan : Lebih mudah digunakan, tidak perlu setiap hari seperti menelan pil, tidak mengandung esterogen sehingga tidak berdampak serius terhadap penyakit jantung dan gangguan pembekuan darah, sangat efektif, tidak memiliki pengaruh terhadap ASI, dapat digunakan oleh perempuan usia lebih dari 35 tahun sampai pre menopause, membantu mencegah kanker endometrium dan kehamilan ektopik, tidak mengganggu hubungan

seksual, mengurangi rasa nyeri dan haid, tidak di dapat pengaruh sampingan dari pemakaian esterogen.

- 5) Efek samping : reaksi anafilaktis dan anafilatik, penyakit tromboem balik tromboplebitis, system syaraf pusat gelisah, depresi, pusing, sakit, tidak bisa tidur, selaput kulit dan lendir bercak merah / jerawat, gastro intestinal mual, payudara lembek dan galaktorea, perubahan warna kulit di tempat suntikan
- 6) Cara pemberian : waktu pasca persalinan (pp) ; berikan pada hari 3-5 pp / sesudah asi berproduksi ibu sebelum pulang dari rs / 6-8 minggu pasca beraslin asal ibu tidak hamil / belum melakukan koifus, pasca keguguran ; segera setelah kurefage / sewaktu ibu hendak pulang dari rs hari pasca abortus, asal ibu belum hamil lagi. dalam masa interval diberikan pada hari 1-5 haid
- 7) Mekanisme Kerja : primer ; masalah ovulasi (kadar fsh dan lh menurun dan tidak terjadi setakan lh (lh surge) respon kelenjar hipofise terhadap gonadotropin releasing hormone eksogenneus tidak berubah, sehingga memberi kesan proses terjadi di hipotalamus dari pada kelenjar hipofise, (menghalangi pengeluaran fsh dan lh sehingga tidak terjadi ovulasi), sekunder ; mengentalkan lendir dan menjadi

sedikit sehingga menurunkan kemampuan penetrasi sperma, menjadikan selaput lendir rahim tipis dan atropi, menghambat transportasi gamet dan tuba, mengubah endometrium menjadi tidak sempurna untuk implantasi hasil konsepsi.

c. Implant

1) Pengertian Implant

Alat kontrasepsi yang disusupkan dibawah kulit lengan atas sebelah dalam berbentuk kapsul silastik (lentur) panjangnya sedikit lebih pendek dan pada batang korek api dan dalam setiap batang mengandung hormon levonorgestrel yang dapat mencegah terjadinya kehamilan (BKKBN, 2006).

2) Jenis Implant

Jenis-jenis implant menurut Saifuddin (2006) adalah sebagai berikut :

- a) Norplant terdiri dari 6 batang silastik lembut berongga dengan panjang 3,4 cm dengan diameter 2,4 mm, yang berisi dengan 36 mg levonorgestrel dan lama kerjanya 5 tahun
- b) Implanon terdiri dari 1 batang putih lentur dengan panjang kira-kira 40 mm, dan diameter 2 mm, yang berisi dengan 68 mg 3 ketodesogestrel dan lama kerjanya 3 tahun

- c) Jadena dan Indoplant terdiri dari 2 batang yang berisi dengan 75 mg levonorgestrel dengan lama kerja 3 tahun

3) Mekanisme Kerja

Cara kerja implant yang setiap kapsul susuk KB mengandung 36 mg levonorgestrel yang dikeluarkan setiap harinya sebanyak 80 mg. Konsep mekanisme kerjanya menurut Manuaba (1998) adalah:

- a) Dapat menghalangi pengeluaran LH sehingga tidak terjadi ovulasi
- b) Mengentalkan lendir serviks dan menghalangi migrasi spermatozoa
- c) Menipiskan endometrium sehingga tidak siap menjadi tempat nidasi

4) Pemasangan implant

menurut Saifuddin (2006) dapat dilakukan pada :

- a) Perempuan yang telah memilih anak ataupun yang belum.
- b) Perempuan pada usia reproduksi (20–30 tahun).
- c) Perempuan yang menghendaki kontrasepsi yang memiliki efektifitas tinggi dan menghendaki pencegahan kehamilan jangka panjang.
- d) Perempuan menyusui dan membutuhkan kontrasepsi.
- e) Perempuan pasca persalinan.

- f) Perempuan pasca keguguran.
 - g) Perempuan yang tidak menginginkan anak lagi, menolak sterilisasi.
 - h) Perempuan yang tidak boleh menggunakan kontrasepsi hormonal yang mengandung estrogen.
 - i) Perempuan yang sering lupa menggunakan pil.
- 5) Kontraindikasi

Menurut Saifuddin (2006) menjelaskan bahwa kontra indikasi implant adalah sebagai berikut :

- a) Perempuan hamil atau diduga hamil
 - b) Perempuan dengan perdarahan pervaginaan yang belum jelas penyebabnya
 - c) Perempuan yang tidak dapat menerima perubahan pola haid yang terjadi
 - d) Perempuan dengan mioma uterus dan kanker payudara
 - e) Perempuan dengan benjolan/kanker payudara atau riwayat kanker payudara.
- 6) Keuntungan

Keuntungan dari implant menurut Saifuddin (2006) adalah :Keuntungan kontrasepsi yaitu:

- a) Daya guna tinggi
- b) Perlindungan jangka panjang (sampai 5 tahun)

- c) Pengembalian tingkat kesuburan cepat setelah pencabutan
- d) Tidak memerlukan pemeriksaan dalam
- e) Bebas dari pengaruh estrogen
- f) Tidak mengganggu kegiatan senggama
- g) Tidak mengganggu ASI
- h) Klien hanya perlu kembali ke klinik bila ada keluhan
- i) Dapat dicabut setiap saat sesuai dengan kebutuhan

Keuntungan non kontrasepsi yaitu :

- a) Mengurangi nyeri haid
- b) Mengurangi jumlah darah haid
- c) Mengurangi/memperbaiki anemia
- d) Melindungi terjadinya kanker endometrium
- e) Menurunkan angka kejadian kelainan anak payudara
- f) Melindungi diri dari beberapa penyebab penyakit radang pangul
- g) Menurunkan angka kejadian endometriosis

7) Kerugian

Hartanto, (2002) mengemukakan bahwa kerugian implant adalah:

- a) Inseri dan pengeluaran harus dilakukan oleh tenaga terlatih
- b) Petugas medis memerlukan latihan dan praktek untuk inseri dan pengangkatan implant
- c) Lebih mahal

- d) Sering timbul perubahan pola haid
- e) Akseptor tidak dapat menghentikan implant sekehendaknya sendiri
- f) Beberapa wanita mungkin segan untuk menggunakannya karena kurang mengenalnya.
- g) Implant kadang-kadang dapat terlihat orang lain.

d. IUD

1) Pengertian

IUD adalah alat kecil terdiri dari bahan plastik yang lentur yang dimasukkan ke dalam rongga rahim, yang harus diganti jika sudah digunakan selama periode tertentu. IUD merupakan cara kontrasepsi jangka panjang. Nama populernya adalah spiral.

2) Jenis-jenis IUD

- a) Copper-T IUD berbentuk T, terbuat dari bahan polyethelene di mana pada bagian vertikalnya diberi lilitan kawat tembaga halus. Lilitan kawat tembaga halus ini mempunyai efek antifertilisasi (anti pembuahan) yang cukup baik. IUD bentuk T yang baru. IUD ini melepaskan lenovorgegestrel dengan konsentrasi yang rendah selama minimal lima tahun. Dari hasil penelitian menunjukkan efektivitas yang tinggi dalam mencegah kehamilan yang tidak direncanakan maupun

perdarahan menstruasi. Kerugian metode ini adalah tambahan terjadinya efek samping hormonal dan amenorhea.

- b) Copper-7 IUD ini berbentuk angka 7 dengan maksud untuk memudahkan pemasangan. Jenis ini mempunyai ukuran diameter batang vertikal 32 mm dan ditambahkan gulungan kawat tembaga (Cu) yang mempunyai luas permukaan 200 mm², fungsinya sama seperti halnya lilitan tembaga halus pada jenis Copper-T.
- 3) Cara Kerja
- a) Menghambat kemampuan sperma untuk masuk ke tuba falopi
 - b) Mempengaruhi fertilisasi sebelum ovum mencapai kavum uteri
 - c) IUD bekerja terutama mencegah sperma dan ovum bertemu, walaupun IUD membuat sperma sulit masuk ke dalam alat reproduksi perempuan dan mengurangi sperma untuk fertilisasi
- 4) Efektifitas IUD
- sangat efektif, (efektivitasnya 92-94%) dan tidak perlu diingat setiap hari seperti halnya pil. Tipe Multiload dapat dipakai sampai 4 tahun; Nova T dan Copper T 200 (CuT200) dapat dipakai 3-5 tahun; Cu T 380A dapat untuk 8 tahun . Kegagalan rata-rata 0.8

kehamilan per 100 pemakai wanita pada tahun pertama pemakaian.

5) Indikasi

Prinsip pemasangan adalah menempatkan IUD setinggi mungkin dalam rongga rahim (cavum uteri). Saat pemasangan yang paling baik ialah pada waktu mulut peranakan masih terbuka dan rahim dalam keadaan lunak. Misalnya, 40 hari setelah bersalin dan pada akhir haid. Yang boleh menggunakan IUD adalah:

- a) Usia reproduktif
- b) Keadaan nulipara
- c) Menginginkan menggunakan kontrasepsi jangka panjang
- d) Perempuan menyusui yang menginginkan menggunakan kontrasepsi
- e) Setelah melahirkan dan tidak menyusui
- f) Setelah mengalami abortus dan tidak terlihat adanya infeksi
- g) Risiko rendah dari IMS
- h) Tidak menghendaki metoda hormonal
- i) Tidak menyukai mengingat-ingat minum pil setiap hari
- j) Tidak menghendaki kehamilan setelah 1 – 5 hari senggama
- k) Perokok
- l) Gemuk ataupun kurus

6) Waktu Pemasangan

Pemasangan IUD sebaiknya dilakukan pada saat :

- a) 2 sampai 4 hari setelah melahirkan
- b) 40 hari setelah melahirkan
- c) Setelah terjadinya keguguran
- d) Hari ke 3 haid sampai hari ke 10 dihitung dari hari pertama haid
- e) Menggantikan metode KB lainnya

7) Waktu pemeriksaan Diri

- a) 1 bulan pasca pemasangan
- b) 3 bulan kemudian
- c) Setiap 6 bulan berikutnya
- d) Bila terlambat haid 1 minggu
- e) Perdarahan banyak atau keluhan istimewa lainnya

8) Keluhan

pemakai IUD Keluhan yang dijumpai pada penggunaan IUD adalah terjadinya sedikit perdarahan, bisa juga disertai dengan mules yang biasanya hanya berlangsung tiga hari. Tetapi, jika perdarahan berlangsung terus-menerus dalam jumlah banyak, pemakaian IUD harus dihentikan. Pengaruh lainnya terjadi pada perangkai haid. Misalnya, pada permulaan haid darah yang keluar jumlahnya lebih sedikit daripada biasa, kemudian secara

mendadak jumlahnya menjadi banyak selama 1-2 hari. Selanjutnya kembali sedikit selama beberapa hari. Kemungkinan lain yang terjadi adalah kejang rahim (uterine cramp), serta rasa tidak enak pada perut bagian bawah. Hal ini karena terjadi kontraksi rahim sebagai reaksi terhadap IUD yang merupakan benda asing dalam rahim. Dengan pemberian obat analgetik keluhan ini akan segera teratasi. Selain hal di atas, keputihan dan infeksi juga dapat timbul selama pemakaian IUD.

e. Kontrasepsi Mantap

Kontap adalah kontrasepsi permanen yang digunakan untuk mencegah kehamilan. Kontap ada 2 macam yaitu tubektomi yang digunakan pada wanita dan vasektomi yang digunakan pada pria. Keunggulan kontap adalah merupakan kontrasepsi yang hanya dilakukan atau dipasang sekali, relatif aman. Angka kegagalan kontap pada pria 0,1%-0,5 5 dalam tahun pertama sedangkan kegagalan pada kontap wanita kurang dari 1% perseratus setelah satu tahun pemasangan. Kontap adalah alat kontrasepsi mantap yang paling efektif digunakan, aman dan mempunyai nilai demografi yang tinggi. Kontap ada 2 macam yaitu tubektomi yang dilakukan pada wanita dan vasektomi yang dilakukan pada pria.

1) Tubektomi

Tubektomi adalah satu – satunya kontrasepsi yang permanent. metode ini melibatkan pembedahan abdominal dan perawatan di rumah sakit yang melibatkan waktu yang cukup lama.

a) Efektivitas

Tubektomi ini mempunyai efektivitas nya 99,4 % - 99,8 % per 100 wanitapertahun. Dengan angka kegagalan 1 – 5 per 100 kasus

b) Keuntungan

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

c) Kerugian

Kerugian tubektomi adalah melibatkan prosedur pembedahan dan anastesi, tidak mudah kembali kesuburan.

d) Indikasi

Indikasi tubektomi adalah wanita usia subur, sudah mempunyai anak, wanita yang tidak menginginkan anak lagi.

e) Kontra indikasi

Kontra indikasi adalah ketidak setujuan terhadap operasi dari salah satu pasangan, penyakit psikiatik, keadaan sakit yang dapat meningkatkan resiko saat operasi.

f) Efek samping

Efek samping tubektomi adalah jika ada kegagalan metode maka ada resiko tinggi kehamilan ektopik, merasa berduka dan kehilangan. (Everett, 2007).

2) Vasektomi

Vasektomi adalah pilihan kontrasepsi permanen yang populer untuk banyak pasangan. Vasektomi adalah pemotongan vas deferens, yang merupakan saluran yang mengangkut sperma dari epididimis di dalam testis ke vesikula seminalis.

a) Efektivitas

Vasektomi adalah bentuk kontrasepsi yang sangat efektif. Angka kegagalan langsungnya adalah 1 dalam 1000, angka kegagalan lanjutnya adalah antara 1 dalam 3000.

b) Keuntungan

Keuntungan adalah metode permanen, efektivitas permanen, menghilangkan kecemasan akan terjadinya kehamilan yang tidak direncanakan, prosedur aman dan sederhana

c) Kontra indikasi

Kontra indikasi adalah ketidakmampuan fisik yang serius, masalah urologi, tidak didukung oleh pasangan.

d) Efek samping

Efek samping adalah infeksi, hematoma, granulosa sperma.

f. Kondom

1) Pengertian

Kondom adalah suatu selubung atau sarung karet yang dipasang pada penis (kondom pria) atau vagina (kondom Wanita) pada saat senggama. Kondom pertama kali dipakai untuk menghindari terjadinya penularan penyakit kelamin terbuat dari karet tipis (Lateks).

2) Cara kerja:

- a) Barrier penis sewaktu melakukan coitus
- b) Mencegah pengumpulan sperma pada vagina

3) Efektifitas

- a) Gagal karena kondom yang bocor atau kurangnya kedisiplinan pemakai.
- b) Kondom hanya digunakan untuk sekali pakai
- c) Pakailah kondom manakala penis sudah ereksi penuh
- d) Sarungkan dan tinggalkan sebagian kecil dari ujung kondom untuk menampung sperma
- e) Kondom yang mempunyai kantong kecil diujungnya, jepit ujung kondom sehingga yakin tidak ada udara
- f) Gunakan lubrikan ketika vagina kering untuk mencegah gesekan atau sobeknya kondom

- g) Keluarkan penis dari vagina sewaktu masih dalam keadaan ereksi dan tahan sisi kondom untuk mencegah tertumpahnya sperma ke dalam atau dekat vagina
 - h) Simpan kondom ditempat yang kering dan sejuk
 - i) Jangan memakai Vaseline sebagai pelumas karena dapat merusak karet
 - j) Periksa kondom setelah senggama untuk melihat adanya kerusakan atautkah masih utuh atau tidak
- 4) Keuntungan
- a) Memberi perlindungan terhadap PMS
 - b) Tidak mengganggu kesehatan klien
 - c) Murah dan dibeli secara umum
 - d) Tidak perlu pemeriksaan medis
 - e) Tidak mengganggu produksi ASI
 - f) Metode kontrasepsi sementara
- 5) Kerugian
- a) Angka kegagalan cukup tinggi (3-15 kehamilan per 100 wanita pertahun)
 - b) Perlu dipakai pada setiap saat hubungan seksual
 - c) Mungkin mengurangi kenikmatan hubungan seksual
 - d) Memerlukan penyediaan setiap kali hubungan seksual

6) Indikasi

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

7) Efek Samping

- a) Pernah dilaporkan kondom yang tertinggal di vagina
- b) Infeksi ringan
- c) Reaksi alergi terhadap kondom karet

KELUARGA BERENCANA (KB)

ANGGUNI OFKI
2110023

3C D3 KEPERAWATAN



APA ITU KB ?

KB adalah singkatan dari Keluarga Berencana. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1997), maksud daripada ini adalah: "Gerakan untuk membentuk keluarga yang sehat dan sejahtera dengan membatasi kelahiran."

Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu usaha untuk merencanakan jumlah anak serta jarak kehamilan menggunakan alat kontrasepsi.

Tujuan KB

- Mencegah kehamilan karena alasan pribadi
- Menjarangkan kehamilan
- Membatasi jumlah anak





Manfaat Untuk Ibu :

- Mencegah kehamilan yang tidak diinginkan
- Mencegah setidaknya 1 dari 4 kematian ibu
- Menjaga kesehatan ibu
- Merencanakan kehamilan lebih terprogram

Manfaat Untuk Anak :

- Mengurangi risiko kematian bayi
- Meningkatkan kesehatan bayi
- Mencegah bayi kekurangan gizi
- Tumbuh kembang bayi lebih terjamin
- Kebutuhan ASI eksklusif selama 6 bulan relatif dapat terpenuhi
- Mendapatkan kualitas kasih sayang yang lebih maksimal

Manfaat Untuk Keluarga :

- Meningkatkan kesejahteraan keluarga
- Harmonisasi keluarga lebih terjaga

Syarat-Syarat Kontrasepsi

1. Aman pemakaiannya dan dapat dipercaya
2. Efek samping yang merugikan tidak ada
3. Lama kerjanya dapat diatur menurut keinginan
4. Tidak mengganggu hubungan seksual
5. Tidak memerlukan bantuan medik atau kontrol yang ketat selama pemakaiannya
6. Cara penggunaannya sederhana
7. Harganya terjangkau
8. Dapat diterima oleh pasangan

MACAM-MACAM KB



Pil KB adalah tablet diminum setiap hari oleh seorang wanita untuk mencegah kehamilan.



KB suntik adalah mencegah terjadinya kehamilan dengan cara disuntik intra muskuler yang berdaya kerja 1 dan 3 bulan



Kondom adalah alat kontrasepsi yang terbuat dari karet dan pemakaiannya dilakukan dengan cara disarungkan pada kelamin laki-laki ketika akan konsepsi.



Implant adalah metode kontrasepsi yang hanya mengandung progestin dengan masa kerja panjang, dosis rendah untuk wanita dan di susukkan dibawah kulit.



IUD (intra Uterine Device) merupakan cara kontrasepsi jangka panjang dengan memasukan alat kecil dari bahan plastik yang lentur ke dalam rongga rahim.

KEUNTUNGAN & KEKURANGAN KB PIL

KEUNTUNGAN

- Sangat efektif bila digunakan secara benar.
- Tidak mengganggu hubungan seksual.
- Tidak mempengaruhi ASI.
- Kesuburan cepat kembali Nyaman dan mudah digunakan.
- Sedikit efek samping Dapat dihentikan setiap saat.
- Tidak mengandung estrogen.

KEKURANGAN

- Harus digunakan setiap hari pada waktu yang sama.
- Bila lupa satu pil saja, kegagalan menjadi lebih besar.
- Resiko kehamilan ektopik, tetapi risikonya lebih rendah dibanding perempuan yang tidak menggunakan mini pil.
- Efektifitas menjadi rendah bila digunakan bersamaan dengan obat tuberkulosis atau obat epilepsi.
- Tidak dapat mencegah Penyakit Infeksi Menular Seksual.

KEUNTUNGAN & KEKURANGAN KB SUNTIK

KEUNTUNGAN

- Relatif aman untuk ibu menyusui.
- Efektif karena bisa mencegah kehamilan hingga 99%.
- Menurunkan risiko kanker rahim dan kanker ovarium.

KEKURANGAN

- Waktu kembali subur dari suntik KB ini sekitar 1 tahun pasca penggunaan dihentikan.



KEUNTUNGAN & KEKURANGAN KONDOM

KEUNTUNGAN

- Murah.
- Mudah didapat.
- Tidak memerlukan pengawasan.
- Mengurangi kemungkinan penularan penyakit kelamin.

KEKURANGAN

- Risiko terjadi lecet jika dipakai berlebihan.
- Kemungkinan kondom terlepas.
- Mengganggu kenyamanan.

KEUNTUNGAN & KEKURANGAN IMPLAN

KEUNTUNGAN	KEKURANGAN
<ul style="list-style-type: none"> • Mencegah kehamilan hingga 5 tahun. • Tidak menimbulkan rasa sakit atau luka di dalam kulit. • Kesuburan kembali pulih setelah Susuk KB ini dilepas. • Tidak memerlukan pemeriksaan dalam. • Tidak mengandung hormon estrogen. • Tidak memberikan masalah saat melakukan hubungan seks. • Tidak mengganggu produksi ASI. • Bisa dilepas kapan saja, sesuai dengan keinginan anda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah pemasangan akan merasa mual, sakit kepala, perubahan perasaan atau kegelisahan. • Memicu peningkatan/penurunan berat badan. • Perlu dilakukan pembedahan kecil untuk pemasangan dan dan pelepasan. • Tidak dianjurkan untuk wanita yang menderita penyakit kanker payudara, hati, penggumpalan darah, perdarahan tanpa sebab, kolesterol tinggi, pasien darah tinggi, penyakit kandung empedu, siklus menstruasi tidak teratur, dan pasien penyakit jantung.

KEUNTUNGAN & KEKURANGAN IUD

KEUNTUNGAN	KEKURANGAN
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sangat efektif. Pencegah kehamilan jangka panjang sampai 10 tahun. IUD dapat efektif segera setelah pemasangan ▪ Tidak mempengaruhi hubungan seksual. ▪ Tidak mempengaruhi kualitas dan volume ASI. ▪ Dapat dipasang segera setelah melahirkan atau abortus (apabila tidak terjadi infeksi). ▪ Membantu mencegah kehamilan ektopik. ▪ Setelah IUD dikeluarkan, bisa langsung subur. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengalami keterlambatan haid yang disertai tanda-tanda kehamilan: mual, pusing, muntah-muntah. ▪ Terjadi pendarahan yang lebih banyak (lebih hebat) dari haid biasa. ▪ Terdapat tanda-tanda infeksi, semisal keputihan, suhu badan meningkat, mengigil, dan lain sebagainya. Pendeknya jika ibu merasa tidak sehat. ▪ Sakit, misalnya diperut, pada saat melakukan konsepsi. Segeralah pergi kedokter jika anda menemukan gejala-gejala diatas.

Dengan sepenuh cinta dan pengorbanan, ibu adalah alasan kita ada. Menyapa dunia untuk sejarah kehidupan yang baru



Your body your choice. Ayo ikut KB, 2 anak cukup !



Lampiran 3 Leaflet

APA ITU KB?

KB = Keluarga Berencana adalah suatu usaha untuk mengatur jumlah dan jarak antara kelahiran anak guna meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan keluarga

Manfaat KB

1. Menghindari kematian risiko tinggi
2. Menurunkan angka kematian ibu dan bayi
3. Meringankan beban ekonomi keluarga
4. Membentuk keluarga bahagia sejahtera

Metode KB :

merupakan cara, alat, obat-obatan yang digunakan untuk mencegah terjadinya kehamilan, antara lain:

1. Metode Laktasi
2. Kondom
3. Pil KB
4. KB suntik
5. Implant / Susuk
6. IUD / Spiral
7. Steril

KONTRASEPSI MANTAP (STERIL)

Khusus digunakan untuk pasangan suami istri yang benar-benar tidak menginginkan tambah anak lagi.

- Dilakukan dg cara pembedahan(bisa bisa loker)
- Harus dilakukan oleh dokter senior
- Sangat efektif dan bersifat permanen
- Tidak ada efek samping
- Tidak ada perubahan fungsi seksual

Contoh Metode Operasi Wanita (MOW)
Metode Operasi Pria (MOP)

Pasangan usia subur
yaitu usia 15-49 tahun yang ingin menunda kehamilan, merencanakan kehamilan, atau mengakhiri kehamilan
BISA MELAKUKAN KB



ANGGUNI OFKI
2110023

MAL (Metode Amemore Laktasi)

Metode KB yg cocok untuk Ibu nifas, Syaratnya :

- Menyusui bayi secara eksklusif setelah melahirkan
- hanya ASI secara penuh, teratur, dan sering mungkin)
- belum haid
- efektif hanya sampai 6 bulan



KONDOM

Keuntungan:

- Efektif bila digunakan dg benar
- Tidak mengganggu ASI
- Murah & mudah didapat
- Mencegah penyakit menular seksual



Keterbatasan:

- Efektivitas tidak terlalu tinggi
- Agak mengganggu hubungan seksual
- Bisa terjadi alergi bahan dasar kondom

SUNTIK KB

- Efektivitas tinggi, efek samping sedikit
- Tidak mengganggu hubungan seksual

Terdapat 2 macam :

1. Suntikan 1 Bulan
- Mengandung esterogon dan progesteron
- Mengganggu produksi ASI
- Harus datang setiap 1 bulan untuk suntik

PTL KB

- Efektif bila digunakan dengan benar
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Harus diminum setiap hari

Terdapat 2 macam:

1. PTL KOMBINASI (Beriis: 2 hormon yaitu esterogon dan Progesteron)
- TIDAK untuk ibu menyusui
- Contoh : microgynon, merdon, Diane, yasmin, dll

2. MINI PTL

- (Beriis: 1 hormon yaitu Progesteron)
- Tidak mengganggu ASI, COCOK untuk ibu menyusui
- Dapat terjadi gangguan haid (siklus haid memendek/memanjang, tidak haid, perdarahan bercak).
- Contoh : exluton, microlut, dll



2. Suntikan 3 bulan

- Mengandung progesteron saja
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Harus datang setiap 3 bulan untuk suntik
- Dapat terjadi gangguan haid

IMPLANT/ SUSUK KB

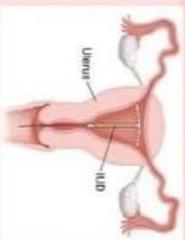
Dipasang di lengan atas bagian dalam Ada yang berisi 2 batang dan 1 batang. Efektif selama 3 tahun.

- Mengandung hormon progesteron
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Dapat dicabut setiap saat sesuai kebutuhan & kembali kesuburan cepat
- Dapat terjadi perubahan pola haid
- Dapat terjadi perubahan berat badan

IUD (Intra Uterine Device) SPIRAL

Spiral citram di dalam rahim untuk mencegah pertemuan sel telur dengan sperma

- Efektivitas tinggi
- Jangka panjang (8 - 10 tahun)
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak mempengaruhi berat badan
- Haid bisa lebih banyak



Lampiran 4 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama pembimbing : Ns. Jehan Puspasari, M. Kep

Nama Mahasiswa : Angguni Ofki

Judul : Asuhan Keperawatan pada Ny. S dengan
postpartum spontan di Ruang RPKK RSUD Koja, Jakarta Utara

No	Tanggal	Konsultasi (saran/perbaikan)	Tanda tangan
1	31 Mei 2024	Perbaikan dan bimbingan pada BAB I 1. penulisan sitasi yang benar 2. tambahkan paragraf tentang jumlah ibu postpartum di dunia, Indonesia, dan RSUD Koja 3. spasi sebelum tahun 4. pindah ke berikutnya diberi jarak bimbingan berisi tentang cara penulisan tiap paragraf	
2	5 Juni 2024	Perbaikan pada BAB I 1. perhatikan spasi 2. koma setelah tahun sitasi diperhatikan	
3	6 Juni 2024	Perbaikan pada BAB II DAN III 1. perhatikan typo, spasi, tanda baca 2. tambahkan jurnal/artikel terkait teori yang sudah didapat perhatikan komponen waktu pada pengkajian	
4	10 Juni 2024	Perbaikan BAB I sesuai masukan	

5	11 Juni 2024	Konsul BAB I menambahkan data AKI dan peran perawat sesuai indikasi	
6	13 Juni 2024	Perbaikan pada BAB III 1. perhatikan tanda baca 2. perhatikan huruf besar dan kecil dalam penulisan perhatikan penulisan jangan keliru	
7	14 Juni 2024	Konsultasi BAB I dan II mengubah kata-kata yang typo, margin, dan tambahkan pembuktian dari jurnal pada materi perubahan psikologis.	
8	17 Juni 2024	Perbaikan BAB I-V sesuai masukan dan perhatikan typo	
9	18 Juni 2024	Bimbingan dan perbaikan BAB IV 1. pada pengkajian lihat pada teori dan kasus apakah ada kesenjangan pada pengkajian lihat kesenjangan fisiologinya dulu baru psikologis	
10	19 Juni 2024	Perbaikan BAB 1-5 dan ACC	
11	20 Juni 2024	Perbaikan PPT sesuai masukan	
12	21 Juni 2024	Konsultasi PPT dan perbaikan sesuai masukan	
13	22 Juni 2024	Konsul ppt perbaikan jangan terlalu kecil tulisannya	
14	25 Juni 2024	Review pasca siding BAB I-V tentang masukan-masukan penguji diperhatikan dan diperbaiki	
15	27 Juni 2024	Konsul tentang jarak dan spasi setiap BAB	