



INFORMASI ALAT KONTRASEPSI BUKU UNTUK KADER

PENDAHULUAN

Buku informasi alat kontrasepsi pegangan untuk kader diperuntukkan bagi kader PPKBD dan Sub PPKBD atau Posyandu yang dipelajari secara berdampingan dengan Dokter, Bidan, Bidan Desa dalam rangka membantu Dokter, Bidan, Bidan Desa memberikan keterangan secara sederhana tentang kelebihan dan kekurangan dari alat/cara/metode kontrasepsi bagi Calon Peserta KB (Peserta KB Bau) atau yang telah menjadi Peserta KB (Peserta KB Aktif) sehingga mantap dalam menentukan jenis alat/cara/metode KB yang akan dipakai.

Kader PPKBD, Sub PPKBD atau Posyandu tidak dianjurkan untuk menentukan jenis alat/cara/metode kontrasepsi terbaik bagi calon peserta KB atau Peserta KB Aktif, semua melalui pemeriksaan medis terlebih dahulu oleh tenaga medis (Dokter, Bidan, Bidan Desa).

Kontrasepsi adalah alat untuk mencegah kehamilan setelah berhubungan intim/seksual suami isteri yang sah, kontrasepsi masih penting bagi ibu-ibu yang masih aktif secara seksual/berhubungan intim suami isteri hingga masa menopause atau ibu berhenti haid.

Kehamilan pada ibu usia diatas 40 tahun memiliki resiko besar dibandingkan bagi ibu dan bayinya. Alat Kontrasepsi semua metode untuk ibu diatas 40 tahun aman kecuali :

- Ibu yang berisiko penyakit jantung (baik yang mempunyai tekanan darah tinggi, diabetes, atau merokok) tidak boleh memakai pil atau suntik dan susuk/implant mempengaruhi pendarahan
- Ibu yang mendekati menopause jangan menggunakan metode KB alamiah (kalender/pantang berkala,, senggama terputus) Haid yang tidak teratur membuat metode ini sulit dipakai.
- Ibu yang berumur diatas 40 tahun atau mendekati menopause disaran menggunakan kondom

KB Setelah Melahirkan :

1. Merencanakan menggunakan alat kontrasepsi/KB selama kehamilannya.
2. Jika ingin metode operasi/Kontap (MOW untuk ibu dan MOP untuk bapak) segera setelah melahirkan, Pasangan Usia Subur harus merencanakan kelahiran di Rumah Sakit atau Puskesmas. Metode operasi segera dilakukan dalam waktu 7 hari setelah melahirkan.
3. Jika ingin IUD dipasang setelah ibu melahirkan, maka Pasangan Usia Subur harus merencanakan kelahiran di Rumah Sakit atau Puskesmas, pemasangan harus segera dilakukan dalam waktu 48 jam setelah melahirkan, jika harus menunggu paling sedikit 4 minggu untuk dapat dipasang.

Metode Alat Kontrasepsi Setelah mengetahui kelebihan dan kekurangan enam metode alat kontrasepsi diatas, maka semua pilihannya dikembalikan pada Anda.

Buku

Jenis Alat/Metode Kontrasepsi :

1.IUD/Alat Kontrasepsi Dalam Rahim



a. Kapan Dapat dipasang IUD

1. Calon Peserta IUD kapan saja dalam siklus haid selama yakin tidak hamil
2. Haid dimulai 7 hari yang lalu, boleh dipasang IUD
3. Baru melahirkan dalam 48 jam pertama setelah melahirkan atau setelah 4 minggu pasca persalinan, antara 48 jam sampai 4 minggu pasca persalinan tunda pemasangan, menggunakan alat/cara kontrasepsi kondom atau metode MAL
4. IUD dapat dipasang setelah keguguran dalam tujuh hari terakhir, dapat dipasang jika tidak ada infeksi , konsultasikan dengan Dokter, Bidan, Bidan Desa

5. Jika terjadi infeksi boleh dipasang 3 bulan setelah sembuh

b. Kelebihan:

1. Pencegahan kehamilan yang ampuh untuk paling tidak 10 tahun.
2. Tidak mengganggu hubungan seks dengan pasangan.
3. Tidak terpengaruh obat-obatan.
4. Bisa subur kembali setelah IUD dikeluarkan,
5. Tidak mempengaruhi jumlah dan kualitas ASI.
6. Dapat mencegah kehamilan di luar kandungan.
7. Dapat digunakan sampai manopause

c. Kekurangan:

1. Terjadi perubahan siklus haid.
2. Haid lebih lama dan banyak dan bercak diantara masa haid umumnya terjadi pada 3-6 bulan pertama setelah pemasangan, jika berkelanjutan hubungi Bidan/Bidan Desa.
3. Bisa merasakan pembengkakan di pinggul.
4. Pemasangannya membutuhkan prosedur medis.
5. Saat memasang dan mengeluarkan IUD, harus dilakukan tenaga kesehatan terlatih.
6. Bisa keluar dari rahim tanpa diketahui, sehingga wanita yang memakai IUD harus rutin periksa ke tenaga kesehatan.

7. Bisa merasakan nyeri setelah 3-5 hari pertama pemasangan.

d. Efek Samping :

1. Kram atau nyeri perut dapat terjadi beberapa hari setelah pemasangan lama kelamaan berkurang
2. Terdapat flek dalam beberapa minggu
3. Haid lebih lama dan lebih banyak
4. Bercak atau flek diantara masa haid
5. Terjadi kram atau nyeri selama haid

e. Mengatasi cerita Negatif (Rumor) tentang IUD

1. IUD tidak dapat keluar dari rahim atau berjalan ke seluruh tubuh
2. IUD tidak mengganggu selama bersenggama, walaupun pasangan merasakan benangnya
3. IUD tidak berkarat di dalam tubuh, bahkan setelah bertahun-tahun.

f. Anjuran Bagi Peserta KB IUD:

1. Melakukan pemeriksaan/kontrol ulang satu minggu setelah pemeriksaan, kapan saja setiap selesai masa haid

2. Selanjutnya melakukan pemeriksaan sendiri dengan meraba benang IUD dengan cara cuci tangan, duduk dalam posisi jongkok, masukkan jari ke dalam vagina dan rasakan benang AKDR di mulut rahim. Tidak boleh menarik benangnya, cuci tangan setelah selesai.

Jika tidak merasakan benang, atau benang terasa lebih panjang atau pendek secepatnya kembali ke Puskesmas, Bidan, Bidan Desa.

2. Suntikan KB



a. Kapan Calon Peserta KB Suntik

1. Jika mendapat haid sampai dengan 7 hari yang lalu atau lebih dari 7 hari tidak perlu menunggu haid berikutnya untuk mendapatkan suntikan pertama jika yakin tidak hamil, calon peserta suntik harus

menghindari senggama atau memakai kondom selama 7 hari sejak suntikan pertama.

2. Setelah melahirkan jika menyusui dapat memulai 6 minggu setelah melahirkan, jika calon lebih dari 6 minggu dan kurang dari 6 bulan, menyusui penuh dan masih belum haid (Metode Amenore Laktasi) boleh mendapat suntikan kapan saja, tetapi jika menyusui tak penuh sebaiknya mulai 6 minggu setelah melahirkan, menunggu lebih lama berisiko hamil.

b. Kelebihan:

1. Mudah digunakan, hanya sekali suntik setiap tiga bulan dan bisa kembali subur saat ingin dihentikan.
2. Memberi perlindungan terhadap kanker rahim, kanker indung telur dan pembengkakan pinggul.
3. Memperkecil kemungkinan kurang darah dan nyeri haid.
4. Tidak mengganggu hubungan intim dengan pasangan.
5. Bisa digunakan wanita yang sudah punya anak ataupun baru menikah.
6. Jika digunakan ibu menyusui enam minggu setelah melahirkan, tidak mempengaruhi ASI.

c. Kekurangan:

1. Awal pemakaian bisa terjadi bercak darah.
2. Bisa menyebabkan kenaikan berat badan.
3. Setelah setahun menggunakan dan berhenti haid belum teratur.
4. Kesuburan lambat kembali, membutuhkan waktu empat bulan atau lebih.

d. KB Suntik tidak dianjurkan bagi ibu yang :

1. Ibu merokok dan berusia diatas 35 tahun
2. Punya penyakit tekanan darah diri
3. Baru melahirkan 3 minggu yanglalu
4. Menyusui kurang dari 6 minggu
5. Mungkin hamil
6. Punya penyakit hipertensi, diabetes, merokok, pernah terserang stroke atau bermasalah dengan jantung maupun pembuluh darah
7. Pernah terkena kanker payudara
8. Pendarahan abnormal melalui vagina
9. Penyakit hati serius maupun sakit kuning

Untuk keterangan lebih lanjut disarankan ke Dokter, Bidan, Bidan Desa

3. Pil



a. Kapan dapat minum Pil

1. Kapan saja selama yakin tidak hamil, atau mendapatkan menstruasi 5 hari yang lalu dapat dimulai
2. Setelah melahirkan, jika menyusui dapat dimulai setelah bayi berusia 6 bulan. Jika belum haid dan dipastikan tidak sedang hamil, calon peserta KB pil harus menghindari senggama atau memakai kondom 7 hari pertama minum pil, jika usia bayi kurang dari 6 bulan memakai kondom untuk sementara.
3. Setelah melahirkan, jika tidak menyusui dapat dimulai 3 minggu setelah melahirkan dan dipastikan tidak hamil, jika lewat 4 minggu calon peserta pil harus menghindari senggama atau menggunakan kondom selama 7 hari pertama minum pil jika belum haid.

b. Kelebihan:

1. Sangat ampuh sebagai _alat kontrasepsi_ apabila digunakan dengan benar dan tidak terputus.
2. Tidak mengganggu hubungan intim dengan pasangan.
3. Bisa digunakan wanita segala usia.
4. Kesuburan segera kembali setelah dihentikan.
5. Mengatur siklus haid.

c. Kekurangan:

1. Pada tiga bulan pertama bisa merasakan mual.
2. Pendarahan atau bercak darah, terutama jika lupa atau terlambat minum pil. * Bisa merasakan sakit kepala ringan.
3. Berat badan bisa naik.
4. Biasanya haid akan terhenti.
5. Walau sangat jarang, wanita yang memiliki darah tinggi atau berusia 35 tahun ke atas dan merokok, berisiko terserang stroke, serangan jantung atau penggumpalan darah dalam pembuluh.

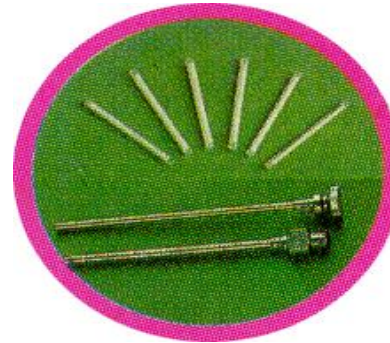
d. Yang Perlu diperhatikan peserta KB Pil

1. Jika lupa minum Pil, segera minum 1 pil ketika ingat, minum pil berikutnya sesuai jadwal dan lanjutkan minum pil seperti biasa, satu setiap hari.

2. Minum 2 pil pada hari atau bahkan pada saat yang sama.
3. Jika lupa minum 2 pil atau lebih, atau terlambat memulai paket 2 hari atau lebih dan hindari sanggama atau pakai kondom selama 7 hari dan ganti pil yang baru

Keterangan lebih lanjut ke dokter, bidan dan bidan desa.

4. Implan (Alat Kontrasepsi Bawah Kulit)



a. Kapan dapat dipasang

1. Kapan saja selama yakin tidak hamil, atau mendapatkan haid sampai dengan 7 hari, jika haid lebih dari 7 hari yang lalu, tidak perlu menunggu masa haid berikutnya dengan dipastikan calon peserta tidak hamil
2. Setelah melahirkan, jika menyusui dapat dimulai setelah bayi berusia 6 bulan. Jika belum haid dan

dipastikan tidak sedang hamil, calon peserta KB Implant

3. harus menghindari senggama atau memakai kondom 7 hari pertama minum pil, jika usia bayi kurang dari 6 bulan memakai kondom untuk sementara.
4. Setelah melahirkan, jika tidak menyusui dapat dimulai, 6 minggu setelah persalinan dapat dimulai jika dipastikan tidak hamil harus menghindari senggama atau menggunakan kondom selama 7 hari setelah pemasangan ABKB.

b. Kelebihan:

1. Perlindungan jangka panjang (sampai 5 tahun).
2. Pengembalian tingkat kesuburan yang cepat setelah dilepas.
3. Tidak memerlukan pemeriksaan dalam.
4. Bebas dari pengaruh estrogen.
5. Tidak mengganggu hubungan seks.
6. Tidak mengganggu ASI
7. Hanya perlu pemeriksaan ke tenaga kesehatan jika ada keluhan
8. Dapat dilepas sesuai kebutuhan.

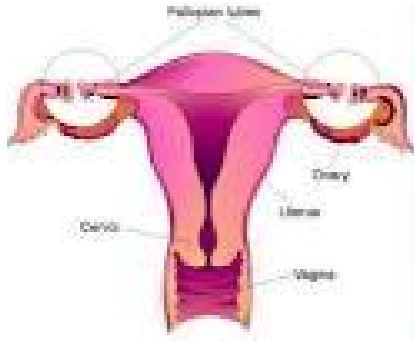
c. Kekurangan:

1. Akan timbul perasaan mual.
2. Bisa terjadi peningkatan atau penurunan berat badan.
3. Bisa menimbulkan sakit kepala.
4. Perubahan perasaan atau kegelisahan.
5. Membutuhkan tindak pembedahan kecil untuk insersi dan pencabutan.

d. Yang perlu diperhatikan

1. Temui bidan jika :
 - Haid lebih lama dan banyak
 - Sakit kepala berat
 - Kulit atau mata kuning
 - Hamil
 - Infeksi/nyeri pada daerah pemasangan
 - Mengalami gangguan kesehatan tertentu

6. Kontrasepsi Mantap Tubektomi atau MOW



Merupakan tindakan operasi dan rahim tidak diangkat dan ibu masih dapat haid, metode tidak mudah dikembalikan ke semula.

Tubektomi adalah prosedur bedah sukarela untuk menghentikan fertilitas (kesuburan) seorang perempuan secara permanen

Tindakan operasi dapat dilakukan kapan saja kecuali antara 7 hari hingga 6 minggu setelah persalinan, aman bila sebelum 7 hari pasca persalinan jika keputusan telah dibuat sebelumnya.

a. Resiko

1. Setiap tindakan bedah atau operasi termasuk kontrasepsi mantap/MOW memiliki resiko
2. Reaksi alergi terhadap bius lokal atau komplikasi serius lainnya.

b. Manfaat:

1. Suatu tindakan cepat yang efektif dan aman dan tidak mudah dikembalikan ke semula
2. Dapat mencegah kanker ovarium
3. Peserta MOW tidak kehilangan haknya terhadap manfaat atau pelayanan kesehatan dan medisnya.

c. Setelah Tindakan

1. Istirahat selama 2 – 3 hari
2. Hindari mengangkat beban berat selama 1 minggu
3. Tidak boleh bersenggama selama seminggu sampai rasa nyeri hilang

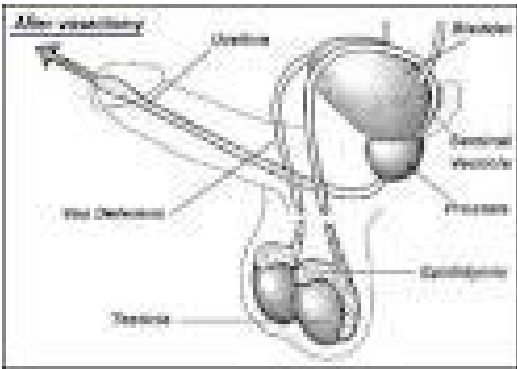
d. Kelebihan:

1. Sangat efektif dan permanen.
2. Tindakan pembedahan yang aman dan sederhana.
3. Tidak ada efek samping.
4. Konseling mutlak diperlukan.
5. Tidak mempengaruhi proses menyusui.
6. Tidak mengganggu hubungan seks dan perubahan dalam fungsi seksual.

e. Kekurangan:

1. Harus dipertimbangkan dengan baik karena bersifat permanen (tidak dapat dipulihkan kembali) kecuali dengan operasi rekanalisasi.
2. Dapat menyesal di kemudian hari saat ingin memiliki anak lagi.
3. Rasa sakit atau tidak nyaman dalam jangka pendek setelah tindakan.
4. Harus dilakukan dokter terlatih atau dokter spesialis.

B. Vasektomi (MOP)



Vasektomi atau sterilisasi pada pria adalah salah satu metode kontrasepsi yang aman dan tidak ada efek sampingnya. “Metode ini sangat ampuh, efisien, dan tidak berbahaya, serta tidak berpengaruh terhadap kemampuan maupun kepuasan

seksual,” kata Ketua Majelis Kolegium Kedokteran Indonesia, Prof Dr Biran Affandi, SpOG Biran juga menyampaikan cara KB permanen untuk pria ini dapat dilakukan bagi pria yang sudah tidak ingin mempunyai anak lagi, yaitu dengan memotong/mengikat saluran sperma yang menghubungkan buah zakar dengan kantong sperma, sehingga tidak dijumpai lagi bibit dalam ejakulat seorang pria. “Tapi bukan dikebiri lho, kebanyakan pria menganggap vasektomi adalah dikebiri,” ujar Biran.

“Operasinya aman dan mudah, hanya memerlukan beberapa menit dengan dibius lokal di klinik atau praktek dokter, malahan lebih mudah dari tubektomi. Tapi baru efektif setelah ejakulasi 20 kali atau 3 bulan pascaoperasi. Sebelum itu masih harus menggunakan kondom,” tambah Biran.

Spermatozoa pria yang sudah divasektomi masih terus diproduksi oleh buah zakar, namun karena tertahan tidak bisa dialirkan memasuki prostat, tumpukan spermatozoa akan diserap kembali oleh tubuh. “Itu bukan masalah pada kesehatan seks pria dan tidak mempengaruhi kesehatan tubuh,” ujarnya.

Kelebihan:

1. Sangat efektif dan permanen.
2. Tidak ada efek samping jangka panjang.

3. Konseling dan persetujuan mutlak diperlukan.
4. Kekurangan:
5. Komplikasi dapat terjadi saat prosedur berlangsung atau beberapa saat tindakan, akibat reaksi anafilaksi yang disebabkan oleh penggunaan lidokain atau manipulasi berlebihan terhadap anyaman pembuluh darah di sekitar vasa deferensia.

6. Kondom



a. Kelebihan:

1. Efektif bila digunakan dengan benar.
2. Murah dan dapat dibeli secara umum.
3. Tidak perlu pemeriksaan khusus.

b. Kekurangan:

Efektifitas tidak terlalu tinggi.

Penggunaan sangat mempengaruhi keberhasilan kontrasepsi. * Agak mengganggu hubungan seksual.