



KELUARGA BERENCANA

Intan Silviana Mustikawati,
SKM, MPH



Pokok Bahasan

- Pendahuluan
- Definisi keluarga berencana
- Manfaat keluarga berencana
- Pilihan untuk ber – KB
- Metode kontrasepsi



Pendahuluan

- Pertumbuhan penduduk yang pesat merupakan permasalahan bagi negara – negara di seluruh di dunia
- Pertumbuhan penduduk seperti deret ukur sedangkan kemampuan alam dalam memenuhi kebutuhan manusia seperti deret hitung



Pendahuluan

- Pemerintah telah mencanangkan program keluarga berencana untuk mengendalikan pertumbuhan penduduk
- Diharapkan dapat mencapai Norma Keluarga Kecil Bahagia dan Sejahtera



Keluarga Berencana...

- Mengatur jumlah anak sesuai kehendak seseorang dan menentukan sendiri kapan seseorang ingin hamil
- Perencanaan jumlah keluarga melalui pembatasan kelahiran
 - ◇ Pembatasan kelahiran bisa dilakukan dengan penggunaan alat – alat kontrasepsi/penanggulangan kelahiran



Keluarga Berencana...

- Tak seorang pun boleh memaksa orang lain untuk mengikuti program KB dan menggunakan alat KB tertentu
- Sebaiknya seseorang mengikuti program KB atas kesadaran sendiri



Manfaat KB

- Setiap tahun, ada 500.000 perempuan meninggal akibat berbagai masalah yang melingkupi kehamilan, persalinan, dan pengguguran kandungan (aborsi) yang tak aman
- **KB bisa mencegah sebagian besar dari kematian itu**



KB dapat mencegah munculnya bahaya akibat...

a. Kehamilan terlalu dini

Tubuh perempuan yang masih terlalu muda belum sepenuhnya tumbuh; belum cukup matang dan siap untuk dilewati oleh bayi



KB dapat mencegah munculnya bahaya akibat...

b. Kehamilan terlalu telat

Perempuan yang usianya sudah terlalu tua untuk mengandung dan melahirkan akan terancam banyak bahaya, khususnya bila ada masalah kesehatan lain, atau sudah terlalu sering hamil dan melahirkan



KB dapat mencegah munculnya bahaya akibat...

c. Kehamilan terlalu dekat

Kehamilan yang terlalu dekat jaraknya akan menyebabkan berbagai masalah, karena kehamilan dan persalinan menuntut banyak energi dan kekuatan tubuh seorang perempuan



KB dapat mencegah munculnya bahaya akibat...

d. Kehamilan terlalu sering

Perempuan yang sudah mempunyai lebih dari 4 anak dihadang bahaya kematian akibat pendarahan hebat dan sebab lainnya, bila ia terus saja hamil dan bersalin lagi



Pilihan untuk ber – KB

- Banyak desakan atau nasehat dari segala penjuru untuk ber – KB / tidak ber – KB
- Keputusan sepenuhnya terletak pada diri sendiri
 - ◇ Berapa banyak anak dan kapan akan hamil



Pilihan untuk ber – KB

- Pilihan seseorang untuk menjalankan KB biasanya ditentukan oleh;
 - ◇ Kondisi sosial dan ekonomi
 - ◇ Tingkat pendidikan
 - ◇ Budaya atau tradisi, dll



Metode Kontrasepsi Apa yang Tepat untuk Anda ?

- Banyak alasan orang memilih atau menggunakan metode kontrasepsi tertentu
- Tidak ada metode yang 100 % efektif, tanpa efek samping, fleksibel, terpisah dari aktivitas seksual, dll
- Penting mengetahui keuntungan dan kerugian suatu metode kontrasepsi...!!!

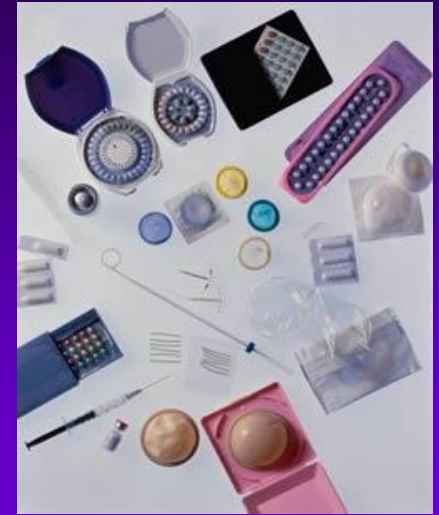


Metode Kontrasepsi Apa yang Tepat untuk Anda ?

- Faktor yang mempengaruhi pemilihan metode kontrasepsi;
- Keefektifan, kemudahan pemakaian, harga, kondisi pemakai, aktivitas seksual, dll.



Metode KB



- Metode alamiah
- Metode perintang
- Metode hormonal
- Metode yang melibatkan alat – alat yang dimasukkan ke dalam rahim (IUD)
- Metode permanen



1. Metode alamiah

- Yaitu metode kontrasepsi yang tidak membutuhkan alat, bahan kimia, dan obat – obatan
- Tiga jenis metode alamiah
 - ◇ Memberi ASI selama 6 bulan pertama
 - ◇ Metode ritmik kalender
 - ◇ Metode lendir



a. Memberi ASI selama 6 bulan pertama

- Dengan menyusui bayi, bisa mencegah indung telur melepas sel telur ke dalam rahim
- Metode ini sepenuhnya gratis
- Puncak daya gunanya hanya 6 bulan pertama sesudah kelahiran bayi





b. Metode ritmik kalender

- Yaitu menghitung hari – hari dalam siklus bulanan untuk mengetahui hari – hari subur perempuan
- Hindarilah hubungan seks pada saat subur
- Seseorang tidak bisa mengandalkan metode ini bila siklus haidnya tidak teratur





b. Metode ritmik kalender

- Keuntungan;
 - ◇ Tidak ada efek samping
 - ◇ Ekonomis
- Kerugian;
 - ◇ Angka kegagalan tinggi
 - ◆ 10 - 30 dari 100 wanita hamil per tahun
 - ◇ Tidak memberi perlindungan terhadap PMS





c. Metode lendir

- Yaitu mengecek lendir (cairan) dari vagina
- Masa subur wanita diketahui dengan mengamati lendir servikal, yang biasanya dikeluarkan dalam jumlah yang lebih banyak dan lebih encer sesaat sebelum ovulasi
- Hubungan seksual tidak boleh pada saat terjadinya peningkatan jumlah lendir servikal sampai 4 hari sesudahnya



2. Metode perintang

- Bekerja dengan cara menghalangi sperma dari pertemuan dengan sel telur (merintang pembuahan)
- Tidak mengubah cara kerja tubuh perempuan maupun pasangannya
- Sebagian besar melindungi dari penularan berbagai penyakit melalui hubungan seksual



a. Kondom (untuk laki-laki)

- Kondom berbentuk kantong kecil yang lonjong, terbuat dari karet
- Cara pemakaiannya yaitu dengan membungkus penis lelaki ketika berhubungan seks
- Bila air mani keluar, sperma tetap berada di dalam kantong ini





a. Kondom (untuk laki-laki)





a. Kondom (untuk laki-laki)

- Kondom yang terbuat dari lateks sangat baik untuk melindungi pemakainya dari penularan PMS, termasuk HIV/AIDS
- Dapat dipadukan dengan metode lain, dan bila ditambah spermisida, efek pelindung terhadap sperma akan lebih baik lagi





a. Kondom (untuk laki-laki)

➤ Keuntungan;

- ◇ Aman dipakai
- ◇ Mudah didapat
- ◇ Cukup efektif bila digunakan dengan benar
- ◇ Dapat mencegah penyebaran PMS



➤ Kerugian;

- ◇ Ada resiko robek
- ◇ Angka kegagalan tinggi, yaitu 3 - 15 per 100 wanita per tahun



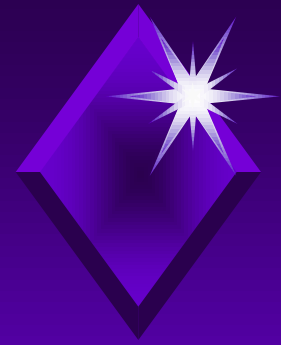
a. Kondom (untuk laki-laki)

- Gunakan satu kondom hanya untuk satu kali pakai
- Kondom yang baik terasa licin dan basah
- Jangan gunakan kondom yang bagian dalamnya kering, yang terasa lengket di tangan, atau yang merekat pada bungkus plastik



b. Kondom (untuk perempuan)

- Kondom untuk perempuan juga berguna untuk menghalangi pertemuan antara sperma dengan sel telur
- Caranya pemakaiannya yaitu dengan menutupi saluran vagina sampai ke bibir luarnya
- Kondom ini dikenakan sebelum berhubungan seks



b. Kondom (untuk perempuan)





c. Diafragma

- Diafragma berbentuk seperti mangkok ceper, terbuat dari karet lunak
- Alat ini bekerja dengan cara menutupi mulut rahim, sehingga sperma meski mungkin tetap masuk ke vagina, tidak bisa meneruskan perjalanan ke rahim
- Diafragma bisa dicuci dan dipakai berkali – kali dalam masa 1 tahun



c. Diafragma





c. Diafragma

- Keuntungan;
 - ◇ Dapat dipakai berkali-kali.
 - ◇ Melindungi dari kehamilan dan PMS

- Kerugian;
 - ◇ Angka kegagalan tinggi, yaitu 5 - 20 per 100 wanita per tahun
 - ◇ Sulit dipasang



d. Spermisida

- Berfungsi membunuh sel – sel sperma lelaki sebelum sempat memasuki rahim
- Cara pemakaiannya yaitu dengan mengoleskan ke dalam vagina sebelum berhubungan seks





d. Spermisida

- Spermisida memiliki bermacam-macam bentuk; busa, tablet, krim, jeli
- Spermisida bentuk tablet sebaiknya dimasukkan 10 sampai 15 menit menjelang berhubungan seks
- Spermisida dalam bentuk busa, jeli, atau krim sebaiknya dioleskan persis sebelum berhubungan seks



d. Spermisida

- Keuntungan;
 - ◇ Melindungi pemakainya dari PMS
 - ◇ Tidak ada efek samping pada tubuh
- Kerugian;
 - ◇ Angka kegagalan 10-25 dari 100 wanita/tahun
 - ◇ Tidak memberi perlindungan terhadap PMS
 - ◇ Bisa menimbulkan gatal/lecet pada vagina
 - ◇ Tidak terlalu ampuh bila hanya digunakan tanpa bantuan alat lain seperti kondom atau diafragma



3. Metode hormonal

- Metode kontrasepsi yang menggunakan obat – obatan atau hormon
- Mencegah indung telur mengeluarkan sel – sel telur ke dalam rahim dan menyebabkan lendir di mulut rahim menjadi sangat kental, sehingga menghalangi sperma bila hendak masuk



3. Metode hormonal

- 3 jenis metode hormonal
 - ◇ Pil pengendali kehamilan (pil KB)
 - ◇ Suntikan
 - ◇ Susuk



a. Pil KB

- Kebanyakan pil KB mengandung hormon progestin dan estrogen sekaligus (pil terpadu)
- Kedua hormon itu bekerja sama untuk memberi perlindungan yang bagus pada perempuan agar tidak hamil
- Pil KB harus diminum setiap hari





a. Pil KB

- Efek samping;
 - ◇ Perdarahan tidak teratur.
 - ◇ Tidak akan terjadi menstruasi beberapa bulan setelah berhenti menggunakan pil KB
 - ◇ Mual, sakit kepala, nyeri tekan pada payudara, perut kembung, peningkatan tekanan darah dan depresi
 - ◇ Penambahan berat badan, jerawat dan kecemasan
 - ◇ Bercak-bercak berwarna gelap di wajah



b. Suntikan

- Kebanyakan suntikan mengandung hormon progestin dan estrogen sekaligus (suntikan terpadu)
- Diberikan setiap 1 hingga 3 bulan sekali oleh pekerja kesehatan





b. Suntikan

- Efek samping;
 - ◇ Perdarahan tidak teratur
 - ◇ Munculnya bercak-bercak darah
 - ◇ Haid tidak datang
 - ◇ Berat badan bertambah

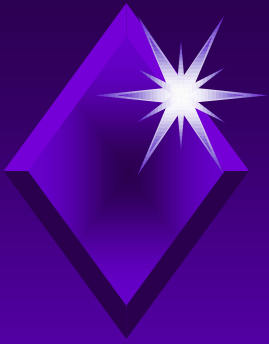




c. Susuk

- Susuk KB yaitu berbentuk tabung yang sangat kecil dan lunak
- Cara pemakaiannya yaitu dimasukkan ke bawah permukaan kulit sebelah dalam lengan
- Sesudah dipasang, alat ini akan mencegah kehamilan selama 5 tahun





c. Susuk

- Efek samping;
 - ◇ Pendarahan yang tak teratur
 - ◇ Jangka waktu haid jadi jauh lebih lama atau haid tidak datang
 - ◇ Sakit kepala

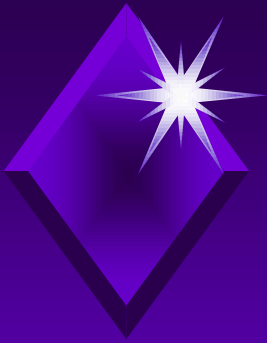




4. Metode yang melibatkan alat – alat yang dimasukkan ke dalam rahim (IUD)

- Berfungsi mencegah pembuahan sel telur oleh sperma
- Biasanya alat ini disebut spiral, atau *Intra-Uterine Devices (IUD)*
- Spiral bisa bertahan dalam rahim dan terus menghambat pembuahan sampai 10 tahun lamanya





4. Metode yang melibatkan alat – alat yang dimasukkan ke dalam rahim (IUD)

- Efek samping;
 - ◇ Perdarahan dan nyeri
 - ◇ Kadang IUD terlepas dengan sendirinya (20% IUD yang lepas tidak disadari/diketahui oleh pemakainya dan bisa menyebabkan kehamilan)
 - ◇ Ketika baru dipasang akan terjadi infeksi singkat pada rahim
 - ◇ Resiko terjadinya keguguran pada wanita hamil dengan IUD yang masih terpasang (55%)



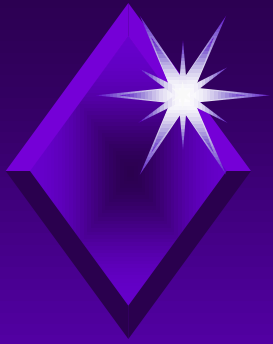
5. Metode permanen

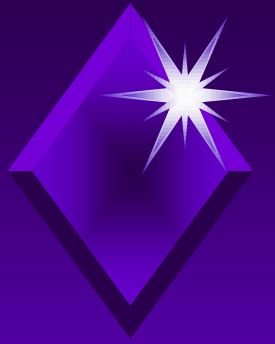
- Metode yang menjadikan seseorang dan pasangannya tidak bisa lagi memiliki anak untuk selamanya; lewat suatu operasi
- Kemungkinan terjadi kehamilan sesudah sterilisasi yaitu hampir nol
- Operasi ini tergolong ringan, cepat
- Efek samping dapat berupa pendarahan



Sterilisasi untuk laki – laki (Vasektomi)

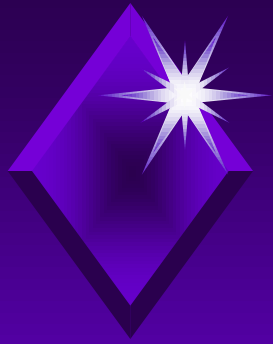
- Yaitu operasi sederhana untuk mengikat saluran pembawa sperma dari kantongnya (zakar) ke penis
- Tidak menyebabkan lelaki impotent dan tidak mengurangi kenikmatan seksual sewaktu berhubungan seks



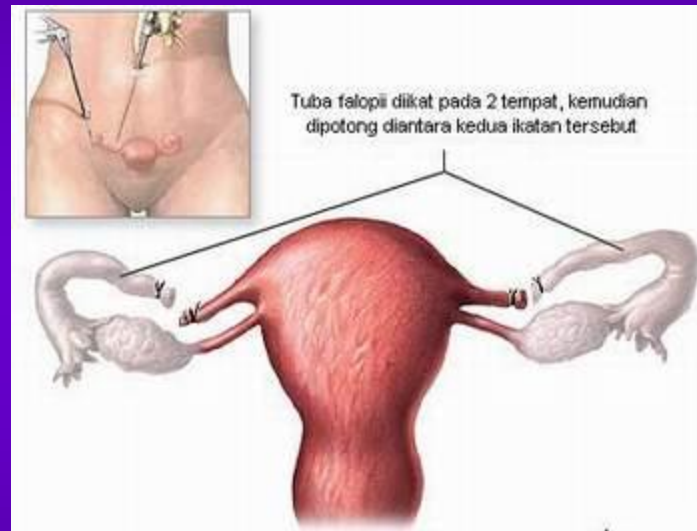


Sterilisasi untuk perempuan (Tubektomi)

- Cara pemakaiannya yaitu dibuat dua irisan kecil saja di bagian bawah perut perempuan, lalu saluran telurnya diikat atau dipotong supaya sel telur tak bisa menuju ke rahim
- Tidak akan mempengaruhi kemampuan seksual perempuan, dan tidak mengurangi kenikmatan seksual



Sterilisasi untuk perempuan (Tubektomi)





- Hubungi dokter atau bidan Anda untuk mengetahui metode kontrasepsi yang sesuai dengan tubuh Anda.....!!!



Terima Kasih

