

**SATUAN ACARA PENYULUHAN
KELUARGA BERENCANA**

Pokok Bahasan : Keluarga Berencana
Sub Bahasan : KB
Penyuluh : Teza Julieta (20160305028)
Tempat : Ruang Rambuutan
Sasaran : Pasang usia subur
Waktu : 5-7-2017

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Ibu mengetahui macam-macam metode kontrasepsi yang dapat digunakan pasangan usia subur.

B. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

1. Ibu mengetahui pengertian KB
2. Ibu mengetahui manfaat KB
3. Ibu mengetahui macam-macam metode alat kontrasepsi

C. STRATEGI

1. Ceramah.
2. Tanya jawab.

D. MEDIA

1. Leaflet.

E. MATERI terlampir

F. KEGIATAN

No.	Acara	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Evaluasi
1.	Pembukaan	5 menit	<ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam2. Memperkenalkan diri	Menjawab salam, mendengarkan
2.	Isi	10 menit	<ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan tentang pengertian KB2. Menjelaskan manfaat KB3. Menjelaskan tentang macam-macam metode KB	Mendengarkan dan memperhatikan.
3.	Diskusi	15 menit	Tanya jawab	Peserta bertanya
4.	Penutup	5 menit	<ol style="list-style-type: none">1. Menyimpulkan hasil penyuluhan.2. Memberi saran-saran.3. Memberi salam	menjawab salam.

G. Evaluasi :

1. Ibu dapat menjelaskan kembali pengertian KB dan manfaat KB.
2. Ibu dapat menyebutkan macam-macam metode kontrasepsi untuk ibu menyusui.
3. Ibu dapat menyebutkan beberapa keuntungan pemakaian alat kontrasepsi.
4. Ibu dapat memilih atau menentukan metode kontrasepsi yang biasa cocok bagi dirinya

MATERI

1. PENGERTIAN

Keluarga berencana adalah salah satu usaha untuk mencapai kesejahteraan dengan jalan memberikan nasehat perkawinan, pengobatan kemandulan dan penjarangan kehamilan, atau salah satu usaha untuk membantu keluarga termasuk individu merencanakan kehidupan berkeluarga dengan baik sehingga dapat mencapai keluarga berkualitas.

2. MANFAAT KELUARGA BERENCANA

- a. Perbaikan kesehatan badan ibu
- b. Adanya waktu yang cukup untuk mengasuh anak-anak, beristirahat, dan menikmati waktu luang serta melakukan kegiatan-kegiatan lain.
- c. Perkembangan fisik, mental dan sosial anak lebih sempurna.
- d. Perencanaan kesempatan pendidikan yang lebih baik.

3. MACAM-MACAM METODE KONTRASEPSI

a. Metode Amenore Laktasi (MAL) adalah kontrasepsi yang mengandalkan pemberian air susu ibu (ASI). MAL sebagai kontrasepsi bila:

- 1) Menyusui secara penuh
- 2) Belum haid
- 3) Umur bayi kurang dari 6 bulan

Cara kerja:

Penundaan/penekanan ovulasi.

Keuntungan kontrasepsi:

- 1) Efektivitas tinggi
- 2) Tidak mengganggu senggama
- 3) Tidak ada efek samping secara sistemik
- 4) Tidak perlu obat atau alat
- 5) Tanpa biaya

Keterbatasan:

- 1) Perlu persiapan sejak perawatan kehamilan agar segera menyusui dalam 30 menit pasca persalinan.
- 2) Tidak melindungi terhadap IMS.

Cara pemakaian:

- 1) Bayi disusui menurut kebutuhan bayi (ngeksel).
- 2) Biarkan bayi menghisap sampai melepaskan sendiri hisapannya.

- 3) Susui bayi anda juga pada malam hari, karena menyusui pada waktu malam membantu mempertahankan kecukupan kebutuhan ASI.
- 4) Bayi terus disusukan walau ibu atau bayi sedang sakit.
- 5) Ketika mendapat haid pertanda ibu sudah subur kembali dan harus segera mulai metode KB lainnya.

b. PIL.

Cocok untuk ibu menyusui, tidak menurunkan produksi ASI, dapat digunakan sebagai kontrasepsi darurat. Efek samping: gangguan perdarahan (perdarahan bercak atau perdarahan tidak teratur)

Cara kerja:

- 1) Menekan ovulasi.
- 2) Rahim tidak bisa menerima hasil pembuahan.
- 3) Mengentalkan lendir servik.
- 4) Mengganggu transportasi sperma.

Keuntungan:

- 1) Tidak mengganggu hubungan seksual.
- 2) Tidak mempengaruhi ASI.
- 3) Kesuburan cepat kembali.
- 4) Dapat dihentikan setiap saat.

Keterbatasan:

- 1) Mengganggu siklus haid.

- 2) Peningkatan atau penurunan berat badan.
- 3) Harus digunakan setiap hari dan pada waktu yang sama.
- 4) Bila lupa 1 pil saja kegagalan menjadi lebih besar.
- 5) Payudara menjadi tegang, mual, pusing, jerawat.

Cara pemakaian:

- 1) Mulai hari pertama sampai hari kelima siklus haid.
- 2) Diminum setiap hari pada saat yang sama.
- 3) Bila lupa 1 atau 2 pil minumlah segera pil yang terlupa dan gunakan metode pelindung sampai akhir bulan.
- 4) Bila tidak haid, mulailah paket baru 1 hari setelah paket terakhir.

c. Suntik Progestin.

Sangat efektif dan aman. Dapat dipakai oleh semua perempuan dalam usia reproduksi. Kembalinya kesuburan lebih lambat, rata-rata 4 bulan. Cocok untuk masa menyusui, karena tidak menekan produksi ASI.

Cara kerja :

- 1) Mencegah ovulasi.
- 2) Mengentalkan lendir servik.
- 3) Menghambat transportasi sperma.

Keuntungan :

- 1) Sangat efektif
- 2) Tidak berpengaruh pada hubungan suami istri

- 3) Dapat digunakan oleh perempuan usia lebih dari 35 tahun sampai pre menopause
- 4) Tidak mengandung estrogen sehingga tidak berdampak serius terhadap penyakit jantung dan gangguan pembekuan darah

Keterbatasan :

- 1) Gangguan siklus haid
- 2) Tidak dapat dihentikan sewaktu-waktu sebelum suntikan berikutnya
- 3) Pada penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan kekeringan pada vagina, menurunkan libido, gangguan emosi (jarang), sakit kepala, jerawat

Cara pemakaian :

- 1) Setiap saat selama siklus haid, asal tidak sedang hamil
- 2) Mulai hari pertama sampai hari ke tujuh siklus haid
- 3) Selama 7 hari setelah suntikan pertama tidak boleh melakukan hubungan seksual
- 4) Kontrasepsi suntikan DMPA diberikan setiap 3 bulan dengan cara disuntik IM dalam didaerah pantat. suntikan diberikan setiap 90 hari

d. Kontrasepsi IMPLAN

Efektif selama 5 tahun, untuk Norplant, 3 tahun untuk Jadena, Indoplant, dan Implanon.

Dapat dipakai oleh semua perempuan dalam usia reproduksi. Pemasangan dan pencabutan perlu pelatihan. Kesuburan segera kembali setelah implant di cabut.

Aman dipakai saat laktasi.

Cara Kerja:

- 1) Lendir serviks menjadi kental
- 2) Mengganggu proses pembentukan endometrium sehingga sulit terjadi implantasi.
- 3) Mengurangi transportasi sperma.
- 4) Menekan ovulasi

Keuntungan:

- 1) Daya guna tinggi, perlindungan jangka panjang (sampai 5 tahun)
- 2) Pengembalian tingkat kesuburan cepat setelah pencabutan.
- 3) Tidak memerlukan pemeriksaan dalam
- 4) Bebas pengaruh estrogen
- 5) Tidak mengganggu senggama
- 6) Tidak mengganggu produksi ASI
- 7) Dapat dicabut setiap saat sesuai kebutuhan

Keterbatasan:

- 1) Pada kebanyakan klien dapat menyebabkan perubahan pola haid berupa perdarahan bercak (spotting), hipermenorhea, atau meningkatnya jumlah darah haid, serta amenorhea.

- 2) Timbul keluhan-keluhan seperti: nyeri kepala, nyeri dada, perasaan mual, pening/ pusing kepala, peningkatan/ penurunan berat badan.
- 3) Membutuhkan tindak pembedahan minor.

Cara Pemakaian:

- 1) Setiap saat selama siklus haid hari ke-2 sampai hari ke-7, atau 6 minggu sampai 6 bulan pasca persalinan, pasca keguguran.
- 2) Bila klien menggunakan kontrasepsi hormonal atau AKDR dan ingin menggantinya dengan implant, insersi dapat dilakukan setiap saat.
- 3) Daerah pemasangan atau insersi pada lengan kiri atas bagian dalam (subkutan).
- 4) Daerah insersi harus tetap kering dan bersih selama 48 jam pertama (untuk mencegah infeksi pada luka insisi)
- 5) Balutan penekan tetap ditinggalkan selama 48 jam, sedangkan plester dipertahankan hingga luka sembuh (biasanya 5 hari)
- 6) Setelah luka sembuh daerah tersebut dapat disentuh dan dicuci dengan tekanan wajar.
- 7) Bila ditemukan adanya tanda-tanda infeksi seperti demam peradangan, atau bila ada rasa sakit menetap selama beberapa hari, segera kembali ke klinik.
- 8) Setelah masa pemakaian habis, implan harus segera dilepas.

e. Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR).

Sangat efektif, reversibel, dan berjangka panjang. Haid menjadi lebih lama dan lebih banyak. Pemasangan dan pencabutan memerlukan pelatihan. Dapat dipakai oleh semua perempuan usia reproduksi. Tidak boleh dipakai oleh wanita yang terpapar Infeksi Menular Seksual. Ada beberapa jenis : CuT-380A, NOVA-T, Lípez Loops.

Cara Kerja :

- 1) Menghambat kemampuan sperma untuk masuk ke tuba fallopi.
- 2) Mempengaruhi fertilitas sebelum ovum mencapai kavum uteri.
- 3) Mencegah sperma dan ovum bertemu atau membuat sperma sulit masuk ke dalam alat reproduksi perempuan dan mengurangi kemampuan sperma untuk fertilisasi
- 4) Memungkinkan untuk mencegah implantasi telur dalam uterus

Keuntungan :

- 1) Efektifitas tinggi (0,6-0,8 kehamilan/ 100 wanita dalam 1 tahun pertama, 1 kegagalan dalam 125-170 kehamilan).
- 2) Metode jangka panjang (10 tahun proteksi dari CuT-380A dan tidak perlu diganti).
- 3) Tidak mempengaruhi hubungan seksual, dan meningkatkan kenyamanan seksual karena tidak perlu takut untuk hamil.
- 4) Tidak mempengaruhi kualitas dan produksi ASI.
- 5) Dapat dipasang segera setelah melahirkan dan sesudah abortus (apabila tidak terjadi infeksi)

- 6) Dapat digunakan sampai menopause (1 tahun atau lebih setelah haid terakhir).
- 7) Tidak ada interaksi dengan obat-obat.

Kerugian :

- 1) Efek samping yang umum terjadi : perubahan siklus haid (umumnya pada 3 bulan pertama dan akan berkurang setelah 3 bulan), haid lebih lama dan banyak, perdarahan spotting antar menstruasi, saat haid lebih sakit.
- 2) Komplikasi lain : merasakan sakit dan kejang selama 3-5 hari setelah pemasangan perforasi dinding uterus, perdarahan berat pada waktu haid yang memungkinkan penyebab anemia.
- 3) Tidak mencegah IMS termasuk HIV/AIDS.
- 4) Tidak baik digunakan pada perempuan dengan IMS atau perempuan yang sering berganti-ganti pasangan.

Cara Pemakaian :

- 1) Setiap waktu dalam siklus haid, dan dipastikan klien tidak hamil.
- 2) Hari pertama sampai ke-7 siklus haid.
- 3) Segera setelah melahirkan (4 minggu pasca persalinan) dan setelah 6 bulan dengan metode MAL.
- 4) Setelah abortus (bila tidak ada gejala infeksi)
- 5) Selama 1-5 hari setelah senggama yang tidak dilindungi
- 6) AKDR dipasang di dalam rahim.
- 7) Kembali memeriksakan diri setelah 4-6 minggu setelah pemasangan.

- 8) Selama bulan pertama pemakaian AKDR, periksa benang secara rutin terutama setelah haid.
- 9) Segera kembali ke klinik apabila: tidak dapat meraba benang AKDR, merasakan bagian yang keras dari AKDR, AKDR terlepas, siklus haid terganggu atau meleset, terjadi pengeluaran cairan vagina yang mencurigakan, adanya infeksi.
- 10) Setelah masa pemakaian habis, AKDR harus segera dilepas.

DAFTAR PUSTAKA

Manuaba, 2009, Buku Acuan Pelayanan Maternal Neonatal dan Keluarga Berencana.

Balai

Saifuddin, AB, 2010, Buku Panduan Praktis Pelayanan Konmtrasepsi YBP. Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.

Sundquist, K, 2010, Kontrasepsi Apa Yang Terbaik Untuk Anda, Arcan, Jakarta. Pustaka, Jakarta.