

**SATUAN ACARA PENYULUHAN KB  
KOMUNIKASI DAN KONSELING**



**DOSEN PEMBIMBING**

**Fayakun Nur Rohmah, S.ST.,MPH**

**DISUSUN OLEH**

**Shivani Nurrahmah Purnady 2110101105**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN  
PENDIDIKAN PROFESI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
'AISYIYAH YOGYAKARTA 2022**

**UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA**  
**TAHUN AJARAN 2022**  
**SATUAN ACARA PENYULUHAN KB**

**I. IDENTIFIKASI MASALAH**

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.

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.

**II. PENGANTAR**

Topik : KB  
Subtopik : Penggunaan alat kontrasepsi  
Sasaran : Wanita Usia Subur  
Jam : 11.00 WIB  
Hari/tanggal : Sabtu, 28 Mei  
Waktu : 15 menit  
Tempat : Perumahan warga di Jl. Daendels Pantai Sel., Sindutan B, Sindutan, Kec. Temon, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta 55654

**III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM :**

Setelah diberikan penyuluhan 10 menit, diharapkan WUS mampu memahami dan mengerti tentang KB.

#### IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah diberikan penjelasan selama 10 menit, ibu diharapkan :

1. Dapat menjelaskan tentang pengertian KB
2. Dapat menjelaskan tentang manfaat KB
3. Dapat menjelaskan tentang jenis-jenis, cara kerja, efektivitas, keuntungan, indikasi, kontraindikasi, efek samping, cara dan waktu pemberian/pemasangan dari masing-masing alat kontrasepsi.
4. Dapat menjelaskan tentang masalah yang mungkin terjadi jika WUS tidak menjadi akseptor KB

#### V. MATERI

Terlampir

#### VI. METODE

Ceramah  
dan diskusi tanya jawab

#### VII. MEDIA

Leaflet  
dan ppt

#### VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

NO	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Sasaran
1.	3 Menit	Pembukaan: 1. mengucapkan salam Membaca lafal <i>basmallah</i> 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan waktu dan tujuan 4. Kontrak Waktu 5. Mengkaji pengetahuan remaja perempuan tentang menstruasi	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan. Memperhatikan Menjawab Pertanyaan



## **MATERI KB**

### 1. Pengertian Keluarga Berencana (KB)

- a. Menurut Entjang (Ritonga, 2003 : 87) Keluarga Berencana (KB) adalah suatu upaya manusia untuk mengatur secara sengaja kehamilan dalam keluarga secara tidak melawan hukum dan moral Pancasila untuk kesejahteraan keluarga.
- b. Keluarga Berencana adalah metode medis yang dicanangkan oleh pemerintah untuk menurunkan angka kelahiran. (Manuaba,1998)
- c. KB merupakan bagian dari pelayanan kesehatan reproduksi untuk pengaturan kehamilan dan merupakan hak setiap individu sebagai makhluk seksual (Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi, 2003).

### 2. Tujuan KB

- a. Tujuan umum
  - 1) Membentuk keluarga kecil sesuai dengan kekuatan social ekonomi suatu keluarga dengan cara pengaturan kelahiran anak, agar diperoleh suatu keluarga bahagia dan sejahtera yang dapat memenuhi kebutuhan hidupnya.
  - 2) Mewujudkan keluarga kecil bahagia sejahtera yang menjadu dasar bagi terwujudnya masyarakat yang sejahtera melalui pengendalian kelahiran dan pertumbuhan penduduk Indonesia
- b. Tujuan khusus
  - 1) Pengaturan kelahiran
  - 2) Pendewasaan usia perkawinan.
  - 3) Peningkatan ketahanan dan kesejahteraan keluarga.
  - 4) Mencegah kehamilan karena alasan pribadi
  - 5) Menjarangkan kehamilan
  - 6) Membatasai jumlah anak

### 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:

- 1) Mencegah kehamilan yang tidak diinginkan
- 2) Mencegah setidaknya 1 dari 4 kematian ibu
- 3) Menjaga kesehatan ibu
- 4) Merencanakan kehamilan lebih terprogram

b. Manfaat Untuk Anak:

- 1) Mengurangi risiko kematian bayi
- 2) Meningkatkan kesehatan bayi

- 3) Mencegah bayi kekurangan gizi
- 4) Tumbuh kembang bayi lebih terjamin
- 5) Kebutuhan ASI eksklusif selama 6 bulan relatif dapat terpenuhi
- 6) Mendapatkan kualitas kasih sayang yang lebih maksimal

c. Manfaat Untuk Keluarga:

- 1) Meningkatkan kesejahteraan keluarga
- 2) Harmonisasi keluarga lebih terjaga

4. Jenis-jenis KB

a. KB PIL

1) Pengertian

Pil adalah obat pencegah kehamilan yang diminum. Pil telah diperkenalkan sejak 1960. Pil diperuntukkan bagi wanita yang tidak hamil dan menginginkan cara pencegah kehamilan sementara yang paling efektif bila diminum secara teratur. Minum pil dapat dimulai segera sesudah terjadinya keguguran, setelah menstruasi, atau pada masa post-partum bagi para ibu yang tidak menyusui bayinya. Jika seorang ibu ingin menyusui, maka hendaknya penggunaan pil ditunda sampai 6 bulan sesudah kelahiran anak (atau selama masih menyusui) dan disarankan menggunakan cara pencegah kehamilan yang lain.

2) Jenis-jenis KB Pil

a) Pil gabungan atau kombinasi

Tiap pil mengandung dua hormon sintetis, yaitu hormon estrogen dan progestin. Pil gabungan mengambil manfaat dari cara kerja kedua hormon yang mencegah kehamilan, dan hampir 100% efektif bila diminum secara teratur.

b) Pil khusus – Progestin (pil mini)

Pil ini mengandung dosis kecil bahan progestin sintetis dan memiliki sifat pencegah kehamilan, terutama dengan mengubah mukosa dari leher rahim (merubah sekresi pada leher rahim) sehingga mempersulit pengangkutan sperma. Selain itu, juga mengubah lingkungan endometrium (lapisan dalam rahim) sehingga menghambat perletakan telur yang telah dibuahi.

3) Kelebihan

Beberapa Pil KB memiliki kandungan progesteron sehingga memiliki antiandrogen (cyproterone acetate, drospirenone). Kedua zat tidak hanya mencegah kehamilan, namun juga dapat mengurangi jerawat dan rambut halus di wajah cantik wanita. Adapun kelebihan PIL KB yang lain adalah:

- a) Penggunaan Pil KB mudah, karena hanya dibutuhkan kepatuhan wanita untuk meminumnya.
- b) Kehamilan bisa segera terjagi setelah anda berhenti minum Pil KB tersebut.

- c) Kandungan hormonal Pil KB membuat lapisan endometrium mengalami penebalan dan peluruhan sesuai dengan siklus 28 hari sehingga dapat mengurangi beberapa keluhan haid.
  - d) Menurunkan risiko kanker endometrium dan tumor ovarium. Sehingga menghindarkan dari resiko kanker serviks.
  - e) Bisa digunakan sebagai kontrasepsi emergensi setelah hubungan suami istri yang tidak terlindung oleh alat kontrasepsi.
  - f) Mencegah anemia akibat kekurangan zat besi pada darah.
- 4) Kekurangan
- Namun memang tidak semua Ibu dengan program KB cocok dengan penggunaan pil KB. Bahkan pada beberapa kasus sangat tidak disarankan penggunaan PIL KB. Kondisi tersebut adalah bagi Ibu yang menderita penyumbatan pembuluh darah (trombosis), gangguan fungsi hati, migrain, penyakit darah tinggi, diabetes mellitus, perokok dan wanita dengan usia di atas 35 tahun. Adapun Kekurangan penggunaan Pil KB yang lain adalah:
- a) Terasa mual, biasanya dirasakan selama 3 bulan pertama,
  - b) Terjadi pendarahan di antara masa haid terutama bila lupa atau terlambat minum Pil KB tersebut,
  - c) Mengalami sakit kepala ringan,
  - d) Terjadi nyeri payudara,
  - e) Beberapa wanita yang mengkonsumsi Pil KB dosis rendah, mengeluh nyeri saat berhubungan badan,
  - f) Anda harus mempunyai stok lebih sebagai persediaan.
- 5) Kontra indikasi Pemakaian Pil
- Kontrasepsi pil tidak boleh diberikan pada wanita yang menderita hepatitis, radang pembuluh darah, kanker payudara atau kanker kandungan, hipertensi, gangguan jantung, varises, perdarahan abnormal melalui vagina, kencing manis, pembesaran kelenjar gondok (struma), penderita sesak napas, eksim, dan migraine (sakit kepala yang berat pada sebelah kepala).
- 6) Efek Samping Pemakaian Pil
- Pemakaian pil dapat menimbulkan efek samping berupa perdarahan di luar haid, rasa mual, bercak hitam di pipi (hiperpigmentasi), jerawat, penyakit jamur pada liang vagina (candidiasis), nyeri kepala, dan penambahan berat badan.
- 7) Cara Pemakaian Pil KB :
- a) Untuk mereka yang baru pertama kali menggunakan pil KB, mulai minum pil saat haid yaitu mulai di hari ke lima haid atau paling baik di hari pertama haid. Bila dimulai pada saat haid sudah berhenti, jika hendak melakukan hubungan intim, gunakan kondom selama 7 hari pertama menelan pil untuk mencegah terjadinya kehamilan.

- b) Untuk mencegah lupa minum pil, minumlah pil KB secara teratur setiap harinya pada jam yang sama, disarankan untuk menelan pil pada malam hari (sebelum tidur atau setelah makan malam).
  - c) Jikalau minum satu pil KB( aktif bukan placebonya ) minum segera saat teringat dan minum pil dosis hari itu di saat waktu rutin biasanya. Jika lupa 1 hari (24 jam) maka masih dapat diminum 2 tablet langsung pada saatnya minum pil. Namun jika lupa lebih dari 1 hari, buang pil yang terlupa dan lanjutkan minum pil sesuai harinya, namun karena efektifitas berkurang, perlu dikombinasikan dengan kontrasepsi kondom saat berhubungan intim. (Hanafi Hartanto,2002)
- b. Contoh : Biasa minum pil KBsetiap jam 9 malam
- a. Tanggal 1 lupa minum pil KB, baru teringat jam 10 pagi di tanggal 2, maka segera minum pil KB yang terlupa. Jam 9 malam tanggal 2, minum pil KB seperti biasa.
  - b. Tanggal 1 lupa minum pil KB, baru teringat jam 9 malam tanggal 2, maka minum ke dua pil sekaligus.
  - c. Tanggal 1 dan tanggal 2 lupa minum pil KB, baru teringat di tanggal 3 maka buang ke dua pil, dan jam 9 malam tanggal 3 tetap minum pil KB sesuai harinya, dan bila hendak melakukan hubungan intim 7 hari ke depan gunakan kondom agar tidak terjadi kehamilan.
  - d. Untuk pil KB dengan isi 21 pil, setelah pil terakhir dimakan, maka 7 hari kedepan libur/ tidak makan pil. Saat libur inilah diperkirakan akan terjadi haid, yang biasanya timbul 2-3 hari setelah pil habis. Setelah libur 7 hari, baik haid sudah selesai ataupun belum, minum kembali pil KB dari blister yang baru. Jika lupa tidak berhenti minum pil dan langsung melanjutkan blister yang baru maka haid tidak akan terjadi. Hal ini karena efek lanjutan hormon estrogen dan progesteron pada pil KB. Hentikan pil KB maka dalam beberapa hari akan terjadi haid.
  - e. Untuk pil KBdengan isi 28 pil, 7 buah pil yang beda ukuran dan warnanya dari 21 pil lainnya, sebenarnya tidak mengandung hormon melainkan hanya tepung saja ( plasebo ) sehingga tidak memiliki efek pengobatan. Saat minum pil plasebo inilah haid diperkirakan akan terjadi. Tujuan disediakan pil plasebo hanyalah sebagai pengingat saja supaya tidak lupa, tinggal menyambung dengan pil berikutnya.
  - f. Untuk ibu menyusui tersedia minipil ( hanya mengandung progesteron, tidak mengandung estrogen). Pil ini mempunyai efek seperti suntikan KB karena tidak mengandung estrogen, sehingga tidak mengganggu kualitas maupun kuantitas ASI, contohnya : Excluton.
  - g. Untuk ibu pasca melahirkan, maka pemakaian pil KB dimulai saat :
    - 1) Ibu telah berhenti menyusui atau 6 bulan setelah melahirkan (mana yang lebih dulu)

- 2) 3 - 6 minggu pasca salin untuk ibu yang tidak menyusui
  - 3) Bila telah lebih dari 42 hari (6 minggu) pasca salin dan tidak menyusui, yakinkan dulu bahwa tidak hamil, baru mulai minum pil KB
- h. Untuk pemakaian pil KB setelah keguguran :
- 1) Mulai pada 7 hari pertama keguguran
  - 2) Setiap saat asal yakin tidak hamil dan berKB ganda (kondom atau spermisida) selama 7 hari pertama.

## KB Suntik

### 1. Pengertian

Kontrasepsi suntikan adalah cara untuk mencegah terjadinya kehamilan dengan melalui suntikan hormonal. Kontrasepsi hormonal jenis KB suntikan ini di Indonesia semakin banyak dipakai karena kerjanya yang efektif, pemakaiannya yang praktis, harganya relatif murah dan aman. Sebelum disuntik, kesehatan ibu harus diperiksa dulu untuk memastikan kecocokannya. Suntikan diberikan saat ibu dalam keadaan tidak hamil. Umumnya pemakai suntikan KB mempunyai memakai suntikan KB, termasuk penggunaan cara KB hormonal selama maksimal 5 tahun.

### 2. Jenis-jenis KB suntik

Jenis-jenis alat KB suntik yang sering digunakan di Indonesia antara lain:

- a) Suntik 1 bulan adalah suntikan kombinasi yang dilakukan setiap 1 bulan sekali dengan dosis 25 mg medroksy progesterone aserat dan 5 mg estradiol cyplonate. Komposisi : tiap ml suspensi dalam air mengandung : Medroksy progesterone acetate 50 mg, Estradiol cypionate 10 mg.
  - Waktu pemberian dan dosis  
Disuntikkan dalam dosis 50 mg norithidrone anantat dan 5 mg estradiol varelat yang diberikan melalui I.M sebulan sekali
  - Efek samping  
Sangat efektifitas (0,1 – 0,4 kehamilan / 100 perempuan) selama tahun pertama penggunaan
  - Keuntungan :  
Resiko terhadap kesehatan kecil, tidak berpengaruh padahubungan sex, tidak diperlukan pemeriksaan dalam, jangka panjang, efek samping sangat kecil, klien tidak perlu menyimpan obat suntik.
  - Efek samping :  
Perubahan pada kulit gatal-gatal penggelapan warna kulit, sakit kepala, sakit pada dada, peningkatan berat badan, perdarahan berkepanjangan, anoreksia, rasa lalah, depresi, payudara lembek dan galaktorea, penyakit troboembolik, tromboflebitis, perdarahan tidak teratur
  - Waktu mulai menggunakan suntikan kombinasi : Suntikan pertama dapat diberikan dalam waktu 7 hari siklus haid, bila disuntikan pertama diberikan setelah hari ke 7 siklus haid, klien tidak boleh berhubungan sex

selama 7 hari / menggunakan, kontrasepsi lain untuk 7 hari, bila klien pasca persalinan 6 bulan, menyusui serta belum haid suntikan pertama dapat diberikan suntikan kombinasi, pasca keguguran ; suntikan kombinasi dapat segera diberikan / dalam waktu 7 hari, bila sebelumnya juga kontrasepsi hormonal dan ingin ganti suntikan pertama dapat segera diberikan asal ibu tidak hamil dan pemberiannya tanpa perlu menunggu datangnya haid. Bila diberikan pada hari 1-7 siklus haid, metode kontrasepsi lain tidak diperlukan, ibu sebelumnya menggunakan AKDR, suntikan pertama diberikan hari 1-7 siklus haid cabut segera AKDR (Harnawati, 2008).

- b) Suntik 3 bulan (Depo Provera) Adalah medroxy progesterone yang di gunakan untuk tujuan kontrasepsi parenteral, mempunyai efek progesterone yang kuat dan sangat efektif.
- Komposisi : Suspensi steril depo medroxy progesterone acetat (DPPA) dalm air, tiap vial berisi 3 ml suspensi (150 mg medroxy progesterone acetate), tiap vial berisi 1 ml suspensi (150 ml medroxy progesterone acetate)
  - Waktu pemberian dan dosis  
Di suntikan dalam dosis 150 mg/cc sekali 3 bulan.Suntikan harus lama pada otot bokong musculus gluteus agak dalam.
  - Efektifitas  
Efektifitas tinggi dengan 0,3 kehamilan paer 100 perempuan tidap tahan asal penyuntikannya dilakukan secara teratur.
  - Keuntungan :  
Lebih mudah digunakan, tidak perlu setiap hari seperti menelan pil, tidak mengandung esterogen sehingga tidak berdampak serius terhadap penyakit jantung dan gangguan pembekuan darah, sangat efektif, tidak memiliki pengaruh terhadap ASI, dapat digunakan oleh perempuan usia lebih dari 35 tahun sampai pre menopause, membantu mencegah kanker endometrium dan kehamilan ektopik, tidak mengganggu hubungan seksual, mengurangi rasa nyeri dan haid, tidak di dapat pengaruh sampingan dari pemakaian esterogen.
  - Efek samping : reaksi anafilaktis dan anafilatik, penyakit tromboem balik tromboplebitis, system syaraf pusat gelisah, depresi, pusing, sakit, tidak bisa tidur, selaput kulit dan lendir bercak merah / jerawat, gastro intestinal mual, payudara lembek dan galaktorea, perubahan warna kulit di tempat suntikan
  - Cara pemberian : waktu pasca persalinan (pp) ; berikan pada hari 3-5 pp / sesudah asi berproduksi ibu sebelum pulang dari rs / 6-8 minggu pasca beraslin asal ibu tidak hamil / belum melakukan koifus, pasca keguguran ; segera setelah kurefage / sewaktu ibu hendak pulang dari rs hari pasca

abortus, asal ibu belum hamil lagi. dalam masa interval diberikan pada hari 1-5 haid

- Mekanisme Kerja : primer ; masalah ovulasi (kadar fsh dan lh menurun dan tidak terjadi setakan lh (lh surge) respon kelenjar hipofise terhadap gonadotropin releasing hormone eksogenneus tidak berubah, sehingga memberi kesan proses terjadi di hipotalamus dari pada kelenjar hipofise, (menghalangi pengeluaran fsh dan lh sehingga tidak terjadi ovulasi), sekunder ; mengentalkan lendir dan menjadi sedikit sehingga menurunkan kemampuan penetrasi sperma, menjadikan selaput lendir rahim tipis dan atropi, menghambat transportasi gamet dan tuba, mengubah endometrium menjadi tidak sempurna untuk implantasi hasil konsepsi.

## Implant

### 1) Pengertian Implant

2) Alat kontrasepsi yang disusupkan dibawah kulit lengan atas sebelah dalam berbentuk kapsul silastik (lentur) panjangnya sedikit lebih pendek dan pada batang korek api dan dalam setiap batang mengandung hormon levonorgestrel yang dapat mencegah terjadinya kehamilan (BKKBN, 2006).

### 3) Jenis Implant

Jenis-jenis implant menurut Saifuddin (2006) adalah sebagai berikut :

- a. Norplant terdiri dari 6 batang silastik lembut berongga dengan panjang 3,4 cm dengan diameter 2,4 mm, yang berisi dengan 36 mg levonorgestrel dan lama kerjanya 5 tahun.
- b. Implanon terdiri dari 1 batang putih lentur dengan panjang kira-kira 40 mm, dan diameter 2 mm, yang berisi dengan 68 mg 3 ketodesogestrel dan lama kerjanya 3 tahun.
- c. Jadena dan Indoplant terdiri dari 2 batang yang berisi dengan 75 mg levonorgestrel dengan lama kerja 3 tahun.

### 4) Mekanisme Kerja

Cara kerja implant yang setiap kapsul susuk KB mengandung 36 mg levonorgestrel yang dikeluarkan setiap harinya sebanyak 80 mg. Konsep mekanisme kerjanya menurut Manuaba (1998) adalah :

- a. Dapat menghalangi pengeluaran LH sehingga tidak terjadi ovulasi.
- b. Mengentalkan lendir serviks dan menghalangi migrasi spermatozoa.
- c. Menipiskan endometrium sehingga tidak siap menjadi tempat nidasi. 5)

Pemasangan implant menurut Saifuddin (2006) dapat dilakukan pada :

- a. Perempuan yang telah memilih anak ataupun yang belum.
- b. Perempuan pada usia reproduksi (20–30 tahun).
- c. Perempuan yang menghendaki kontrasepsi yang memiliki efektifitas tinggi dan menghendaki pencegahan kehamilan jangka panjang.
- d. Perempuan menyusui dan membutuhkan kontrasepsi.
- e. Perempuan pasca persalinan.

- f. Perempuan pasca keguguran.
- g. Perempuan yang tidak menginginkan anak lagi, menolak sterilisasi.
- h. Perempuan yang tidak boleh menggunakan kontrasepsi hormonal yang mengandung estrogen.
- i. Perempuan yang sering lupa menggunakan pil.

#### 6) Kontraindikasi

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

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

#### 7) Keuntungan

Keuntungan dari implant menurut Saifuddin (2006) adalah :Keuntungan kontrasepsi yaitu: a) Daya guna tinggi

- b) Perlindungan jangka panjang (sampai 5 tahun).
- c) Pengembalian tingkat kesuburan cepat setelah pencabutan.
- d) Tidak memerlukan pemeriksaan dalam.
- e) Bebas dari pengaruh estrogen.
- f) Tidak mengganggu kegiatan senggama.
- g) Tidak mengganggu ASI.
- h) Klien hanya perlu kembali ke klinik bila ada keluhan.
- i) Dapat dicabut setiap saat sesuai dengan kebutuhan.

Keuntungan non kontrasepsi yaitu :

- a) Mengurangi nyeri haid.
- b) Mengurangi jumlah darah haid
- c) Mengurangi/memperbaiki anemia.
- d) Melindungi terjadinya kanker endometrium.
- e) Menurunkan angka kejadian kelainan anak payudara.
- f) Melindungi diri dari beberapa penyebab penyakit radang panggul.
- g) Menurunkan angka kejadian endometriosis.

#### 8) Kerugian

Hartanto, (2002) mengemukakan bahwa kerugian implant adalah: a. Inseri dan pengeluaran harus dilakukan oleh tenaga terlatih.

- b. Petugas medis memerlukan latihan dan praktek untuk inseri dan pengangkatan implant.
- c. Lebih mahal.

- d. Sering timbul perubahan pola haid.
- e. Akseptor tidak dapat menghentikan implant sekehendaknya sendiri.
- f. Beberapa wanita mungkin segan untuk menggunakannya karena kurang mengenalnya.
- g. Implant kadang-kadang dapat terlihat orang lain.

## IUD

### 1. Pengertian

IUD adalah alat kecil terdiri dari bahan plastik yang lentur yang dimasukkan ke dalam rongga rahim, yang harus diganti jika sudah digunakan selama periode tertentu. IUD merupakan cara kontrasepsi jangka panjang. Nama populernya adalah spiral.

### 2. Jenis-jenis IUD di Indonesia

#### a. Copper-T

IUD berbentuk T, terbuat dari bahan polyethelene di mana pada bagian vertikalnya diberi lilitan kawat tembaga halus. Lilitan kawat tembaga halus ini mempunyai efek antifertilisasi (anti pembuahan) yang cukup baik. IUD bentuk T yang baru. IUD ini melepaskan levonorgestrel dengan konsentrasi yang rendah selama minimal lima tahun. Dari hasil penelitian menunjukkan efektivitas yang tinggi dalam mencegah kehamilan yang tidak direncanakan maupun perdarahan menstruasi. Kerugian metode ini adalah tambahan terjadinya efek samping hormonal dan amenorhea.

#### b. Copper-7

IUD ini berbentuk angka 7 dengan maksud untuk memudahkan pemasangan. Jenis ini mempunyai ukuran diameter batang vertikal 32 mm dan ditambahkan gulungan kawat tembaga (Cu) yang mempunyai luas permukaan 200 mm<sup>2</sup>, fungsinya sama seperti halnya lilitan tembaga halus pada jenis Copper-T.

### 3. Cara Kerja

- a. Menghambat kemampuan sperma untuk masuk ke tuba falopii
- b. Mempengaruhi fertilisasi sebelum ovum mencapai kavum uteri
- c. IUD bekerja terutama mencegah sperma dan ovum bertemu, walaupun IUD membuat sperma sulit masuk ke dalam alat reproduksi perempuan dan mengurangi sperma untuk fertilisasi

### 4. Efektifitas

IUD sangat efektif, (efektivitasnya 92-94%) dan tidak perlu diingat setiap hari seperti halnya pil. Tipe Multiload dapat dipakai sampai 4 tahun; Nova T dan Copper T 200 (CuT200) dapat dipakai 3-5 tahun; Cu T 380A dapat untuk 8 tahun. Kegagalan rata-rata 0.8 kehamilan per 100 pemakai wanita pada tahun pertama pemakaian.

### 5. Indikasi

Prinsip pemasangan adalah menempatkan IUD setinggi mungkin dalam rongga rahim (cavum uteri). Saat pemasangan yang paling baik ialah pada waktu mulut

peranakan masih terbuka dan rahim dalam keadaan lunak. Misalnya, 40 hari setelah bersalin dan pada akhir haid. Yang boleh menggunakan IUD adalah:

- a. Usia reproduktif
  - b. Keadaan nulipara
  - c. Menginginkan menggunakan kontrasepsi jangka panjang
  - d. Perempuan menyusui yang menginginkan menggunakan kontrasepsi
  - e. Setelah melahirkan dan tidak menyusui
  - f. Setelah mengalami abortus dan tidak terlihat adanya infeksi
  - g. Risiko rendah dari IMS
  - h. Tidak menghendaki metoda hormonal
  - i. Tidak menyukai mengingat-ingat minum pil setiap hari
  - j. Tidak menghendaki kehamilan setelah 1 – 5 hari senggama k) Perokok
  - l) Gemuk ataupun kurus
6. Waktu Pemasangan
- Pemasangan IUD sebaiknya dilakukan pada saat :
- a. 2 sampai 4 hari setelah melahirkan
  - b. 40 hari setelah melahirkan
  - c. Setelah terjadinya keguguran
  - d. Hari ke 3 haid sampai hari ke 10 dihitung dari hari pertama haid
  - e. Menggantikan metode KB lainnya
7. Waktu pemeriksaan Diri
- a. 1 bulan pasca pemasangan
  - b. 3 bulan kemudian
  - c. Setiap 6 bulan berikutnya
  - d. Bila terlambat haid 1 minggu
  - e. Perdarahan banyak atau keluhan istimewa lainnya
8. Keluhan-keluhan pemakai IUD

Keluhan yang dijumpai pada penggunaan IUD adalah terjadinya sedikit perdarahan, bisa juga disertai dengan mules yang biasanya hanya berlangsung tiga hari. Tetapi, jika perdarahan berlangsung terus-menerus dalam jumlah banyak, pemakaian IUD harus dihentikan. Pengaruh lainnya terjadi pada perangai haid. Misalnya, pada permulaan haid darah yang keluar jumlahnya lebih sedikit daripada biasa, kemudian secara mendadak jumlahnya menjadi banyak selama 1-2 hari. Selanjutnya kembali sedikit selama beberapa hari. Kemungkinan lain yang terjadi adalah kejang rahim (uterine cramp), serta rasa tidak enak pada perut bagian bawah. Hal ini karena terjadi kontraksi rahim sebagai reaksi terhadap IUD yang merupakan benda asing dalam rahim. Dengan pemberian obat analgetik keluhan ini akan segera teratasi. Selain hal di atas, keputihan dan infeksi juga dapat timbul selama pemakaian IUD.

### **Kontrasepsi Mantap**

Tubektomi adalah tindakan pada kedua saluran telur wanita yang mengakibatkan wanita tersebut tidak akan mendapatkan keturunan lagi. Sterilisasi bisa dilakukan juga pada pria, yaitu vasektomi. Dengan demikian, jika salah satu pasangan telah mengalami sterilisasi, maka tidak diperlukan lagi alat-alat kontrasepsi yang konvensional. Cara kontrasepsi ini baik sekali, karena kemungkinan untuk menjadi hamil kecil sekali. Faktor yang paling penting dalam pelaksanaan sterilisasi adalah kesukarelaan dari akseptor. Dengan demikian, sterilisasi tidak boleh dilakukan kepada wanita yang belum/tidak menikah, pasangan yang tidak harmonis atau hubungan perkawinan yang sewaktu-waktu terancam perceraian, dan pasangan yang masih ragu menerima sterilisasi. Yang harus dijadikan patokan untuk mengambil keputusan untuk sterilisasi adalah jumlah anak dan usia istri. Misalnya, untuk usia istri 25–30 tahun, jumlah anak yang hidup harus 3 atau lebih.