

**WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)  
PRAKTIKUM**

<b>Mata Kuliah</b>	<b>: Komunikasi dan Konseling</b>
<b>Materi</b>	<b>: Pembuatan SAP</b>
<b>Nama</b>	<b>: Shivani Nurrahmah Purnady</b>
<b>Kelompok</b>	<b>: B3</b>

No	Komponen	Pembahasan
1.	Identifikasi masalah	<p>: Saat ini setiap tahunnya terjadi kelahiran sekitar 4,5 juta bayi. Bayi-bayi ini akan berkembang dan mempunyai kebutuhan yang berbeda sesuai dengan peningkatan usianya. Pada saat ini dari 100 persen anak-anak yang masuk sekolah dasar, 50% diantaranya tidak dapat melanjutkan ke jenjang sekolah yang lebih tinggi setelah lulus SMP. Mereka akan putus sekolah dan menuntut pekerjaan padahal tidak mempunyai ketrampilan yang memadai. Sempitnya lapangan kerja membuat para pemuda-pemudi putus sekolah menciptakan pekerjaannya sendiri di sektor informal.</p> <p>Keluarga Berencana (KB) merupakan program pemerintah dengan pengaturan jumlah dan jarak anak untuk menuju keluarga berkualitas. Masyarakat diharapkan mengerti tentang bermacam – macam alat KB agar termotivasi untuk menggunakan KB. Karena KB merupakan salah satu cara untuk menekan angka kelahiran, sehingga dapat menurunkan AKI dan AKB. Penggunaan alat kontrasepsi sangat berperan penting untuk mengontrol angka kelahiran. Selain itu, masyarakat harus mengetahui tentang macam-macam alat kontrasepsi yang dapat digunakan agar memberikan efek yang sesuai dengan yang diinginkan.</p>
2.	Pengantar	<p>: Bidang studi : Kesehatan masyarakat            Topik : KB            Sub topik : Penggunaan alat kontrasepsi            Sasaran : Pasangan suami istri usia subur            Hari/tanggal : Kamis, 28 April 2022            Jam : 11.00 WIB            Waktu : 20 menit            Tempat : Jln Munir, Serangan</p>
3.	Tujuan Instruksional Umum	<p>: Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan tentang penggunaan alat kontrasepsi, keluarga diharapkan memahami tentang berbagai macam alat kontrasepsi dan menerapkan dalam kehidupannya.</p>
4.	Tujuan Instruksional Khusus	<p>: Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, keluarga dapat menjelaskan kembali:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pengertian alat kontrasepsi</li> <li>b. Pertimbangan pemakaian alat kontrasepsi</li> <li>c. Macam-macam alat kontrasepsi</li> </ol>

No	Komponen	Pembahasan
5.	Materi	<p>: Terlampir lebih lengkap dalam Powerpoint</p> <p>A. Pengertian alat-alat kontrasepsi  Kontrasepsi merupakan pencegahan terjadinya kehamilan/konsepsi (bukan aborsi). Alat kontrasepsi merupakan alat yang digunakan untuk mencegah terjadinya suatu kehamilan.</p> <p>B. Pertimbangan pemakaian alat kontrasepsi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Usia ibu &lt; 20 tahun: kontrasepsi yang reversibilitasnya tinggi/kembali ke kesuburan tinggi</li> <li>2. Usia ibu &gt; 35 tahun: kontrasepsi efektif/kegagalan rendah dan reversibel/ireversibel</li> <li>3. Usia reproduksi sehat: efektif, reversible dan tidak mengganggu ASI</li> </ol> <p>C. Macam-macam alat kontrasepsi yang bisa digunakan</p> <p>Ada berbagai macam alat kontrasepsi di Indonesia. Terdiri dari KB hormonal, non hormonal, alamiah, dan kontrasepsi mantap.</p> <p>1. Adapun KB hormonal  Efek samping dari metode kontrasepsi hormonal ini adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Menstruasi menjadi tidak teratur atau tidak mens sama sekali (kecuali pil)</li> <li>2) Kenaikan berat badan</li> <li>3) Muncul flek hitam pada wajah</li> <li>4) Mual, pusing, atau muntah</li> </ol> <p>b. Suntik</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Suntik progesterin  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.</li> <li>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</li> <li>3) Implan  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 aminorhea dan aman dipakai saat menyusui.</li> </ol>

No	Komponen	Pembahasan
		<p>2. KB non hormonal</p> <p>a) AKDR (IUD) Cara kerja:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Menghambat kemampuan sperma masuk tuba fallopi.</li> <li>2) Mencegah implantasi telur dalam uterus.</li> <li>3) Mencegah sperma dan ovum bertemu.</li> </ol> <p>b) Kondom Cara kerja:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Menghalangi bertemunya sperma dan sel telur.</li> <li>2) Mencegah penularan mikroorganisme dari satu pasangan ke pasangan lain.</li> </ol> <p>3. KB yang tanpa memakai alat apapun (alamiah)</p> <p>a. Coitus interruptus (senggama terputus) Adalah suatu metode koontasepsi dimana senggama diakhiri sebelum terjadi ejakulasi intravaginal. Ejakulasi terjadi jauh dari genitalia eksterna wanita. Cara kerja: alat kelamin (penis) dikeluarkan sebelum ejakulasi sehingga sperma tidak masuk ke dalam vagina. Dengan demikian tidak ada pertemuan antara spermatozoa dengan ovum sehingga kehamilan dapat dicegah.</p> <p>b. Kalender Metode KS dengan tidak melakukan senggama pada masa subur, efektifitasnya 75%-80%, pengertian antar pasangan harus ditekankan, faktor kegagalan karena salah menghitung masa subur dan siklus haid yg tidak teratur Masa subur siklus terpanjang dikurangi 11 dan siklus terpendek dikurangi 18.</p> <p>c. MAL (metode amenorrea laktasi) Merupakan kontrasepsi yang mengandalkan pemberian ASI secara eksklusif. MaL dapat dipakai sebagai kontrasepsi bila: menyusui secara penuh, lebih efektif jika pemberian belum haid, usia bayi kurang dari 6 bulan. Efektifitasnya sampai 6 bulan dan harus dilanjutkan dengan pemakaian metode kontrasepsi lainnya. Cara kerjanya yaitu menunda atau menekan ovulasi.</p> <p>4. Kontrasepsi mantap terdiri dari:</p> <p>a) Tubektomi (MOW) Pengikatam/pemotongan tuba fallopi kiri dan kanan pada wanita untuk mencegah transport ovum dari ovarium melalui tuba ke arah uterus, dilakukan dengan cara operasi,</p>

No	Komponen	Pembahasan
		<p>efektivitas : tinggi, reversibilitas: rendah, disebut kontrasepsi mantap</p> <p>b) Vasektomi (MOP)            Pengikatan/pemotongan vas defferen kiri dan kanan pada pria untuk mencegah transport spermatozoa dari testis, dilakukan dengan cara operasi kecil / minor surgery, efektifitas : tinggi, reversibilitas : rendah, disebut kontrasepsi mantap.</p>
6.	Metode	: A. Ceramah B. Tanya jawab
7.	Media	: A. Materi SAP B. Powerpoint dan Leaflet
8.	Kegiatan penyuluhan	: <p>Pembukaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam</li> <li>2. Menjelaskan tujuan penyuluhan</li> </ol> <p>Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur</li> </ol> <p>Materi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pengertian alat kontrasepsi</li> <li>b. Pertimbangan pemakaian alat kontrasepsi</li> <li>c. Macam-macam alat kontrasepsi</li> </ol> <p>Evaluasi:</p> <p>Meminta kepada audiens untuk Mengulang kembali apa yang disampaikan pembicara, meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pengertian alat kontrasepsi</li> <li>b. Pertimbangan pemakaian alat kontrasepsi</li> <li>c. Macam-macam alat kontrasepsi</li> </ol> <p>Penutup:</p> <p>Mengucapkan terima kasih dan salam</p>
9.	Evaluasi	: A. Essay B. Pertanyaan 1. Pengertian alat kontrasepsi 2. Pertimbangan pemakaian alat kontrasepsi 3. Macam-macam alat kontrasepsi

## I. KEGIATAN PENYULUHAN

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan peserta
1	2 Menit	Pembukaan : <ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberi salam</li><li>2. Menjelaskan tujuan Penyuluhan</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab salam</li><li>2. Mendengarkan dan memperhatikan</li></ol>
2	8 menit	Pelaksanaan: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjelaskan materi Penyuluhan secara berurutan dan teratur.</li></ol> Materi: <ol style="list-style-type: none"><li>a. Pengertian alat kontrasepsi</li><li>b. Pertimbangan pemakaian alat kontrasepsi</li><li>c. Macam-macam alat kontrasepsi</li></ol>	Mendengarkan dan menyimak pembicara
3	4 menit	Evaluasi: Meminta kepada audiens untuk mengulang kembali apa yang disampaikan pembicara, meliputi: <ol style="list-style-type: none"><li>a. Pengertian alat kontrasepsi</li><li>b. Pertimbangan pemakaian alat kontrasepsi</li><li>c. Macam-macam</li></ol>	Bertanya dan menjawab pertanyaan
4	1 menit	Penutup: Mengucapkan terima kasih dan salam	Menjawab salam

