

JUDUL

(SATUAN ACARA PENYULUHAN KELUARGA BERENCANA)



Disusun Oleh:

Nama : Audry Choirunissa

NIM : 1910105063

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA

A. Identifikasi masalah

Jabarkan Identifikasi masalah

B. Pengantar

1. Topik : Kesehatan Reproduksi
2. Sub topik : KB
3. Sasaran : Wanita Usia Subur
4. Hari/ Tanggal : 25 Maret 2021
5. Jam : 10.00 – 11.00 WIB
6. Durasi : 30 menit

C. Tujuan

1. Tujuan Umum : Setelah diberikan penyuluhan selama 30 menit , di harapkan WUS mampu mengerti dan memahami tentang KB
2. Tujuan Khusus
 - a. Dapat menjelaskan pengertian KB
 - b. Dapat menjelaskan tentang manfaat KB
 - c. Dapat menjelaskan jenis-jenis, cara kerja, efektivitas, keuntungan, indikasi, kontraindikasi, efek samping.

D. Metode

Ceramah
Diskusi Tanya jawab

E. Materi

Terlampir (masukkan di lampiran)

F. Media

Leaflet
PPT

G. Kegiatan (Kegiatan penyuluhan ca payudara)

No	Waktu	KEGIATAN PENYULUH	KEGIATAN SASARAN
1	5 MENIT	Mengucap salam Perkenalan Apersepsi Menjelaskan tujuan	Menjawab salam Memperkenalkan diri Menjawab Mendengarkan
2	20 menit	Mejelaskan <ol style="list-style-type: none">a. Pengertian KBb. Tujuan KBc. Manfaat KBd. Jenis-jenis, cara kerja,	Menyimak dan memeperhatikan

		keuntungan, efek samping	
3	10 menit	Tanya jawab Evaluasi (tertulis) dan praktik Menyimpulkan Mengucapkan terimakasih Salam penutup	Bertanya dan menjawab Menjawab evaluasi, mempraktikkan sadari Mengucap salam

H. Evaluasi

Evaluasi tertulis

Tuliskan pertanyaan disini

Pertanyaan	Jawaban
Yang boleh menggunakan IUD	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usia reproduktif 2. Keadaan nulipara 3. Menginginkan menggunakan kontrasepsi jangka panjang 4. Perempuan menyusui yang menginginkan menggunakan kontrasepsi 5. Setelah melahirkan dan tidak menyusui 6. Setelah mengalami abortus dan tidak terlihat adanya infeksi 7. Risiko rendah dari IMS 8. Tidak menghendaki metoda hormonal 9. Tidak menyukai mengingat-ingat minum pil setiap hari 10. Tidak menghendaki kehamilan setelah 1 – 5 hari senggama 11. Perokok 12. Gemuk ataupun kurus
Jenis-jenis IUD	<ol style="list-style-type: none"> 1. Copper-T IUD berbentuk T, terbuat dari bahan polyethelene di mana pada bagian vertikalnya diberi lilitan kawat tembaga halus. 2. Copper-7 IUD ini berbentuk angka 7 dengan

	maksud untuk memudahkan pemasangan.
--	-------------------------------------

Tuliskan jawabannya sekalian

Evaluasi tidak perlu banyak2,,priotitaskan ke hal yang penting.

Tidak perlu mengevaluasi pengertian kanker serviks

I. Daftar Pustaka

1. Semua sumber dari identifikais masalah, materi serta media dimasukkan disini
2. Minimal 3 sumber rujukan
3. Gunakan style yang disepakati misal APA 6th/ Harvard atau lainnya
4. Disarankan menggunakan reference manager
5. Semua sumber yang dirujuk pada identifikasi masalah dan materi harus masuk semua kedalam daftar pustaka
6. Hindari plagiarisme

J. Pengesahan

X. PENGESAHAN

Yogyakarta, Oktober 2015

Sasaran

Pemberi Penyuluhan / mahasiswa

Ny.T

Mengetahui,
Pembimbing Pendidikan

K. LAMPIRAN MATERI

MATERI WORD

1. Pengertian Keluarga Berencana (KB)

- a. Keluarga berencana merupakan usaha untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas melalui promosi, perlindungan, dan bantuan dalam mewujudkan hak-hak reproduksi serta penyelenggaraan pelayanan, pengaturan dan dukungan yang diperlukan untuk membentuk keluarga dengan usia kawin yang ideal, mengatur jumlah, jarak, dan usi ideal melahirkan anak, mengatur kehamilan dan membina ketahanan serta kesejahteraan anak (BKKBN, 2015).
- b. Pengertian Keluarga Berencana menurut UU No. 10 Tahun 1992 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga Sejahtera adalah upaya peningkatan kepedulian peran serta masyarakat melalui pendewasaan usia perkawinan (PUP), pengaturan kelahiran, pembinaan ketahanan keluarga, peningkatan kesejahteraan keluarga kecil, bahagia dan sejahtera (Arum dan Sujiyatini, 2009).

2. Tujuan KB

Adapun tujuan dari pelaksanaan program KB antara lain :

- a. Tujuan umum adalah membentuk keluarga kecil sesuai dengan kekuatan social ekonomisuatu keluarga dengan cara pengaturan kelahiran anak, agar diperoleh suatu keluarga bahagiadan sejahtera yang dapat memenuhi kebutuhan hidupnya.
- b. Tujuan lain meliputi pengaturan kelahiran, pendewasaan usia perkawinan, peningkatanketahanan dan kesejahteraan keluarga.
- c. Kesimpulan dari tujuan program KB adalah: Memperbaiki kesehatan dan kesejahteraan ibu, anak, keluarga dan bangsa; Mengurangi angka kelahiran untuk menaikkan taraf hiduprakyat dan bangsa; Memenuhi permintaan masyarakat akan pelayanan KB yang berkualitas, termasuk upaya-upaya menurunkan angka kematian ibu, bayi, dan anak serta penanggulanganmasalah kesehatan reproduksi

3. Manfaat KB

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

- a. Manfaat Untuk Ibu:
 - Mencegah kehamilan yang tidak diinginkan
 - Mencegah setidaknya 1 dari 4 kematian ibu
 - Menjaga kesehatan ibu
 - Merencanakan kehamilan lebih terprogram
- b. 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
- c. Manfaat Untuk Keluarga:
- Meningkatkan kesejahteraan keluarga
 - Harmonisasi keluarga lebih terjaga

4. PENGERTIAN ALAT-ALAT KONTRASEPSI

Kontrasepsi merupakan pencegahan terjadinya kehamilan/konsepsi (bukanaborsi). Alat kontrasepsi merupakan alat yang digunakan untuk mencegah terjadinya suatu kehamilan.

Ada berbagai macam alat kontrasepsi di Indonesia. Terdiri dari KB hormonal, non hormonal, alamiah, dan kontrasepsi mantap.

1. Hormonal

a. Efek samping dari metode kontrasepsi hormonal ini adalah:

- Menstruasi menjadi tidak teratur atau tidak mens sama sekali (kecuali pil)
- Kenaikan berat badan
- Muncul flek hitam pada wajah
- Mual, pusing, atau muntah

b. Cara kerja:

- Menekan ovulasi
- Mencegah implantasi
- Mengentalkan lendir servik, sehingga sulit dilalui oleh sperma
- Pergerakan tuba terganggu, sehingga transportasi telur juga terganggu

2. Pil oral kombinasi

- Afektif dan reversible
- Harus diminum setiap hari
- Efek samping yang serius jarang terjadi
- Efek samping yang sering timbul yaitu mual dan bercak perdarahan atau spotting
- Tidak dianjurkan pada wanita yang sedang menyusui
- Dapat digunakan sebagai alat kontrasepsi darurat

Jenis-jenis pil oral kombinasi, yaitu:

- a. Monofasik: pil yang tersedia dalam kemasan 21 tablet mengandung hormon aktifestrogen/progestin dalam dosis yang sama dengan 7 tablet tanpa hormon aktif.
- b. Bifasik: pil yang tersedia dalam kemasan 21 tablet mengandung hormon aktifestrogen/progestin dengan dua dosis yang berbeda dengan 7 tablet tanpa hormon aktif.
- c. Trifasik: pil yang tersedia dalam kemasan 21 tablet mengandung hormon aktifestrogen/progestin dengan tiga dosis yang berbeda dengan 7 tablet tanpa hormon aktif.

3. Suntik

1. Suntik progestin

Merupakan metoda kontrasepsi yang efektif, aman, dapat dipakai oleh semua WUS, kembalinya ke kesuburan lebih lambat (4 bulan), cocok untuk masa laktasi karena tidak mempengaruhi ASI.

a. Kelebihan suntik progestin, yaitu:

- Sangat efektif untuk pencegahan kehamilan jangka panjang
- Tidak mempengaruhi hubungan suami istri
- Tidak mengandung estrogen sehingga tidak berdampak pada penyakit jantung
- Tidak berpengaruh terhadap ASI

b. Kekurangan suntik progestin, yaitu:

- Sering ditemukan gangguan haid seperti spotting, siklus memanjang dan memendek
- Klien bergantung pelayanan kesehatan dan tidak dapat dihentikan sewaktu-waktu
- Peningkatan BB dan terlambanya kembali ke kesuburan setelah penghentian pemakaian

2. Suntik kombinasi

Merupakan jenis suntikan yang terdiri atas 25 mg Depo Medroksiprogesteron Asetat 5 mg Estradiol Sipionat yang diberikan injeksi IM 1 bulan sekali

a. Kelebihan suntik kombinasi, yaitu:

- Resiko terhadap kesehatan kecil, tidak mempengaruhi hubungan suami istri
- Tidak diperlukan pemeriksaan dalam dan metode jangka panjang
- Efek samping yang kecil

- Klien tidak perlu menyimpan obat suntik
- b. Kekurangan suntik kombinasi, yaitu
 - Terjadi perubahan pola haid, spotting, perdarahan sela sampai 10 hari
 - Mual, sakit kepala, nyeri payudara ringan
 - Ketergantungan terhadap pelayanan kesehatan
 - Peningkatan BB dan terlambat kembali kesuburannya

3. Implant

Efektif 5 tahun untuk Norpalan (terdiri dari 6 batang), 3 tahun untuk Indoplan/Implano, klien merasa kenyamanan, dapat dipakai oleh semua ibu usia reproduksi, pemasangan dan pencabutan memerlukan pelatihan, kesuburan akan kembali setelah dicabut, efek samping utama berupa perdarahan tidak teratur, bercak dan amenorhea dan aman dipakai saat menyusui.

a. Keuntungan implant, yaitu:

- Daya guna tinggi, perlindungan jangka panjang (5 tahun), pengembalian tingkat kesuburan yang cepat setelah pencabutan
- Tidak memerlukan pemeriksaan dalam, bebas dari pengaruh estrogen, tidak mengganggu coitus dan tidak mempengaruhi ASI
- Klien kontrol ke klinik jika ada keluhan dan dapat dilakukan pencabutan setiap saat sesuai dengan kebutuhan

b. Kekurangan .implant, yaitu:

- Perubahan pola haid
- Nyeri kepala dan nyeri dada
- Peningkatan/penurunan BB
- Memerlukan pembedahan minor untuk pemasangan dan pelepasan KB non hormonal

c. Kontraindikasi

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

- Perempuan hamil atau diduga hamil.
- Perempuan dengan perdarahan pervaginaan yang belum jelas penyebabnya.
- Perempuan yang tidak dapat menerima perubahan pola haid yang terjadi.
- Perempuan dengan mioma uterus dan kanker payudara.
- Perempuan dengan benjolan/kanker payudara atau riwayat kanker payudara.

4. AKDR (IUD)

a. Cara kerja:

- Menghambat kemampuan sperma masuk tuba falopi.
- Mencegah implantasi telur dalam uterus.

- Mencegah sperma dan ovum bertemu.

5. Kondom

a. Cara kerja:

- Menghalangi bertemunya sperma dan sel telur.
- Mencegah penularan mikroorganisme dari satu pasangan ke pasangan lain. KB yang tanpa memakai alat apapun (alamiah)

b. Indikasi

Prinsip pemasangan adalah menempatkan IUD setinggi mungkin dalam rongga Rahim (cavum uteri).

6. Coitus interruptus (senggama terputus)

Adalah suatu metode koontrasepsi dimana senggama diakhiri sebelum terjadi ejakulasiintravaginal. Ejakulasi terjadi jauh dari genitalia eksterna wanita.

a. Cara kerja: alat kelamin(penis) dikeluarkan sebelum ejakulasi sehingga sperma tidak masuk ke dalam vagina. Dengandemikian tidak ada pertemuan antara apermatozoa dengan ovum sehingga kehamilan dapatdicegah.

b. Keuntungan:

- Efektif bila dilaksanakan dengan benar
- Tidakk mengganggu produksi ASI
- Dapat digunakan sebagai pendukung metoda KB lainnya
- Tidak ada efek samping
- Tidak memerlukan alat

7. Kalender

Metode KS dengan tidak melakukan sanggama pada masa subur, efektivitasnya 75%-80%, pengertian antar pasangan harus ditekankan, faktor kegagalan karena salah menghitung masasubur dan siklus haid yg tidak teratur Masa subur siklus terpanjang dikurangi 11 dan siklusterpendek dikurangi 18.

8. MAL (metode amenorrea laktasi)

Merupakan kontrasepsi yang mengandalkan pemberian ASI secara eksklusif. MaL dapatdipakai sebagai kontrasepsi bila: menyusui secara penuh, lebih efektif jika pemberian belumhaid, usia bayi kurang dari 6 bulan.

a. Efektifitasnya sampai 6 bulan dan harus dilanjutkandengan pemakaian metode kontrasepsi lainnya.

b. Cara kerjanya yaitu menunda atau menekanovulasi.

c. Keuntungannya:

Efektifitas tinggi (98%) pada 6 bulan pertama setelah melahirkan, segeraefektif, tidak mengganggu senggama, tidak ada eefek samping

secara sistemik, tidak perlu perawatan medis, tidak perlu obat atau alat dan tanpa biaya

Kontrasepsi mantap terdiri dari:

- a. Tubektomi (MOW)
- b. Vasektomi (MOP)

L. MATERI PPT/ LEAFLET/ POSTER LAMPIRKAN

MACAM-MACAM ALAT KONTRASEPSI

1. PIL KB

Adalah tablet berisi zat untuk mencegah terlepasnya sel telur wanita dari indung telur



2. SUSUK KB/IMPLANT/ALAT KONTRASEPSI BAWAH KULIT (AKBK)

Adalah enam kapsul kecil yang berisi hormone. Dipasang di bawah kulit lengan atas bagian dalam. Dipakai selama 5 tahun.



3. SUNTIK KB

Adalah suntikan untuk mencegah lepasnya sel telur dari indung telur.



4. SPIRAL/IUD/ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM (AKDR)



Adalah alat yang ditempatkan di dalam Rahim atau uterus wanita. Terbuat

dari plastic dan ada yang mengandung etmbaga dan di beri benang pada ujungnya dipasang pada saat tidak hamil atau sedang haid

5. KONDOM

Adalah alat kontrasepsi yang terbuat dari karet atau latek



6. STERIL/MOP/MOW

Adalah dengan cara melakukan operasi baik pada wanita / pria



KELUARGA BERENCANA ADALAH suatu usaha untuk merencanakan kehamilan dalam rangka menuju norma keluarga kecil bahagia dan sejahtera

Tujuan gerakan KB Nasional

Untuk mewujudkan norma kecil bahagia dan sejahtera melalui pengendalian kelahiran serta untuk mengendalikan pertumbuhan penduduk



KELUARGA BERENCANA



Pertimbangan pemakaian Alat kontrasepsi

- a. Usia ibu < 20 tahun: kontrasepsi yang reversibilitasnya tinggi/kembali ke kesuburan tinggi
- b. Usia ibu > 35 tahun: kontrasepsi efektif/kegagalan rendah dan reversibel/ireversibel
- c. Usia reproduksi sehat: efektif, reversible dan tidak mengganggu ASI



Ayoo.. Ikut KB



Dua Anak Lebih Baik



1. Mandira, T. M., Fitriani, D., bodro Ardi, N., Veri, V., & Selvia, A. (2020). Edukasi Program Keluarga Berencana (KB) Pada Wanita Usia Subur Selama Masa Pandemi Covid 19. *JAM: JURNAL ABDI MASYARAKAT*, 1(1).
2. Sari, S. K., Suryani, E. S., & Handayani, R. (2010). Hubungan konseling keluarga berencana (KB) dengan pengambilan keputusan pasangan usia subur (PUS) dalam penggunaan alat kontrasepsi. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 1(01).
- 3.