

KONSEP KELUARGA BERENCANA (KB)

Ns. WIWI KUSTIO PRILIANA., SST.,SPd.,MPH

PENGERTIAN KB

Keluarga Berencana

Upaya untuk mengatur jumlah, jarak, dan waktu kelahiran anak dalam rangka mencapai tujuan reproduksi keluarga

Keluarga berencana (disingkat **KB**) adalah gerakan untuk membentuk keluarga yang sehat dan sejahtera dengan membatasi kelahiran. Perencanaan jumlah keluarga dg pembatasan yang bisa dilakukan dengan penggunaan alat-alat kontrasepsi atau penanggulangan kelahiran seperti kondom, spiral, IUD, dan sebagainya.

TUJUAN KB

Tujuan umum

Meningkatkan kesejahteraan ibu, anak dalam rangka mewujudkan NKKBS (Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera) yang menjadi dasar terwujudnya masyarakat yang sejahtera dengan mengendalikan kelahiran sekaligus menjamin terkendalinya pertumbuhan penduduk.

Tujuan khusus

- ▶ Meningkatkan jumlah penduduk untuk menggunakan alat kontrasepsi.
- ▶ Menurunnya jumlah angka kelahiran bayi.
- ▶ Meningkatnya kesehatan keluarga berencana dengan cara penjarangan kelahiran

Menurut WHO tujuan KB terdiri dari :

Menunda / mencegah kehamilan. Menunda kehamilan bagi PUS (Pasangan Usia Subur) dengan usia istri kurang dari 20 tahun dianjurkan untuk menunda kehamilannya.

Alasan menunda / mencegah kehamilan :

- ❖ Umur dibawah 20 tahun adalah usia yang sebaiknya tidak mempunyai anak dulu karena berbagai alasan.
- ❖ Prioritas penggunaan kontrasepsi pil oral, karena peserta masih muda.
- ❖ Penggunaan kondom kurang menguntungkan karena pasangan muda masih tinggi frekuensi bersenggamanya, sehingga mempunyai kegagalan tinggi.
- ❖ Penggunaan IUD (Intra Uterine Divice) bagi yang belum mempunyai anak pada masa ini dapat dianjurkan, terlebih bagi calon peserta dengan kontra indikasi terhadap pil oral.

CIRI-CIRI KONTRASEPSI YANG DIANJURKAN

1. Reversibilitas yang tinggi artinya kembalinya masa kesuburan dapat terjamin hampir 100%, karena pada masa ini peserta belum mempunyai anak.
2. Efektivitas yang tinggi, karena kegagalan akan menyebabkan terjadinya kehamilan dengan risiko tinggi dan kegagalan ini merupakan kegagalan program.
3. Menjarangkan kehamilan. Periode usia istri antara 20 - 30 / 35 tahun merupakan periode usia paling baik untuk melahirkan, dengan jumlah anak dua orang dan jarak antara kelahiran adalah 2 - 4 tahun. Ini dikenal sebagai catur warga.

Alasan menjarangkan kehamilan :

- ▶ Umur antara 20 - 30 tahun merupakan usia yang terbaik untuk mengandung dan melahirkan.
- ▶ Segera setelah anak pertama lahir, maka dianjurkan untuk memakai IUD (Intra Uterine Device) sebagai pilihan utama.
- ▶ Kegagalan yang menyebabkan kehamilan cukup tinggi namun disini tidak atau kurang berbahaya karena yang bersangkutan pada usia mengandung dan melahirkan yang baik.
- ▶ Di sini kegagalan kontrasepsi bukanlah kegagalan program.

CIRI-CIRI KONTRASEPSI YANG DIPERLUKAN :

1. Efektivitas cukup tinggi
2. Reversibilitas cukup tinggi karena peserta masih mengharapkan punya anak lagi.
3. Dapat dipakai 2 sampai 4 tahun yaitu sesuai dengan jarak kehamilan anak yang direncanakan.
4. Tidak menghambat air susu ibu (ASI), karena ASI adalah makanan terbaik untuk bayi sampai umur 2 tahun dan akan mempengaruhi angka kesakitan dan kematian anak.

MENGHENTIKAN / MENGAKHIRI KEHAMILAN / KESUBURAN

- ▶ Periode umur istri diatas 30 tahun, terutama diatas 35 tahun, sebaiknya mengakhiri kesuburan setelah mempunyai 2 orang anak.
- ▶ Alasan mengakhiri kesuburan :
 1. Ibu-ibu dengan usia diatas 30 tahun dianjurkan untuk tidak hamil atau tidak punya anak lagi, karena alasan medis atau alasan lainnya.
 2. Pilihan utama adalah kontrasepsi mantap.
 3. Pil oral kurang dianjurkan karena usia ibu yang relatif tua dan mempunyai kemungkinan timbulnya akibat sampingan dan komplikasi.

MACAM-MACAM KB

1). Metode sederhana meliputi :

- ▶ Tanpa alat yaitu KB alamiah (Metode kalender (Ogino-Knaus), Metode Suhu Basal (Termal), Metode lendir serviks (Billings), Metode Simpto-Termal) dan Coitus Interruptus (Hanafi, 2001).
- ▶ Dengan alat yaitu Mekanis (Barrier) [Kondom Pria, Barrier intra-vaginal (Diafragma), Kap Serviks (Cervical cap), Spons (Sponge), Kondom wanita] dan kimiawi [Spermisid (Vaginal cream, Vaginal foam, Vaginal Jelly, Vaginal suppositoria, Vaginal tablet (busa)].

2). Metode modern

- ❑ Kontrasepsi hormonal yaitu Per-oral [Pil Oral Kombinasi (POK), Mini-pil, Morning-after pill], Injeksi atau suntikan [DMPA, NET-EN, Microspheres, Microcapsules] dan Sub-kutis : Implant (Alat kontrasepsi bawah kulit = AKBK), Implant Non-biodegradable (Norplant, Norplant-2, ST-1435, Implanon), Implant Biodegradable (Capronor, Pellets).
- ❑ Intra uterie devices (IUD, AKDR)

□ Kontrasepsi mantap :

- Wanita = MOW => Tubektomi
- Pria = MOP => Vasektomi

KONDOM

Apa itu Kondom?

Sarung karet tipis penutup penis yg fungsinya menampung cairan sperma pada saat pria berejakulasi

Bagaimana cara kerjanya?

- ✓ Mencegah pertemuan spermatozoa (sel mani) dengan sel telur (ovum) pd waktu bersenggama
- ✓ Penghalang langsung dgn cairan terinfeksi

Tingkat keberhasilan (Efektifitas)?

80-95%

Keuntungannya?

- ☺ Murah, mudah didapat, tdk perlu resep dokter
- ☺ Mudah dan dapat dipakai sendiri
- ☺ Dapat mencegah penularan penyakit kelamin

Kerugiannya?

- ☹️ Selalu hrs memakai kondom yg baru
- ☹️ Selalu hrs ada persediaan
- ☹️ Kadang-kadang ada yg tdk tahan (alergi) terhadap karetnya
- ☹️ Tingkat kegagalannya cukup tinggi, bila terlambat memakainya
- ☹️ Dpt sobek bila memasukkannya tergesa-gesa

Kondom...

Cara penggunaannya?

Dengan cara menyarungkan pd alat kelamin laki-laki yg sdh tegang (keras), dari ujung zakar (penis) sampai ke pangkalnya pd saat akan bersenggama. Sesudah selesai bersenggama, agar segera melepaskan kondom sebelum penis menjadi lemas

Efek/ akibat sampingnya?

☹️ Alergi terhadap karet

Kondom...

Tempat mendapatkannya?

- ✓ Rumah sakit
- ✓ Klinik KB, Puskesmas
- ✓ Tim Keluarga Berencana Keliling (TKBK),
Pos Alat Keluarga Berencana Desa
(PAKBD), dan Pembantu Petugas
Berencana Desa (PPKBD) Keluarga
- ✓ Apotik
- ✓ Dokter, Bidan swasta

Kondom...

Kunjungan ulang:

Jika persediaan habis, pemakai dpt kembali ke klinik

Ingat!!!

Kondom adalah alat kontrasepsi yg dual proteksi, maksudnya adalah bahwa kondom selain dpt mencegah kehamilan, jg dpt mencegah penularan penyakit seksual



PIL KB

Apa itu Pil KB?

Hormon yg mengandung estrogen dan progesteron yg diminum setiap hari selama 21/ 28 hari

Cara kerjanya?

- ✓ Menekan ovulasi yg akan mencegah lepasnya sel telur dari indung telur
- ✓ Mengendalikan lendir mulut rahim, sehingga sperma tdk dpt masuk ke dlm rahim
- ✓ Menipiskan lapisan endometrium (selaput lendir di vagina)

KONTRASEPSI PIL



Pil KB

- Efektifitas 92-99%

Keuntungannya?

- ☺ Kesuburan segera kembali
- ☺ Mengurangi rasa sakit (nyeri) saat haid
- ☺ Terlindung dari Penyakit Radang Panggul (PRP) & mencegah kehamilan di luar rahim
- ☺ Mudah digunakan
- ☺ Mencegah anemia defisiensi zat besi (kekurangan darah)
- ☺ Mengurangi resiko kanker ovarium/ kandungan
- ☺ PUS muda cocok untuk tunda kehamilan

Pil KB...

Kerugiannya?

- ☹️ Pemakai hrs disiplin meminumnya setiap hari, jika tdk kemungkinan hamil tinggi
- ☹️ Tdk dianjurkan untuk wanita perokok
- ☹️ Dpt meningkatkan resiko infeksi klamida (jamur) di sekitar kemaluan wanita

Pil KB...

Cara penggunaannya?

Pil pertama diminum pd hari kelima haid, seterusnya berturut-turut 1 pil setiap 1 hari. Jika pemakai lupa meminumnya 1 hari, maka segera minum 2 tablet keesokan harinya

Pil KB...

Kontra indikasi (yg tdk boleh menggunakannya)?

- ✎ Tdk dianjurkan bagi yg mempunyai penyakit, seperti lever hati, tumor, jantung, varises, dan darah tinggi
- ✎ Menyusui, kecuali pil mini
- ✎ Pendarahan di vagina yg tdk diketahui penyebabnya
- ✎ Sakit kepala sebelah (migrain)

Pil KB...

Efek/ akibat sampingnya?

☹ Pendarahan, terjadi bercak darah (spotting) diantara masa haid

☹ Pusing & mual pd awal-awal pemakaian

☹ Perubahan berat badan

☹ Kloasma (flek)

Pil KB...

Tempat mendapatkannya?

- ✓ Pos Alat Keluarga Berencana Desa (PAKBD), Pembantu Petugas Keluarga Berencana Desa (PPKBD), Tim Keluarga Berencana Keliling (TKBK)
- ✓ Rumah sakit, klinik KB
- ✓ Apotik
- ✓ Dokter, bidan swasta

Pil KB...

Kunjungan ulang:

- 👍 Jika pil habis maka datang ke klinik
- 👍 Jika ada masalah/ keluhan maka kembali ke klinik

SUNTIKAN

Apa itu suntik?

Hormon progesteron yg disuntukkan ke bokong/ otot panggul lengan atas tiap 3 bln atau 1 bln (hormon estrogen)

Bagaimana cara kerjanya?

- ✓ Mencegah lepasnya sel telur dari indung telur wanita
- ✓ Mengentalkan lendir mulut rahim, sehingga spermatozoa tdk masuk ke dlm rahim
- ✓ Menipiskan endometrium/ selaput lendir

Suntikan...

Kerugiannya?

- Kembalinya kesuburan agak telat
- Hrs kembali ke tempat pelayanan
- Tdk dianjurkan bagi penderita kanker, darah tinggi, jantung, dan liver (hati)

Suntikan...

Tingkat keberhasilan (efektifitas)?

> 99% sangat efektif

Keuntungannya?

- ☺ Praktis, efektif, dan aman
- ☺ Tdk mempengaruhi ASI, cocok untuk ibu menyusui
- ☺ Tdk terbatas umur

Suntikan...

Cara penggunaannya?

- 👍 Depo provera disuntikkan ke dlm otot (intra muscular) tiap 3 bln sekali, dgn kelonggaran 1 minggu batas waktu suntik
- 👍 Cyclofem disuntikkan tiap 4 minggu (1 bln) ke dlm otot (intra muscular)

Suntikan...

Efek/ akibat sampingnya?

- ✎ Pusing, mual (jarang terjadi)
- ✎ Kadang-kadang menstruasi tdk keluar selama 3 bln pertama
- ✎ Kadang-kadang terjadi pendarahan yg bnyk pd saat menstruasi
- ✎ Keputihan
- ✎ Perubahan berat badan

Suntikan...

Tempat mendapatkannya?

- ✓ Rumah sakit, Klinik, dan Puskesmas
- ✓ Dokter dan Bidan swasta

Kunjungan ulang:

- 👍 Jika ada keluhan/ masalah, kembali ke klinik

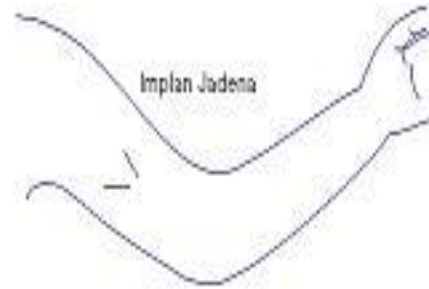
SUSUK KB/ IMPLAN

Apa itu Susuk KB (implan)?

1 atau 6 kapsul (seperti korek api) yg dimasukkan ke bawah kulit lengan atas, secara perlahan melepaskan hormon progesteron selama 3 atau 5 tahun

Tingkat keberhasilannya (efektifitas)?

97-99%



Susuk KB (implan)...

Bagaimana cara kerjanya?

- ✓ Menghambat terjadinya evolusi
- ✓ Menyebabkan endometrium (selaput lendir) tdk siap untuk nidasi (menerima pembuahan)
- ✓ Mempertebal lendir serviks (rahim)
- ✓ Menipiskan lapisan selaput lender (endometrium)

Susuk KB (implan)...

Keuntungannya?

- ☺ Tdk menekan produksi ASI
- ☺ Praktis dan efektif
- ☺ Tdk hrs mengingat-ingat
- ☺ Masa pakai jangka panjang (3-5 tahun)
- ☺ Kesuburan cpt kembali setelah pengangkatan
- ☺ Dpt digunakan untuk yg tdk cocok dgn hormon estrogen

Susuk KB (implan)...

Kerugiannya?

- ☹ Pemasangan hrs dgn petugas kesehatan yg terlatih
- ☺ Dpt menyebabkan perubahan pola haid
- ☺ Pemakai tdk dpt menghentikan pemakaiannya sendiri

Cara pemasangannya?

- ✓ Saat yg tepat adalah pd saat haid/ 1-2 hari setelah menstruasi

Susuk KB (implan)...

Kontraindikasi:

- ✎ Hamil atau diduga hamil
- ✎ Pendarahan di vagina yg tdk tahu penyebabnya
- ✎ Penyakit jantung, varises, kencing manis, darah tinggi, dan kanker

Susuk KB (implan)...

Efek sampingnya?

- ☹️ Gangguan siklus haid
- ☹️ Keluar bercak-bercak darah/ pendarahan yg lebih banyak selama menstruasi
- ☹️ Pembengkakan (hematoma) dan nyeri
- ☹️ Pusing dan mual (jarang terjadi)
- ☹️ Perubahan berat badan

Susuk KB (implan)...

Tempat pelayanannya?

- 👍 Rumah sakit, Klinik, dan Puskesmas
- 👍 Dokter dan Bidan swasta

Kunjungan ulang:

- ✓ Jika ada keluhan, hrs kembali ke Klinik
- ✓ Jika pindah rumah, pemakai hrs beri tahu ke klinik

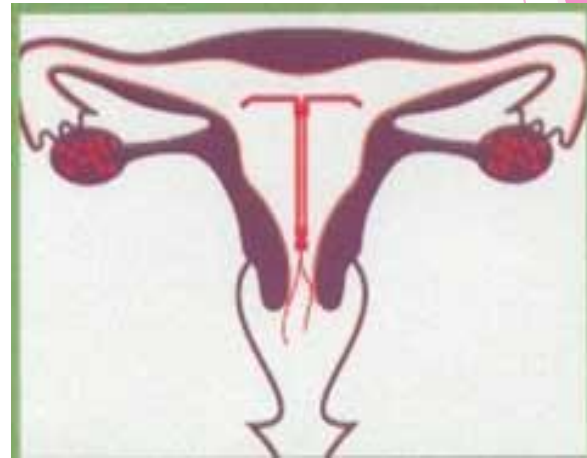
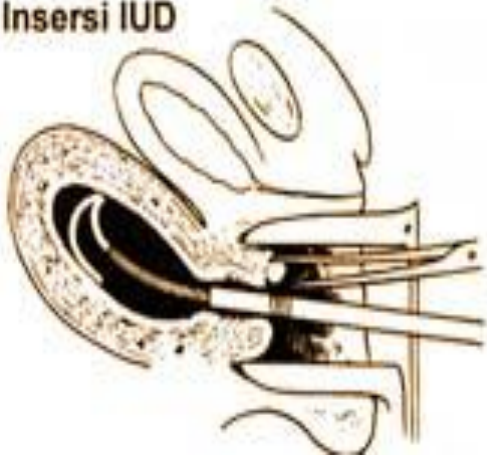
7. SPIRAL/ IUD/ AKDR

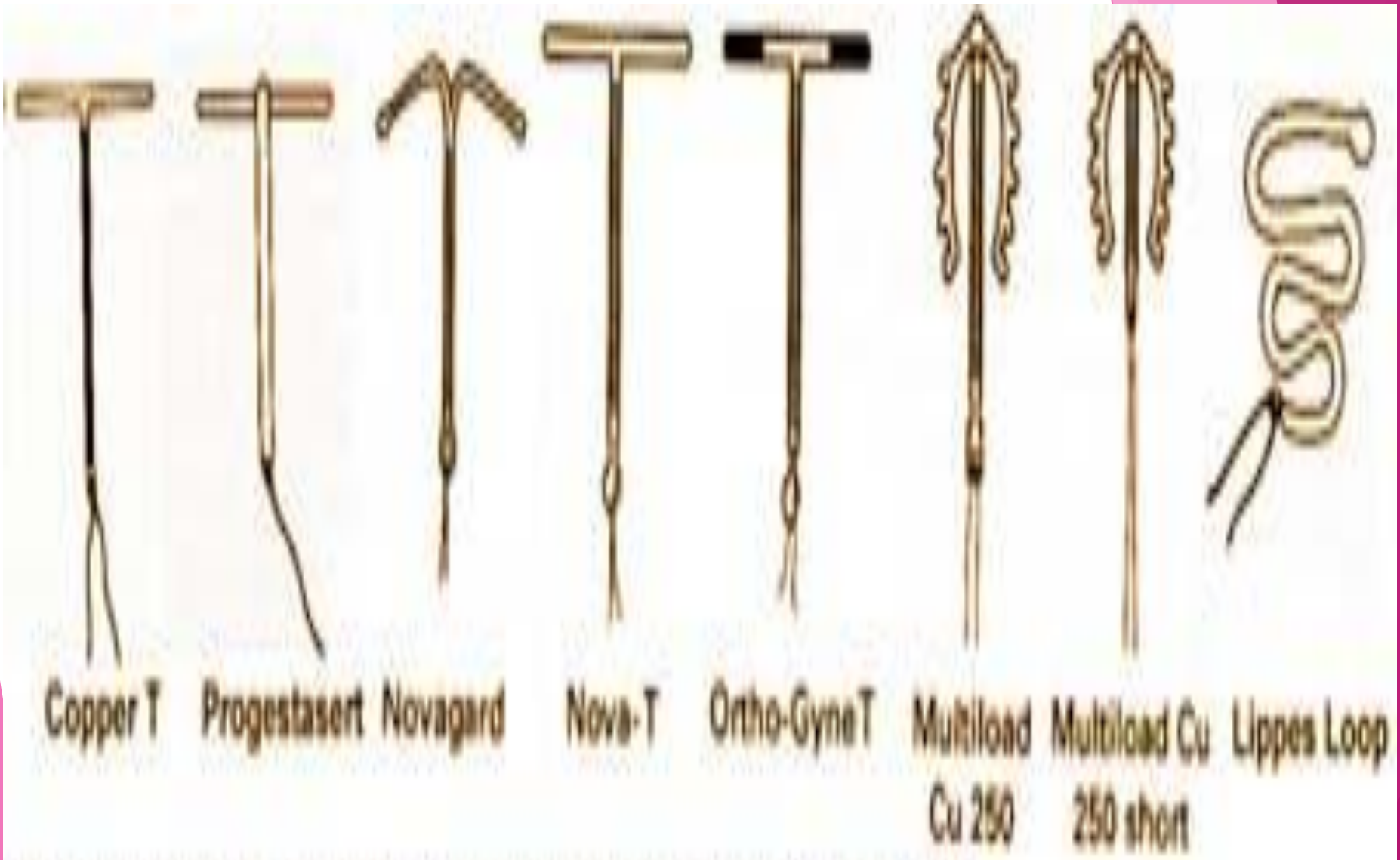
Alat kontrasepsi yg dimasukkan ke dlm rahim yg bentuknya bermacam-macam, terbuat dari plastik, plastik yg dililit tembaga atau tembaga bercampur perak yg dpt berisi hormon.

Waktu penggunaannya bisa sampai 10 tahun

AKDR

Inseri IUD





Copper T

Progestasert

Novagard

Nova-T

Ortho-GyneT

Multiload
Cu 250

Multiload Cu
250 short

Lippes Loop

INTRAUTERINE CONTRACEPTIVE DEVICE (IUD) MODELS

Spiral/ IUD/ AKDR...

Cara kerjanya?

- ✓ Mencegah masuknya spermatozoa (sel mani) ke saluran tuba
- ✓ Lilitan logam menyebabkan reaksi anti fertilitas

Tingkat keberhasilannya?

99 % sangat efektif

Spiral/ IUD/ AKDR...

Keuntungannya?

- ☺ Praktis dan ekonomis
- ☺ Kesuburan segera kembali jika dibuka
- ☺ Tdk hrs mengingat seperti Pil
- ☺ Tdk mengganggu pemberian ASI

Kerugiannya?






- ☹ Dpt keluar sendiri apabila ukuran IUD tdk cocok dgn ukuran rahim pemakai

Spiral/ IUD/ AKDR...

Cara penggunaannya?

- ✓ Spiral/ IUD/ AKDR dpt dipasang pd saat haid pemakai menjelang terakhir

Kontraindikasi:

-  Kehamilan
-  Gangguan pendarahan
-  Peradangan alat kelamin
-  Tumor jinak rahim
-  Rdang Panggul

Spiral/ IUD/ AKDR...

Efek sampingnya?

- ☹️ Terjadi pendarahan yg lebih banyak dan lebih lama pada masa menstruasi
- ☹️ Keluar bercak-bercak (spotting) setelah 1 atau 2 hari pemasangan
- ☹️ Kram/ nyeri selama menstruasi
- ☹️ Keputihan

Spiral/ IUD/ AKDR...

Tempat pelayanannya?

- 👍 Rumah sakit
- 👍 Klinik KB
- 👍 Puskesmas
- 👍 Tim Keluarga Berencana Keliling (TKBK)
- 👍 Dokter dan Bidan swasta

Kunjungan ulang:

- ✓ Pemakai hrs datang ke klinik dlm 1-6 minggu untuk pengecekan
- ✓ Jika ada keluhan, hrs kembali ke klinik

TUBEKTOMI (MOW)

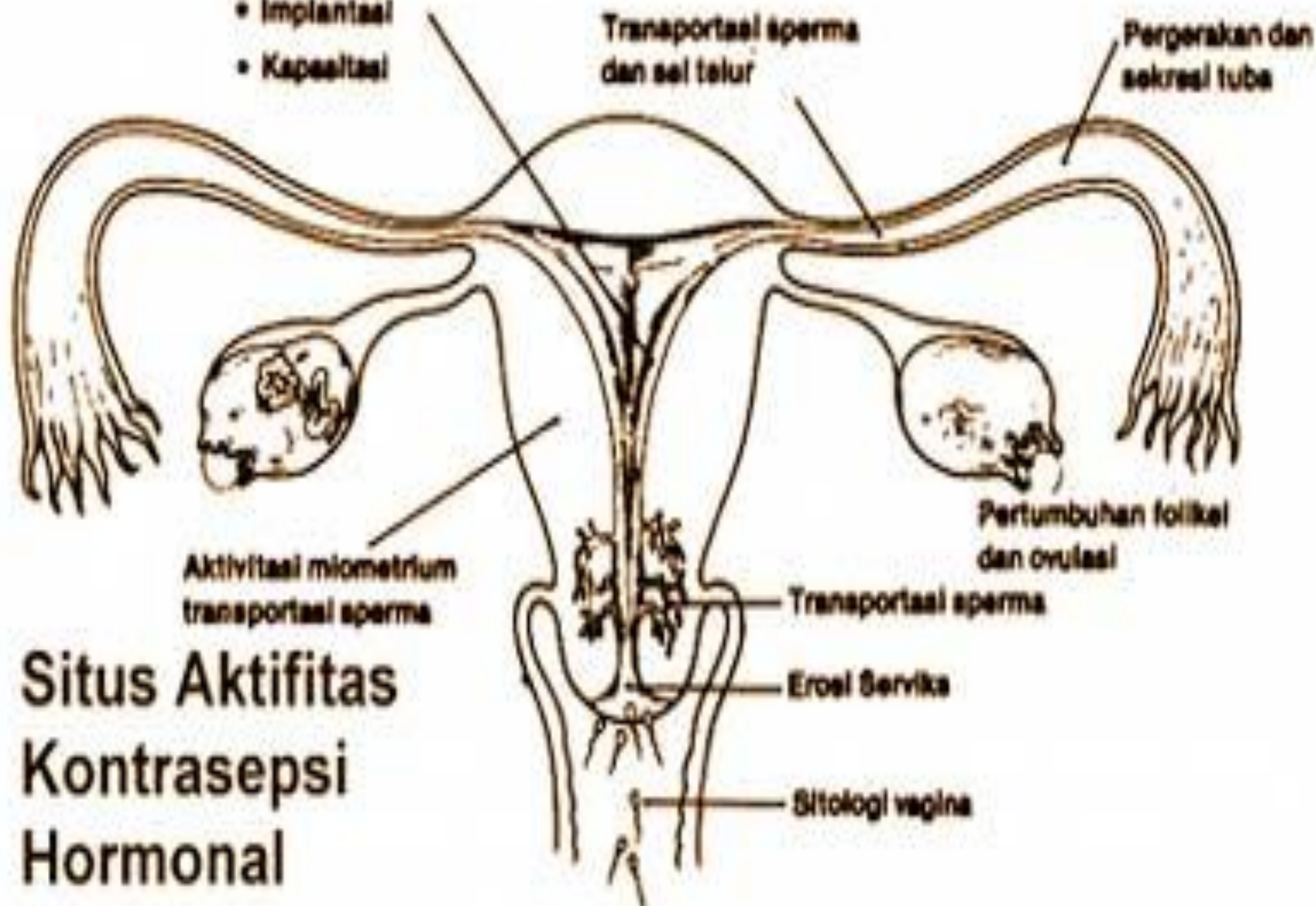
Apa itu MOW?

Kontrasepsi permanen wanita utk mereka yg tdk menginginkan anak lagi

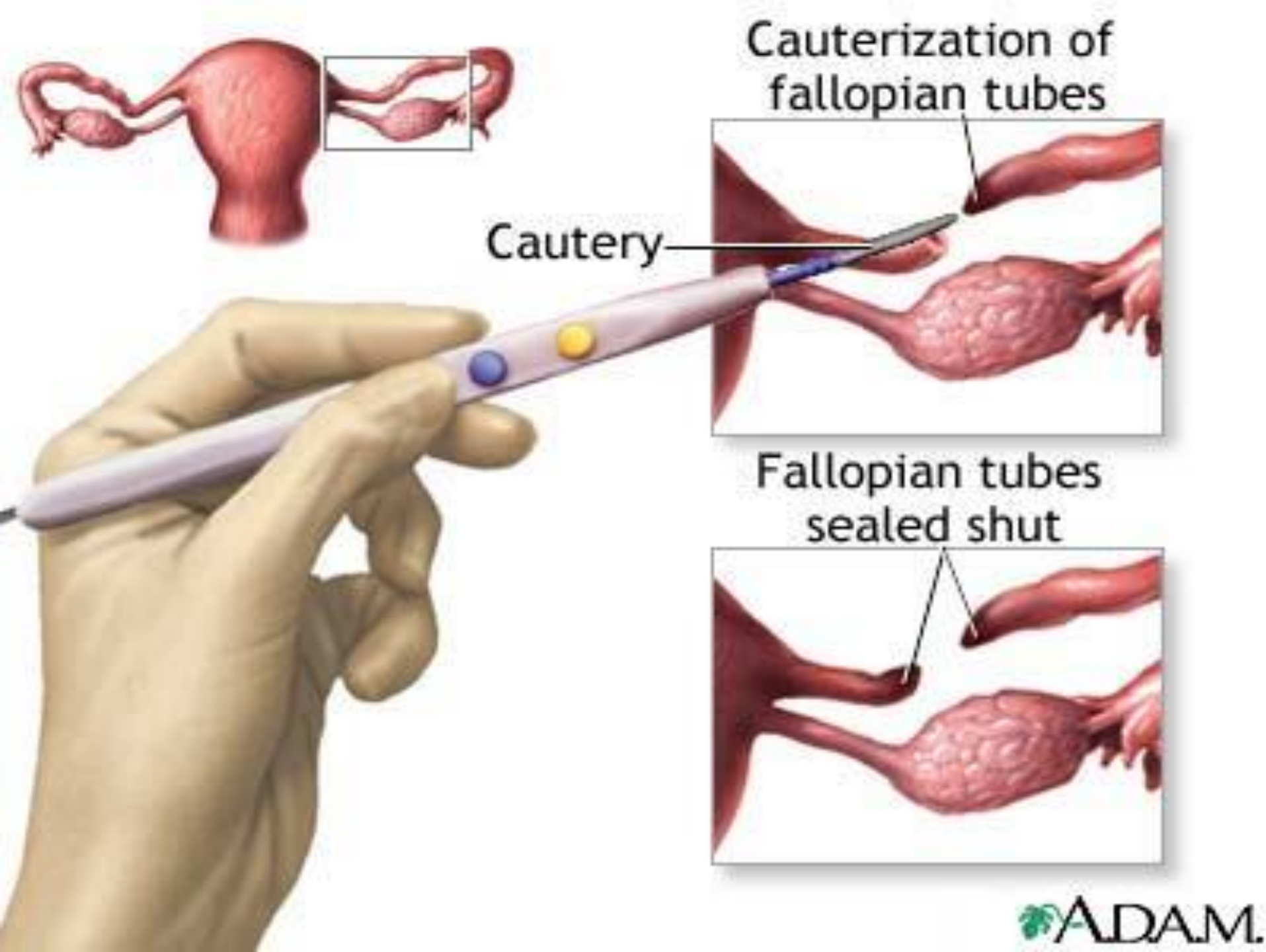
Bagaimana cara kerjanya?

Menghambat perjalanan sel telur wanita, shg tdk dpt dibuahi sel sperma.

- Morfologi endometrium
- Implantasi
- Kapasitas

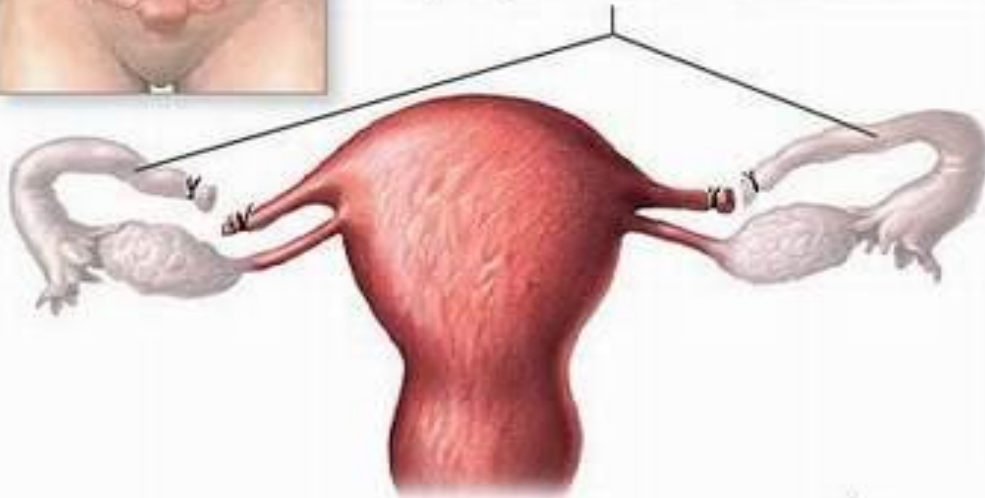


Situs Aktifitas Kontrasepsi Hormonal





Tuba falopii diikat pada 2 tempat, kemudian dipotong diantara kedua ikatan tersebut



Tubektomi (MOW)...

Tingkat keberhasilannya?

>99% sangat efektif

Keuntungannya?

- ☺ Efektifitas langsung setelah sterilisasi
- ☺ Permanen
- ☺ Tdk ada efek samping jangka panjang
- ☺ Tdk mengganggu hub. seksual

Tubektomi (MOW)...

Kerugiannya?

☹️ Resiko & efek samping bedah tetap ada

Kontra Indikasi?

- ✋ Penyakit jantung
- ✋ Penyakit paru-paru
- ✋ Turunnya rongga dada (Hernia Diaphragmatika)
- ✋ Turunnya tali pusar (Hernia Umbilikalis)
- ✋ Radang akut selaput perut (Peritonitis Akut)

Tubektomi (MOW)...

Tempat pelayanannya?

- ✓ Rumah sakit
- ✓ PKM atau KKB yg memiliki tenaga terlatih utk melakukan Tubektomi

Kunjungan ulang:

- 👍 Jika ada keluhan/ masalah, kembali ke Klinik

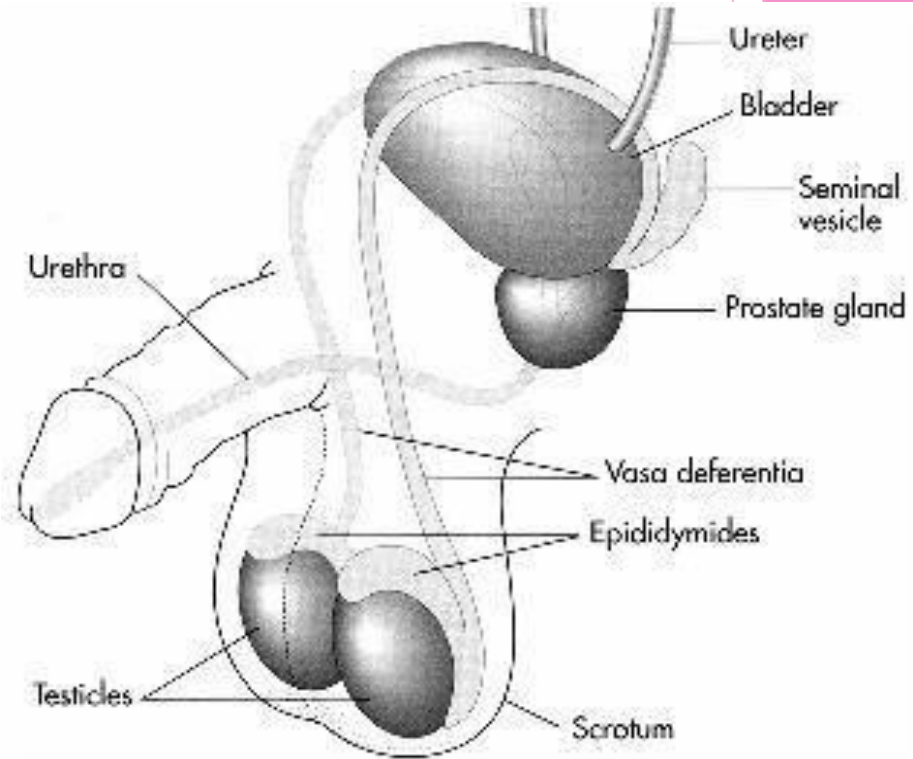
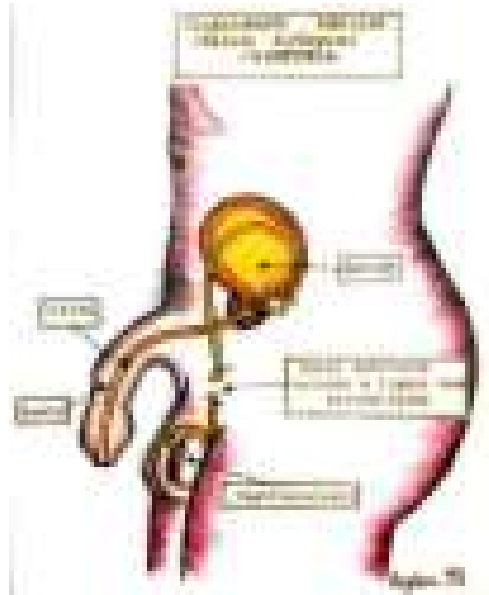
2. Vasektomi (MOP)

Apa itu MOP?

Kontrasepsi permanen laki-laki utk mereka yg tdk menginginkan anak lagi.

Cara kerjanya?

Menghalangi transport (jalannya) spermatozoa (sel sperma), shg tdk dpt membuahi sel telur



Vasektomi (MOP)

Tingkat keberhasilan (Efektifitas)?

>99 % sangat efektif

Keuntungannya?

- ✓ Tdk ada kematian (mortalitas)
- ✓ Komplikasi lain (morbiditas) kecil sekali
- ✓ Pasien tdk perlu dirawat di RS
- ✓ Tdk mengganggu hub. seksual
- ✓ Sifatnya permanen & tdk ada resiko kes.
- ✓ Tdk hrs diingat-ingat, tdk hrs selalu ada persediaan

Vasektomi (MOP)...

Kerugiannya?

- ☹️ Hrs dengan tindakan pembedahan
- ☹️ Hrs memakai kontrasepsi lain (kondom) selama beberapa hari sampai sel mani menjadi negatif
- ☹️ Tdk dpt dilakukan pada orang yg ingin punya anak lagi

Vasektomi (MOP)...

Kontra Indikasi/ yg tdk boleh menggunakannya?

- ✎ Peradangan kulit atau jamur di daerah kemaluan
- ✎ Peradangan pd alat kelamin pria
- ✎ Penyakit kencing manis
- ✎ Kelainan mekanisme pembekuan darah

Vasektomi (MOP)...

Efek/ akibat sampingnya?

- ☹ Timbul rasa nyeri
- ☹ Abses pd bekas luka
- ☹ Pembengkakan kantung biji zakar karena pendarahan (Hematoma)

Catatan:

Tubektomi (MOW) dan Vasektomi (MOP) dlm pelaksanaannya hrs mendapatkan izin dari pasangan, keduanya menandatangani surat persetujuan untuk tindakan kontrasepsi mantap

Vasektomi (MOP)...

Tempat pelayanannya?

- ✓ Rumah sakit
- ✓ Puskesmas, Klinik KB yg mempunyai tenaga terlatih untuk melakukan Vasektomi

Kunjungan ulang:

- 👉 Jika ada keluhan/ masalah, kembali ke klinik

TERIMA KASIH

