

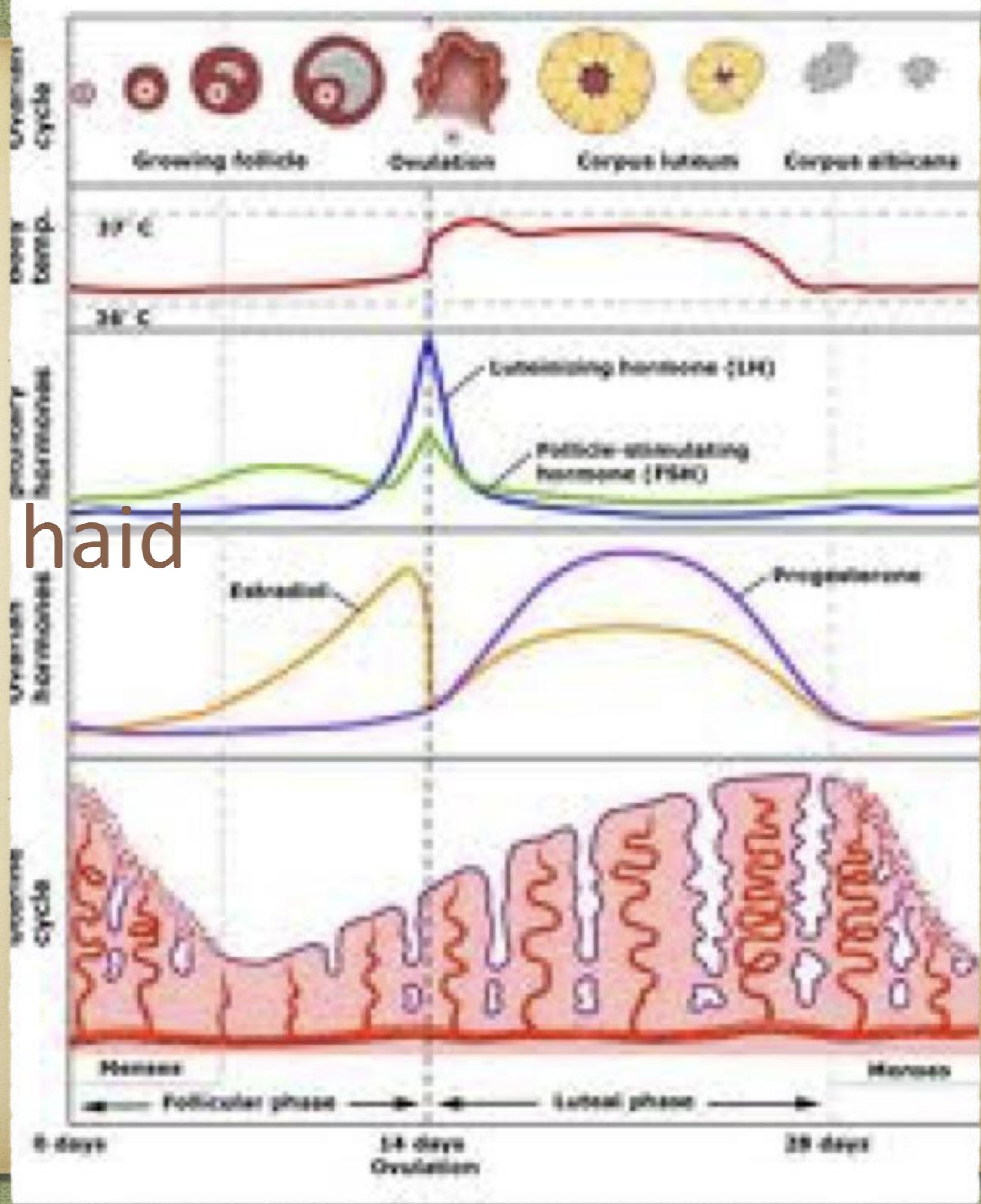
# Metode Keluarga Berencana

Halida Nelasari

# Tujuan instruksional

- Agar mahasiswa dapat mengetahui macam-macam metode kontrasepsi
- Agar mahasiswa dapat melakukan konseling KB terhadap klien/pasien

# Fisiologi haid



- Metode amenorea laktasi (MAL)
- Keluarga berencana alamiah (KBA)
- Sanggama terputus
- Metode barrier
- Kontrasepsi kombinasi (hormon estrogen dan progesteron)
- Kontrasepsi progestin
- Alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR)
- Kontrasepsi mantap

# Metode amenorea laktasi (MAL)

- Mal : kontrasepsi yg andalkan pemberian ASI secara eksklusif artinya hanya diberikan ASI tanpa makanan atau minuman lainnya
- MAL dpt dipakai sbg kontrasepsi bila : menyusui secara penuh, belum haid dan usia bayi < 6 bulan
- Efektif sampai 6 bulan
- Harus dilanjutkan dgn pemakaian metode kontrasepsi lainnya

Apakah ibu sudah  
menyusui?

Belum

Apakah bayi sudah  
diberikan makanan/  
minuman tambahan?

Belum

Apakah umur bayi  
sudah lebih dari 6  
bulan?

Belum

Kemungkinan hamil  
1-2 persen

Ya

Ya

Ya

Kenalkan metode  
kontrasepsi lain yang  
sesuai dan tetap  
lanjutkan pemberian  
ASI

Jika jawaban untuk  
semua pertanyaan Ya

-----

- ↳ Cara kerja dgn menekan ovulasi
- ↳ Keuntungan kontrasepsi : efektivitas tinggi (98% pada 6 bulan pascasalin)
- ↳ Segera efektif
- ↳ Tdk mengganggu sanggama
- ↳ Tdk ada efek samping sistemik
- ↳ Tdk perlu pengawasan medis
- ↳ Tdk perlu obat
- ↳ Tanpa biaya

- Keuntungan non kontrasepsi : utk bayi dan ibu
- Untuk bayi : mendapat kekebalan pasif (antibodi perlindungan lewat ASI)
- Sumber gizi yang terbaik utk tumbuh kembang bayi
- Terhindar dari kontaminasi air, susu formula atau alat minum yg dipakai

- Untuk ibu :
- Mengurangi perdarahan pascasalin
- Mengurangi resiko anemia
- Meningkatkan hub psikologik ibu dan bayi

- ❧ Keterbatasan :
- ❧ Perlu persiapan sejak perawatan kehamilan agar segera menyusui dlm 30 menit pascasalin
- ❧ Mungkin sulit dilaksanakan krn kondisi sosial
- ❧ Efektivitas tinggi hanya sampai kembalinya haid atau sampai dgn 6 bulan
- ❧ Tidak melindungi thdp IMS

# KI pemakaian MAL

- ↳ Sudah mendapat haid setelah bersalin
- ↳ Tidak menyusui secara eksklusif
- ↳ Bayi sdh berumur > 6 bulan
- ↳ Bekerja dan terpisah dari bayi > 6 jam

# Konsensus Belagio (1988)

- ↳ Ibu harus menyusui secara penuh
- ↳ Perdarahan sebelum 56 hari pascasalin dapat diabaikan
- ↳ Bayi menghisap secara langsung
- ↳ Menyusui dimulai dari setengah jam sampai satu jam setelah bayi lahir
- ↳ Kolustrum diberikan pada bayi
- ↳ Pola menyusui on demand
- ↳ Sering menyusui selama 24 jam dan hindari jarak menyusui > 4 jam

# Metode Keluarga Berencana Alamiah/KBA

- ❧ Ibu harus belajar kapan masa subur
- ❧ Efektif bila dipakai dgn tertib
- ❧ Tdk ada efek samping
- ❧ Pasangan secara sukarela hindari sanggama pada masa subur ibu

# Macam KBA

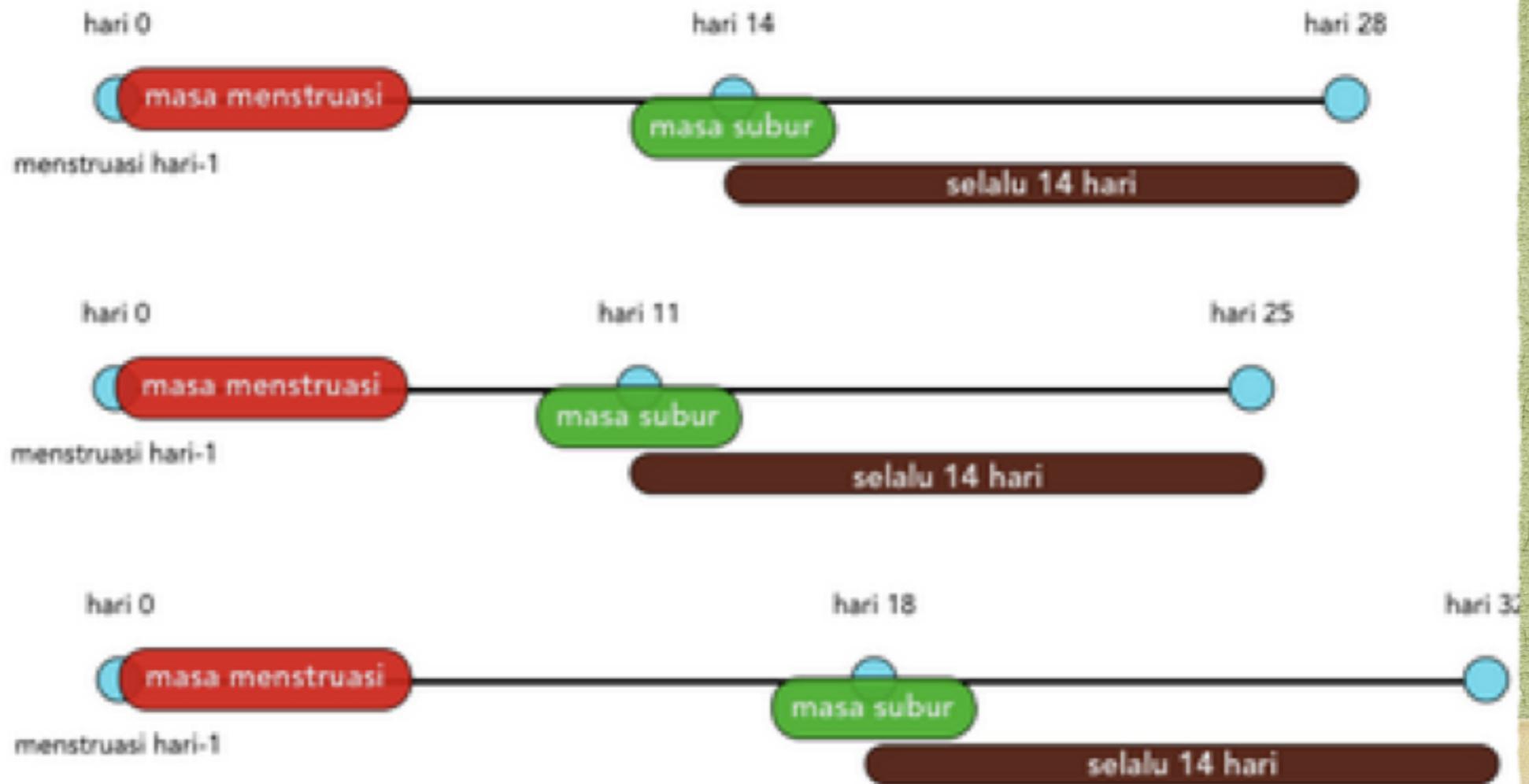
- Metode ovulasi billings/MOB
- Sistem kalender/pantang berkala
- Metode suhu basal

# Teknik pantang berkala

- ↳ Untuk kontrasepsi : sanggama dihindari pada masa subur dgn keluarnya lendir encer dari liang
- ↳ Manfaat kontrasepsi :
- ↳ Dapat dipakai utk hindari kehamilan
- ↳ Tdk ada resiko kesehatan yg berhub dgn kontrasepsi
- ↳ Tdk ada efek samping sistemik
- ↳ Murah/tanpa biaya

- ↳ Utk perhitungan masa subur : dicatat 6 siklus haid terakhir kmd dipakai rumus siklus haid terpanjang - 11 dan siklus haid terpendek - 18. Antara kedua waktu ( masa subur ) sanggama harus dihindari
- ↳ Manfaat non kontrasepsi :
- ↳ Meningkatkan keterlibatan suami dlm KB
- ↳ Menambah pengetahuan tentang sistem reproduksi pada suami istri
- ↳ Mengeratkan hub melalui peningk komunikasi antara suami istri

## Bagaimana mengetahui masa subur Anda?



copyright 2009. graphic by doctoradhi.  
[www.babonabemom.com](http://www.babonabemom.com)

# Teknik pantang berkala

# Keterbatasan

- 9-20 kehamilan per 100 peremp selama tahun pertama pemakaian
- Efektif tgt dari kemauan dan disiplin pasangan
- Perlu ada pelatihan utk pakai KBA yg paling efektif dan benar
- Ibu harus mampu mengenali masa suburnya
- Perlu pantang selama masa subur

- Perlu pencatatan tiap hari
- Infeksi vagina membuat lendir serviks sukar dinilai
- Termometer basal diperlukan utk metode tertentu
- Tidak terlindung dari IMS

Tanggal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Menstruasi																														
Kering																														
Lendir kering																														
Lendir licin																														
Lendir licin bening																														
Lendir licin																														
Lendir licin																														
Lendir licin mulut																														
Lendir kental																														
Kering																														

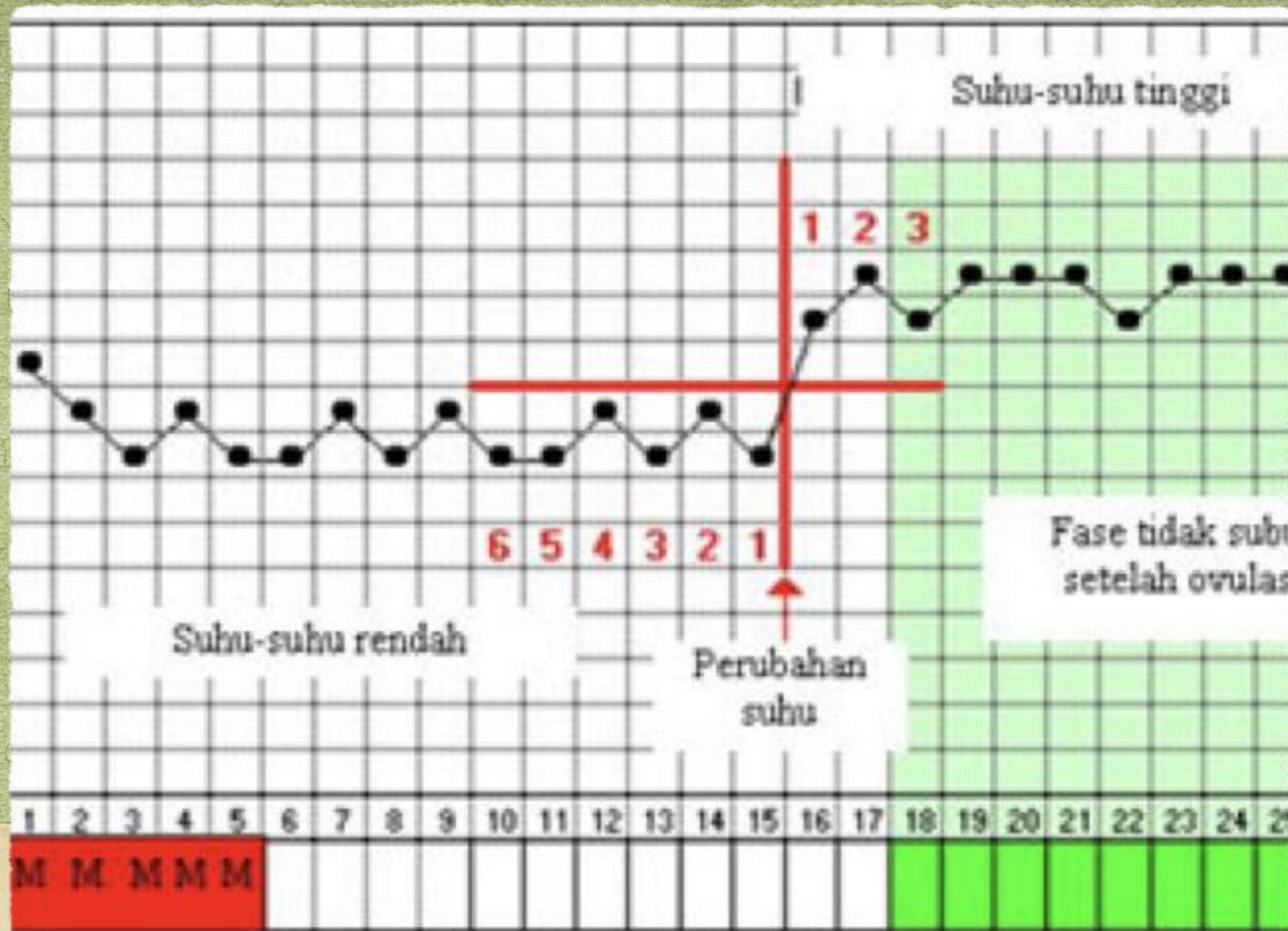
*masa subur*

masa subur sekali

# Metode ovulasi billing

## ➤ Definisi

- Hari kering : setelah darah haid bersih, kbu punya 1 samp beberapa hari tdk terlihat adanya lendir dan daerah vagina terasa kering
- Hari subur : ibu dianggap subur ketika terrihat adanya lendir. Lendir subur yang basah dan licin mungkin sdh ada di serviks
- Hari puncak : hari terakhir adanya lendir paling licin, paling mulur dan ada perasaan basah



Metode suhu basal

- ↳ Pakai aturan perubahan suhu
- ↳ Ukur suhu ibu pada waktu yang sama setiap pagi (sebelum bangkit dari tempat tidur) dan catat suhu
- ↳ Pakai catatan suhu pada kartu tsb utk 10 hari pertama dari siklus haid utk tentukan suhu tertinggi dari suhu normal
- ↳ Tarik garis di atas suhu tertinggi disebut garis pelindung
- ↳ Masa tdk subur dimulai pd sore hari ketiga berturut-turut suhu berada di atas garis pelindung

# Yang tidak seharusnya memakai KBA

- ❧ Peremp yg dari segi umur, paritas atau masalah kesehatannya membuat kehamilan menjadi suatu kondisi resiko tinggi
- ❧ Peremp sebelum mendapat haid
- ❧ Peremp dgn siklus haid tdk teratur
- ❧ Peremp yg pasangannya tdk mau kerja sama
- ❧ Peremp yg tdk suka menyentuh daerah genitalianya

# Sanggama Terputus

- Adalah metode KB tradisioanl dimana pria mengeluarkan alat kelaminnya dari vagina sebelum pria mencapai ejakulasi
- Cara kerja : penis dikeluarkan sebelum ejakulasi shg sperma tidak masuk ke dlm vagina shg tdk ada pertemuan antara sperma dan ovum

- Manfaat kontrasepsi : efektif bila dilaksanakan dgn benar
- Tdk ganggu prod ASI
- Dpt digunakan sbg pendukung metode KB lainnya
- Tdk ada efek samping
- Dpt dipakai setiap waktu
- Tdk butuh biaya

- Manfaat non kotrasepsi : meningkatkan keterlibatan suami dalam KB dan hub suami istri menjadi lebih dekat
- Keterbatasan : efektivitas tgt pada kesediaan pasangan utk melakukan sanggama terputus setiap melaksanakannya. Angka kegagalan 4-27 kehamilan per 100 perempuan per tahun
- Efektivitas menurun bila sperma dlm 24 jam sejak ejakulasi masih melekat pada penis
- Memutus kenikmatan dlm berhub seksual

# Tdk dpt dipakai untuk

- ↳ Suami dgn ejakulasi dini
- ↳ Suami yg sulit melakukan sanggama terputus
- ↳ Suami yg memiliki kelainan fisik atau psikologis
- ↳ Istri yang punya pasangan yg sulit kerja sama
- ↳ Pasangan yg kurang dpt berkomunikasi
- ↳ Pasangan yg tdk bersedia melakukan sanggama terputus

# Instruksi bagi klien

- Meningkatkan kerja sama dan membangun saling pengertian sebelum melakukan hub seksual dan pasangan harus mendiskusikan dan menyepakati penggunaan metode sanggama terputus
- Sebelum berhub pria terlebih dulu mengosongkan kandung kencingnya dan membersihkan ujung penis utk hilangkan sperma dari ejakulasi sebelumnya
- Bila merasa akan ejakulasi, pria segera keluarkan penisnya dari vagina pasangan dan keluarkan sperma di luar vagina

- Pastikan pria tdk terlambat melaksanakannya
- Sanggama tdk dianjurkan pada masa subur

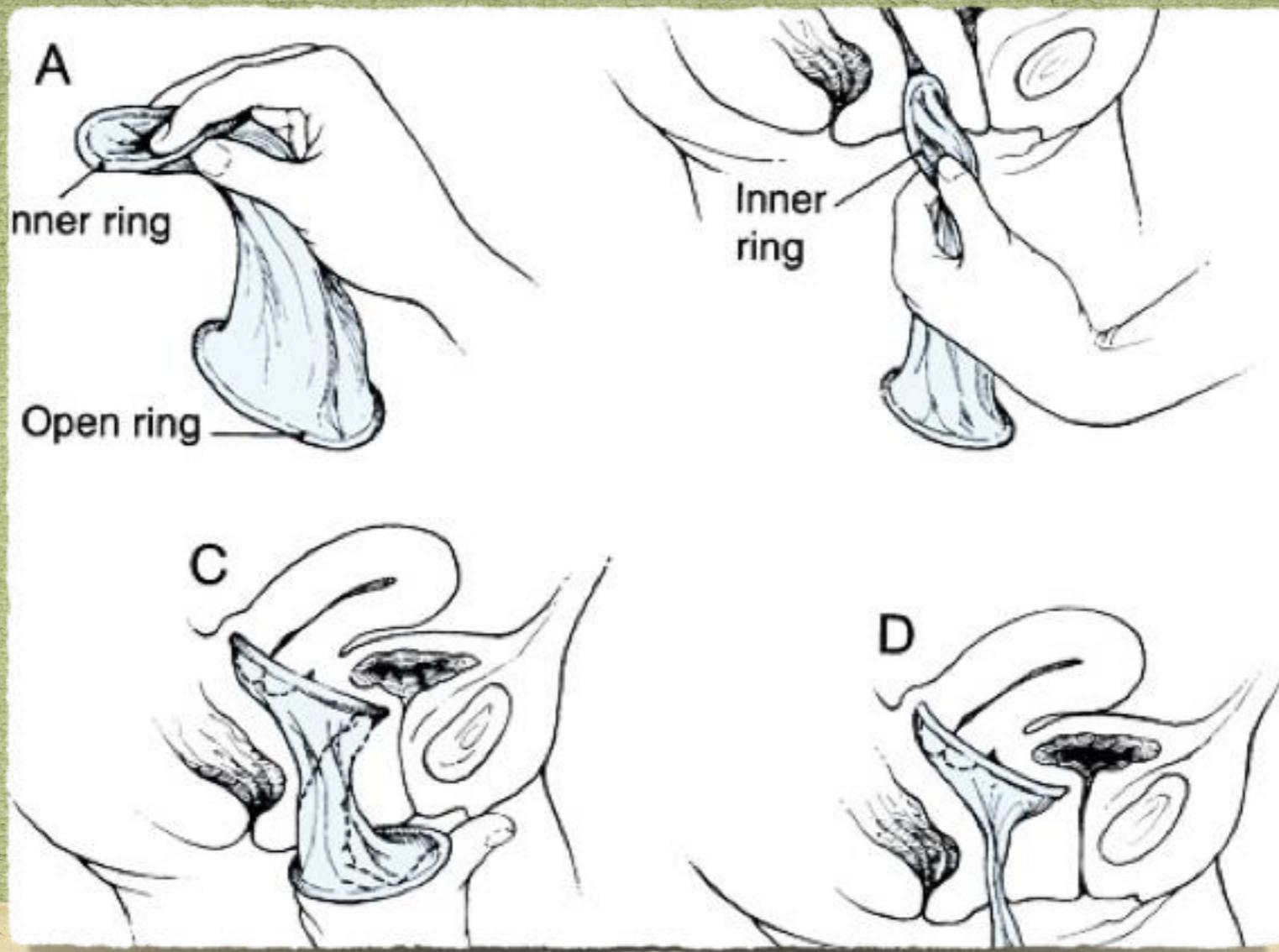
# Metode barrier

Kondom



- Kondom tdk hanya cegah kehamilan, tp juga cegah IMS tmsk HIV/AIDS
- Efektif bila dipakai dgn baik dan benar
- Dpt dipakai bersama kontrasepsi lain utk cegah IMS
- Kondom merup sarung karet yg terbuat dari karet, plastik atau produk hewani yg dipasang pada penis saat hub seksual.
- Standar ketebalam kondom : 0,02 mm

- Tipe kondom terdiri dari : kondom biasa, kondom bergerigi, kondom beraroma, dan tdk beraroma
- Kondom pria dan kondom wanita
- Cara kerja : komdom menghalangi pertemuan sperma dan sel telur dgn cara mengemas sperma shg tdk masuk ke dlm sal reprod wanita
- Cegah penularan mikroorganisme



# Kondom Wanita

- Cukup efektif bila dipakai secara benar pada setiap kali berhubungan seksual. Didapatkan angka kegagalan : 2-12 per 100 perempuan per tahun
- Manfaat kontrasepsi : tdk mengganggu prod ASI, efektif bila dipakai secara benar, tdk mengganggu kesehatan klien, tdk punya pengaruh sistemik, murah dan dpt dibeli umum
- Tdk perlu resep dr
- Metode kontrasepsi sementara bila metode kontrasepsi lain harus ditunda

- ❧ Manfaat non kontrasepsi : memberi dorongan kepada suami utk KB, cegah penularan IMS, cegah ejakulasi dini, membantu cegah terjadinya ca cerviks, saling berinteraksi sesama pasangan
- ❧ Keterbatasan : efektivitas tidak terlalu tinggi, cara pemakaian sangat pengaruh keberhasilan kontrasepsi, mengganggu hub seksual, kesulitan pertahankan ereksi, malu utk beli kondom di tempat umum, pembuangan bekas kondom timbulkan limbah
- ❧ Harus tersedia setiap kali hub seksual

# Instruksi bagi klien

- Gunakan kondom setiap kali hub seksual
- Agar efek kontrasepsi lebih baik, tambahkan spermisida ke dlm kondom
- Jangan pakai gigi, benda tjm utk membuka kemasan

- Pasang kondom saat penis sedang ereksi. Pemasangan harus dilakuakn sebelum penetrasi penis ke vagina
- Kondom dilepas sebelum penis melembek
- Gunakan komdom hanya satu kali pakai
- Buang bekas kondom pd tempat yang aman
- Kondom jangan disimpan di tempat yang panas
- Jangan gunakan kondom bila kemasan rusak
- Jgn gunakan pelumas dari bahan petrolatum krn akan merusak kondom

Diaphragm



Cervical Cap

Metode barrier

Diafragma

- Adalah kap berbentuk bulat cembung terbuat dari karet/lateks yang diinsersikan ke dalam vagina sebelum berhubungan seksual dan menutup cerviks
- Jenis : flat spring, coil spring dan kombinasi metal spring
- Cara kerja : menahan sperma agar tdk dapat akses mencapai saluran reproduksi bagian atas dan sbg alat tempat spermisida

- Manfaat kontrasepsi : efektif bila dipakai dgn benar
- Tdk ganggu prod ASI
- Tdk ganggu hub seksual karena sdh terpasang sampai 6 jam sebelumnya
- Tdk ganggu kesehatan klien
- Tdk punya pengaruh sistemik

- Manfaat non montrasepsi : perlindungan thdp IMS khususnya bila digunakan dgn spermisida
- Bila dipakai saat haid dapat menampung darah haid
- Keterbatasan : efektivitas sedang ( bila dipakai dgn spermisida angka kegagalan 6-16 kehamilan per 100 perempuan per tahun pertama
- Keberhasilan bergantung pada kepatuhan ikuti cara pemakaian

- Motivasi diperlukan berkesinambungan dgn menggunakannya setiap berhub seksual
- Dapat menjadi penyebab infeksi saluran uretra
- 6 jam pasca hub seksual, alat masih harus berada di posisinya

# Instruksi bagi klien

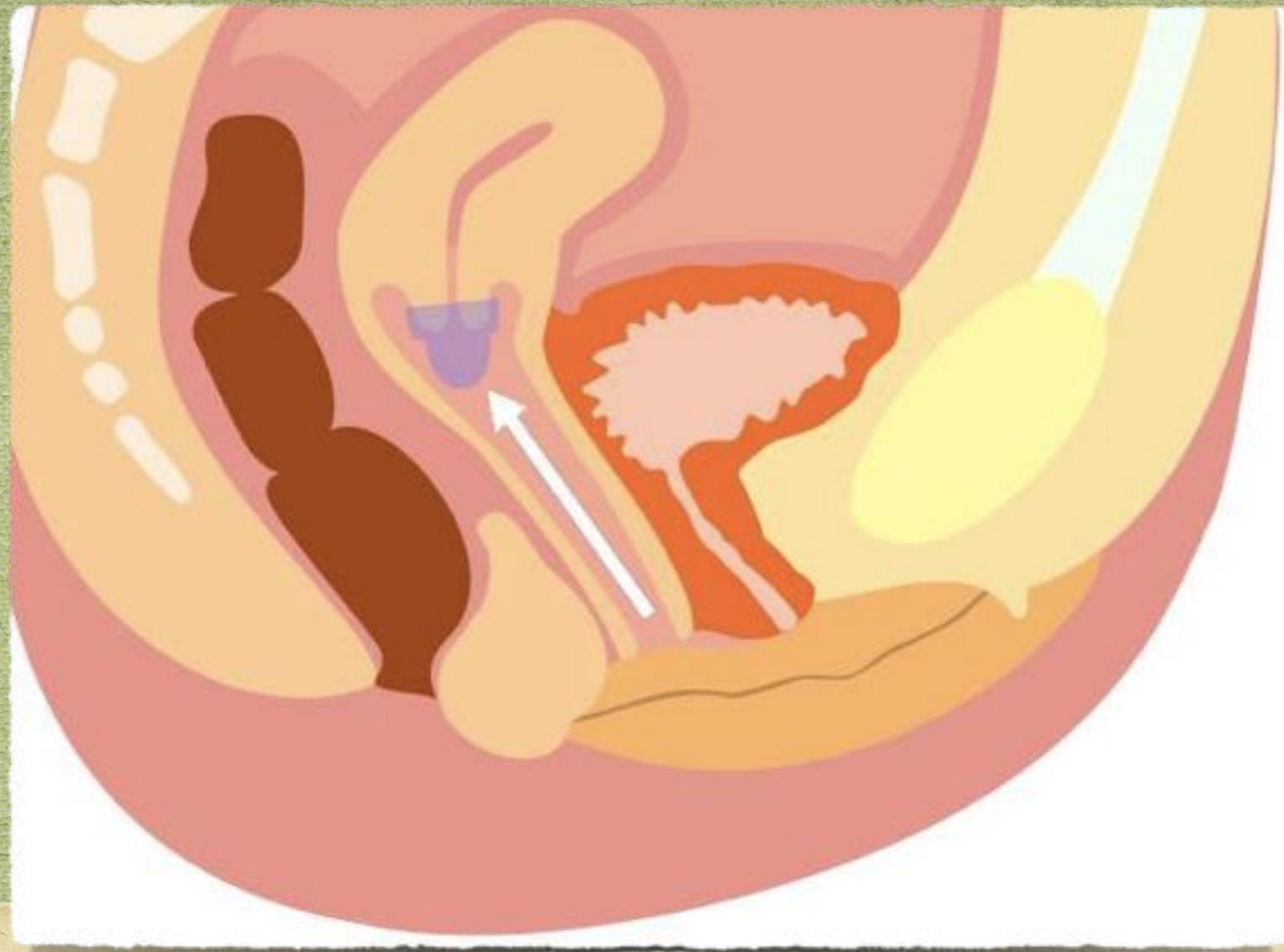
- ↳ Gunakan diafragma setiap kali hub seksual
- ↳ Kosongkan kandung kemih dan cuci tangan
- ↳ Pastikan diafragma tdk berlubang
- ↳ Oleskan spermisida pada kap diafragma

# Cara pemasangan diafragma

- Satu kaki diangkat ke atas kursi atau dudukan toilet atau Sambil berbaring atau Sambil jongkok
- Lebarkan kedua bibir vagina
- Masukkan diafragma ke dalam vagina jauh ke belakang dorong bag depan pinggiran ke atas di balik tulang pubis
- Masukkan jari ke dlm vagina sampai sentuh serviks, sarungkan karetanya. Pastikan serviks telah terlindungi

- ❧ Diafragma dipasang di vagina sampai 6 jam sebelum hub seksual, tambahkan spermisida ke dlm vagina.
- ❧ Diafragma berada di vagina paling tidak 6 jam setelah terlaksananya hub seksual.
- ❧ Jangan tinggalkan diafragma dalam vagina > 24 jam
- ❧ Mengangkat dan mencabut diafragma dgn pakai jari telunjuk dan tengah
- ❧ Cuci dgn sabun dan air, keringkan sebelum disimpan kembali di tempatnya





Cervical cap

# Spermisida

- Adalah bahan kimia non oksinol-9 digunakan untuk membunuh sperma.
- Dikemas dlm bentuk : aerosol, tablet vagina, supp, atau dissovable film, krim
- Cara kerja : menyebabkan sel membran sperma pecah, memperlambat gerak sperma, dan menurunkan kemampuan pembuahan sel telur



Spermisida

- Pilihan : busa/aerosol efektif segera setelah insersi
- Tablet vag, supp dan film penggunaannya disarankan menunggu 10-15 menit sesudah dimasukkan sebelum hub seksual
- Jenis spermisida jeli hanya digunakan dengan diafragma

- ↳ Manfaat kontrasepsi : efektif seketika utk busa dan krim
- ↳ Tidak mengganggu prod ASI
- ↳ Bisa dipakai sbg pendukung metode lain
- ↳ Tdk mengganggu kesehatan klien
- ↳ Tdk punya pengaruh sistemik
- ↳ Mudah digunakan
- ↳ Meningkatkan lubrikasi selama hub seksual
- ↳ Tidak perlu resep dokter

- ❧ Manfaat non kontrasepsi : salah satu perlindungan thdp IMS
- ❧ Keterbatasan :
- ❧ Efektivitas kurang (18-29 kehamilan per 100 perempuan per tahun pertama)
- ❧ Efektivitas kontrasepsi tgg kepatuhan ikuti cara penggunaan
- ❧ Pemakai harus menunggu 10-15 menit setelah aplikasi sebelum melakukan hub seksual (tablet vagina, supp dan film)
- ❧ Efektivitas aplikasi hanya 1-2 jam

# Instruksi bagi klien

- Cuci tangan dgn sabun dan air mengalir sebelum mengisi aplikator dan insersi spermisida
- Jarak tgu sesudah pakai tablet vag atau supp : 10-15 menit
- Tdk ada jarak tunggu setelah memasukkan busa
- Spermisida ditempatkan jauh di dlm vagina shg serviks terlindungi dgn baik

# Kontrasepsi Kombinasi

↳ **Kelaikan Medik Kontrasepsi Hormonal Kombinasi**

↳ Kategori WHO 1 (aman dan bermanfaat) :

↳ Bertambahnya resiko IMS

↳ HIV pos atau sedang beresiko terinfeksi HIV/AIDS

↳ Tumor jinak payudara

↳ Riw kanker payudara, kanker endometrial atau ovarium

↳ Cervical ektropion

↳ Carier virus hepatitis

↳ Mioma uteri

↳ Pernah alami KE

↳ Obesitas

↳ Kondisi tiroid

- ↳ Kategori WHO 2 (manfaat di atas resiko) :
- ↳ Sefalgia berat setelah inisiasi pil KB oral
- ↳ DM
- ↳ Peny sickle sel, peny HB C
- ↳ Tek darah 140/100 mmHg sampai 159/109 mmHg
- ↳ Massa payudara yg belum terdx
- ↳ Kanker serviks
- ↳ Usia > 50 thn
- ↳ Kondisi yg mengarah pada ketidakpatuhan medik
- ↳ Riw anomali kand lipid darah
- ↳ Riw infark miokardium prematur

- ↳ Kategori WHO 3 (pertimbangkan manfaat thd resiko) :
- ↳ Postpartum < 21 hari
- ↳ Laktasi (6 minggu hingga 6 bulan)
- ↳ Perdarahan uterus atau vagina yg tdk terdx
- ↳ Usia > 35 thn dan merokok < 20 batang rokok/hari
- ↳ Riw ca mammae tp tdk kambuh kembali 5 thn belakangan
- ↳ Interaksi obat
- ↳ Peny kandungan empedu

- ↳ Kategori WHO 4 (resiko lebih besar dari manfaat)
- ↳ Tromboemboli vena
- ↳ Cerebrovascular Disease atau peny arteri koroner
- ↳ DM dgn komplikasi
- ↳ Kanker payudara
- ↳ Kehamilan
- ↳ Laktasi ( < 6 minggu postpartum)
- ↳ Peny hati
- ↳ Sakit kepala dgn simptom neurologis fokal
- ↳ Bedah major dgn imobilisasi lebih lama
- ↳ Usia > 35 thn dan merokok > 20 batang/hari
- ↳ Tek darah > 160/100 mmHg disertai ggn vaskuler progresif

# Pil Kombinasi

- ↳ Efektif dan reversibel
- ↳ Harus diminum setiap hari
- ↳ Pada bulan I efek samping mual dan perdarahan bercak yg tdk berbahaya dan akan segera hilang
- ↳ Dpt dipakai semua ibu reprod
- ↳ Dpt mulai diminum setiap saat bila yakin tdk hamil
- ↳ Tdk dianjurkan pd ibu menyusui
- ↳ Dpt dipakai sbg kontrasepsi darurat



Pil Kombinasi

➤ Jenis :

➤ Monofasik : pil yg tersedia dlm kemasan 21 tab mgd hormon aktif E/P dlm dosis sama, dgn 7 tab tanpa hormon aktif

➤ Bifasik : pil yg tersedia dlm kemasan 21 tab mg hormon aktif E/P dgn 2 dosis berbeda, dgn 7 tab tanpa hormon aktif

➤ Trifasik : pil yg tersedia dlm kemasan 21 tab mgd hormon aktif E/P dgn 3 dosis berbeda, dgn 7 tab tanpa hormon aktif

- ❧ Cara kerja :
- ❧ Menekan ovulasi
- ❧ Cegah implantasi
- ❧ Lendir serviks mengental shg sulit dilalui sperma
- ❧ Pergerakan tuba terganggu shg transportasi sel telur dgn sendirinya akan terganggu pula

- ↳ Manfaat :
- ↳ Memiliki efektivitas tinggi bila dipakai setiap hari
- ↳ Resiko thdp kesehatan sangat kecil
- ↳ Tdk ganggu hub seks
- ↳ Siklus haid menjadi teratur
- ↳ Dpt digunakan jangka panjang
- ↳ Mudah dihentikan setiap saat
- ↳ Kesuburan segera kembali
- ↳ Dpt dipakai sbg kontrasepsi darurat
- ↳ Membantu cegah : KE, ca ovarium, ca endometrium, kista ovarium, dismenore

- ↳ Keterbatasan :
- ↳ Mahal dan membosankan
- ↳ Mual tu 3 bln pertama
- ↳ Pusing
- ↳ Perdarahan bercak
- ↳ Nyeri payudara
- ↳ BB naik sedikit
- ↳ Tdk boleh untuk ibu menyusui
- ↳ Dpt meningkatkan tek darah dan retensi cairan
- ↳ Tdk cegah IMS

# Yg tdk boleh pakai pil kombinasi

- Hamil
- Menyusui eksklusif
- Perdarahan pervag yg belum jelas sebabnya
- Peny hati
- Perokok usia > 35 thn
- Riw peny jantung, stroke, tek darah > 180/110 mmHg
- Riw ggn faktor pemb darah atau DM > 20 thn
- Ca payudara
- Migrain, epilepsi
- Tdk dpt pakai pil setiap hari

# Waktu mulai menggunakan

- ↳ Setiap saat selagi haid
- ↳ Hari pertama sampai hari ke 7 siklus haid
- ↳ Boleh pada hari ke 8 tp perlu kontrasepsi lain
- ↳ Setelah melahirkan : > 6 bulan ASI eksklusif, setelah 3 bln dan tdk menyusui, pasca keguguran segera atau dlm waktu 7 hari
- ↳ Bila berhenti memakai kontrasepsi inj dan ingin mengganti dgn pil kombinasi dpt segera diberikan tanpa menunggu haid

# Instruksi kepada klien

- ↳ Sebaiknya minum pil setiap hari
- ↳ Pil yg pertama dimulai pada hari pertama sampai hari ke 7 siklus haid
- ↳ Bila muntah dalam waktu 2 jam setelah minum pil, ambil pil yg lain
- ↳ Bila lupa minum 1 pil maka segera minum pil setelah ingat boleh minum 2 pil pada hari yg sama
- ↳ Bila lupa minum 2 pil maka minum 2 pil setiap hari sampai sesuai jadwal yg ditetapkan ditambah kontrasepsi lain
- ↳ Bila tdk haid segera ke klinik utk tes kehamilan

# Suntikan Kombinasi

↳ Jenis :

↳ 25 mg Depo medroksiprogesteron asetat (DMPA) dan 5 mg Estradiol  
Sipionat diberikan injeksi im sebulan sekali ( Cyclofem )

↳ Cara kerja :

↳ Menekan ovulasi

↳ Membuat lendir serviks menjadi kental shg ganggu penetrasi sperma

↳ Atrofi endometrium shg implantasi terganggu



# Suntik Kombinasi

- Efektivitas : sangat efektif
- Keuntungan kontrasepsi :
- tdk pengaruh hub suami istri
- Tdk perlu VT
- Jangka panjang
- Efek samping kecil
- Klien tdk perlu simpan obat suntik

- Keuntungan non kontrasepsi :
- Mengurangi jumlah perdarahan
- Mencegah anemia
- Pencegahan thd kanker ovarium dan kanker endometrium
- Mengurangi kista ovarium

- Kerugian :
- Terjadi perub pola haid
- Mual, sakit kepala pada awal pemakaian
- Ketergantungan klien thd petugas kesehatan
- Efektivitasnya berkurang bila digunakan bersama dgn obat epilepsi (fenitoin dan barbiturat) atau TBC (rifampisin)
- Tdk jamin IMS

# Yg tdk boleh pakai suntik kombinasi

- ↳ Hamil
- ↳ Menyusui < 6 minggu postpartum
- ↳ Perdarahan pervag yg belum jelas sebabny
- ↳ Penyakit hati
- ↳ Usia > 35 tahun yg merokok
- ↳ Riw peny jantung, stroke, tek darah > 180/110 mmHg
- ↳ Riw kelainan tromboemboli atau dgn DM > 20 thn
- ↳ Migrain, keganasan pada payudara

# Waktu mulai menggunakan suntik kombinasi

- Suntik pertama dpt diberikan dlm waktu 7 hari siklus haid
- Bila suntikan pertama diberikan setelah hari ke 7 maka harus pakai kontrasepsi lain bila ingin berhub seks dalam 7 hari
- Bila klien tidak haid, suntikan pertama dpt diberikan asal dpt dipastikan ibu tdk hamil dan klien harus pakai kontrasepsi lain bila ingin berhub seks dalam 7 hari

- Bila klien pascasalin 6 bln, menyusui, belum haid suntikan pertama dpt diberikan, asal dipastikan tdk hamil
- Bila pascasalin > 6 bln, menyusui, serta telah haid maka suntikan pertama diberikan pada siklus haid hari 1-7
- Bila pascasalin 3 mgu dan tdk menyusui maka suntik kombinasi dpt diberi
- Pasca keguguran, suntik kombinasi dpt segera diberikan atau dlm waktu 7 hari

- ❧ Ibu yg sedang pakai kontrasepsi hormonal lain dan ingin ganti dgn hormonal kombinasi lgs dpt diberikan tanpa tgu haid asal penggunaan kontrasepsinya benar
- ❧ Bila kontrasepsi sebelumnya juga hormonal maka suntikan tsb dpt diberikan sesuai dgn jadwal kontrasepsi sebelumnya
- ❧ Bila pakai AKDR maka disuntik pada haid hari 1-7 dan cabut AKDR

# Kontrasepsi Progestin

Kontrasepsi suntikan progestin



Suntikan progestin

# Kelaikanan medik kontrasepsi progestin

- ↳ Kategori WHO 1 :
- ↳ Dlm usia reprod dan semua paritas
- ↳ Menghendaki kontrasepsi efektif, jangka panjang
- ↳ Belum ingin hamil dan sedang ASI
- ↳ Pascasalin dan tdk beri ASI atau pasca keguguran
- ↳ Perokok
- ↳ Yg tdk boleh pakai Estrogen
- ↳ Pelupa atau tdk ingin minum pil setiap hari

- Kategori WHO 2 :
- DM
- Peny hepatitis
- Hipertensi < 180/110
- Riw PE
- Perokok
- Peny katup jantung
- Peny tromboemboli vena

- Kategori WHO 3 :
- Tdk dianjurkan kecuali bila metode lain tdk ada atau tdk sesuai dgn kondisi klien
- Ikterus
- Peny jantung iskemik
- Kanker payudara
- Neoplasia hati
- Pemakaian obat utk epilepsi atau TBC

- Kategori WHO 4 :
- Perempuan dgn kondisi hamil,
- alami perdarahan pervag yg belum jelas sebabnya,
- mengidap ca payudara

- Sangat efektif
- Aman
- Dpt dipakai oleh semua peremp usia reprod
- Kembalinya kesuburan lebih lambat
- Cocok utk masa laktasi

➤ Jenis :

➤ Ada 2 jenis : Depo Provera mgd 150 mg DEpo Medroksi Progesteron Asetat yg diberikan setiap 3 bln dgn cara disuntik di daerah bokong im

➤ Depo Noristerat mgd 200 mg Noretindron Enantat diberikan setiap 2 bln disuntik im

➤ Cara kerja : cegah ovulasi, mengentalkan lendir serviks, menjadikan selaput lendir rahim tipis

- ↳ Efektivitas : tinggi bila penyuntikan secara teratur sesuai jadwal yg telah ditentukan
- ↳ Keuntungan : cegah kehamilan jangka panjang
- ↳ Tdk pengaruh pd hub suami istri
- ↳ Tdk pengaruhi ASI
- ↳ Tdk mgd Estrogen shg tdk berdampak serius thdp peny jantung dan ggn pembekuan darah
- ↳ Klien tdk perlu simpan obat suntik
- ↳ Dpt dipakai oleh perempuan usia > 35 thn smpi perimenopause

- ❧ Keterbatasan :
- ❧ Sering ditemukan ggn haid spt tdk haid sama sekali
- ❧ Klien tgt pada tempat yankes
- ❧ Permasalahan BB
- ❧ Tdk jamin thdp IMS
- ❧ Terlambatnya kembali kesuburan
- ❧ Penggunaan jangka panjang dpt timbul kering vagina, menurunkan libido

# Yg tdk boleh pakai kontrasepsi progestin

- Hamil
- Perdarahan pervag yg blm jelas sebabnya
- Tdk dpt terima terjadi ggn haid
- Menderita ca mammae
- DM disertai komplikasi

# Waktu mulai menggunakan kontrasepsi progestin

- Setiap saat selama siklus haid
- Mulai hari 1-7 haid
- Pd ibu tdk haid, inje pertama dpt diberikan setiap saat asalkan yakin tdk hamil. Selama 7 hari setelah suntikan ibu tdk boleh hub seks
- Ibu yg pakai kontrasepsi hormonal lain dan ingin ganti suntik progestin bisa diberikan asal pemakaian kontrasepsi sebelumnya benar dan yakin tdk hamil

- Bila ibu sedang pakai kontrasepsi jenis lain dan ingin ganti jenis kontrasepsi lain maka suntikan dpt diberikan sesuai dgn jadwal suntik berikutnya
- Bila ganti AKDR dgn suntik progestin maka disuntik saat haid dan AKDR segera dicabut

Kontrasepsi pil  
progestin/minipil

Merek : noriday

Atau excluton



- Cocok utk peremp menyusui yg ingin pakai Pil KB
- Sangat efektif pada masa laktasi
- Dosis rendah
- Tdk pengaruhi ASI
- Tdk beri samping estrogen
- Efek samping : ggn haid
- Dpt dipakai sbg kontrasepsi darurat

- Jenis :
- Kemasan isi 35 pil : 300 ug levonogestrel
- Kemasan isi 28 pil : 75 ug levonogestrel
- Cara kerja : menekan sekresi gonadotropin
- Endometrium alami tranformasi lebih awal shg implantasi sulit
- Mengentalkan lendir serviks
- Mengubah motilitas tuba

- Efektivitas : sangat efektif bila minum teratur
- Keuntungan kontrasepsi : efektif bila teratur
- Tdk ganggu hub seks
- Tdk pengaruhi ASI
- Kesuburan cepatvkembali
- Nyaman dan mudah digunakan
- Dpt dihentikan setiap saat
- Tdk mengandung Estrogen

- Keuntungan non kontrasepsi :
- Kurangi jumlah darah haid
- Menurunkan tingk anemia
- Tdk tingkatkan pembekuan darah
- Dpt diberikan pada penderita endometriosis
- Dpt kurangi keluhan PMS

- ↳ Keterbatasan :
- ↳ Alami ggn haid
- ↳ Peningk BB
- ↳ Harus diminum setiap hari pd waktu yg sama
- ↳ Bila lupa 1 pil, kegagalan besar
- ↳ Efektivitas rendah bial diminum bersamaan dgn obat TBC atau obat epilepsi
- ↳ Tdk terlindung dari IMS

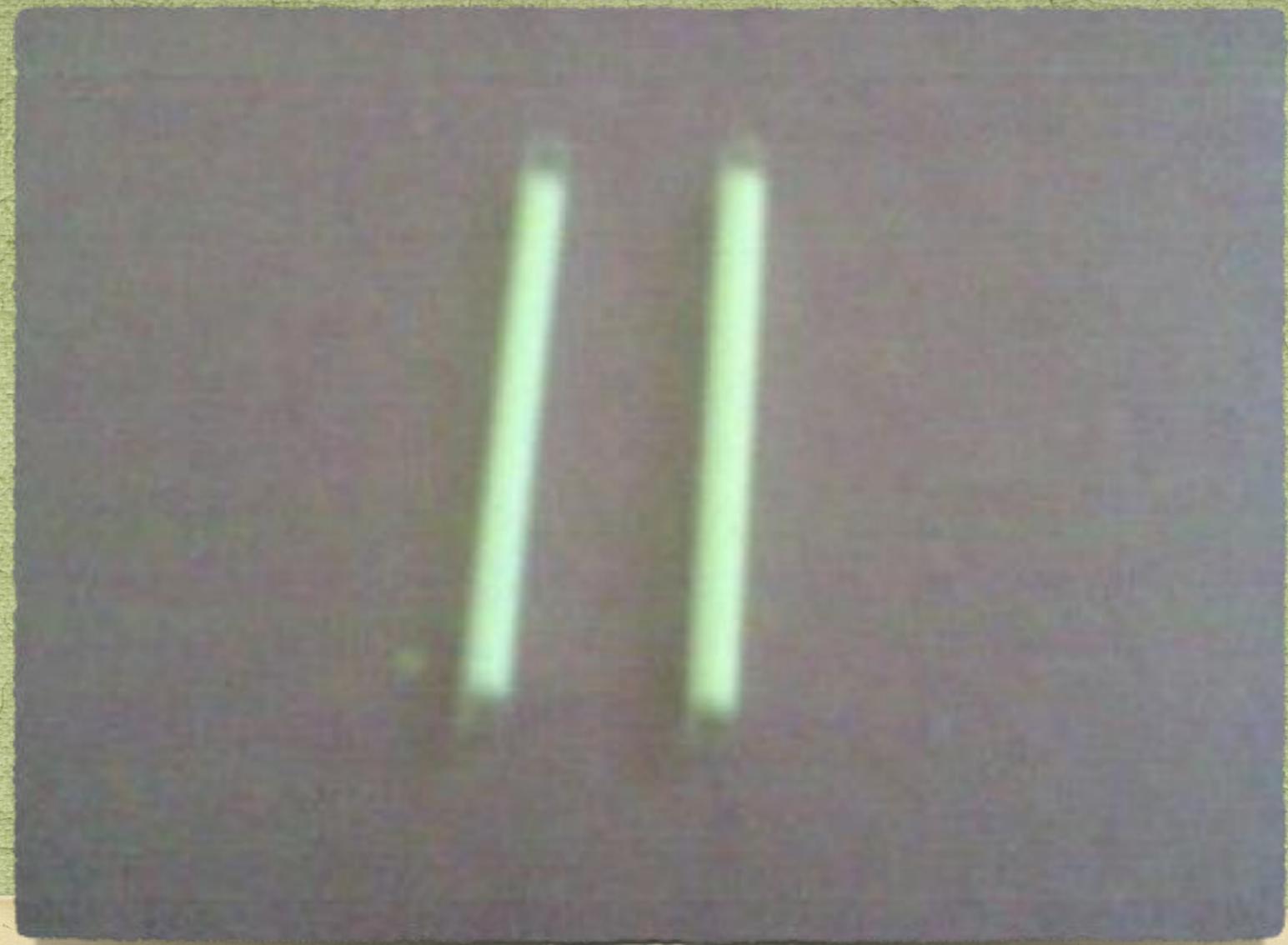
# Yg tdk boleh pakai minipil

- ↳ Hamil
- ↳ Perdarahan pervag yg belm jelas sebabnya
- ↳ Tdk dpt terima ggn haid
- ↳ Pakai obat TBC atau epilepsi
- ↳ Kanker payudara
- ↳ Sering lupa minum pil
- ↳ Mioma uterus
- ↳ Riw stroke

# Waktu mulai memakai minipil

- Mulai hari pertama sampai ke 5 siklus haid
- Dpt dipakai setiap saat asal yakin tdk hamil
- Bila menyusui antara 6 minggu dan 6 bulan pascasalin, tdk haid maka dpt dimulai setiap saat.
- Bila lebih dari 6 mgu pascasalin dan telah haid maka diminum mulai haid hari ke1-5
- Dpt diberikan segera pasca keguguran

- Bila kontrasepsi sebelumnya suntik maka minipil dpt diberikan pada jadwal suntik setelahnya
- Bila kontrasepsi sebelumnya AKDR maka ibu minum pil saat haid hari 1-5 siklus haid dan dilakukan pengangkatan AKDR



# Kontrasepsi Implan

- Implan adalah metode kontrasepsi hormonal yg efektif, tdk permanen dapat cegah terjadinya kehamilan antara 3 hingga 5 thn. Tergantung dari jenis implannya
- Jenis :
- Norplant terdiri dari 6 kapsul yg secara total berisi 216 mg levonogestrel. Panj kapsul 34 mm dgn diameter 2,4 mm. Efektivitas selama 5 tahun. Dipasang di subdermal lengan atas

- Indoplant : berisi 2 kapsul berisi 150 mg levonogestrel. Efektivitas selama 3 tahun. Panjang kapsul 34 mm dgn diameter 2,4 mm
- Implanon : berisi satu kapsul dgn kandungan 68 mg levonogestrel. Kapsulnya lebih stabil daripada norplant shg variabilitas kadar hormon dlm serum menjadi lebih kecil. Efektivitas selama 3 tahun

# Mekanisme kerja

- Cegah terjadinya kehamilan dgn menebalkan mukus serviks shg tdk dpt dilewati oleh sperma
- Progestin akan menekan hormon FSH dan LH shg ovulasi ditekan oleh levonogestrel
- Menggunakan progestin jangka panjang akan menyebabkan hipotroposme endometrium shg proses implantasi dpt terganggu.
- Juga menyebabkan terjadi perub siklus haid

- Efektivitas : efektif tinggi. Angka kehamilan 0,2 per 100 perempuan
- Waktu yg optimal utk pemasangan :
- Selama haid
- Pascasalin
- Pascakeguguran
- Sedang menyusui bayinya tapi lebih dari 6 bulan pascasalin



AKDR dgn Progestin

- Jenis AKDR yg mgd hormon steroid adalah Prigestase yg mgd progesteron dari Mirena yg mgd levonogestrel
- Cara kerja :
- Endometrium alami transformasi ireguler, epitel atrofi shg ganggu implantasi
- Cegah terjadinya pembuahan dgn mengeblok bersatunya ovum dgn sperma
- Mengurangi jumlah sperma yg capai tuba fallopii

- Efektif : sangat efektif yaitu 0,5-1 kehamilan per 100 perempuan selama satu thn pertama penggunaan
- Keuntungan kontrasepsi :
- Efektif dengan proteksi jangka panjang
- Tdk ganggu hub suami istri
- Tdk pengaruh thdp ASI
- Kesuburuan kembali setelah AKDR dicabut

- Keuntungan non kontrasepsi :
- Mengurangi nyeri haid
- Dpt diberikan pada usia perminepause dgn pemb estrogen utk cegah hiperplasia endometrium
- Mengurangi jumlah darah haid
- Pengobatan alternatif pengganti operasi pada perdarahan uterus disfungsiional dan adenomiosis
- Tdk kurangi kerja obat TBC atau obat epilepsi

- ↳ Keterbatasan :
- ↳ Diperlukan pem bimanual dan penyaringan Infeksi genitalia
- ↳ Diperlukan tenaga terlatih
- ↳ Klien tdk dpt hentikan sendiri
- ↳ Pada penggunaan jangka panjang dpt terjadi amenorea
- ↳ Dpt terjadi perforasi saat insersi
- ↳ Dpt terjadi PID
- ↳ Dpt memicu pertumbuhan mioma iterus

# Yang tdk boleh menggunakan AKDR dgn progestin

- Hamil
- Perdarahan pervag yg tdk jelas sebabnya
- Menderita vaginitis, PID
- Kelainan kongenital rahim
- Sering ganti pasangan

# Waktu AKDR dgn progestin dipasang

- Setiap waktu selama siklus haid
- Sesudah melahirkan
- Pascakeguguran tanpa adanya infeksi

# AKDR

- Sangat efektif, reversibel dan jangka panjang
- Haid jadi lebih lama dan banyak
- Pemasangan dan pencabutan perlu latihan
- Dpt dipakai oleh semua usia reprod
- Tdk boleh dipakai pada peremp IMS

➤ Jenis :

➤ AKDR Cu T : kecil, kerangka dari plastik fleksibel, bentuk huruf T diselubungi kawat halus yg terbuat dari tembaga

➤ AKDR lain : Nova T

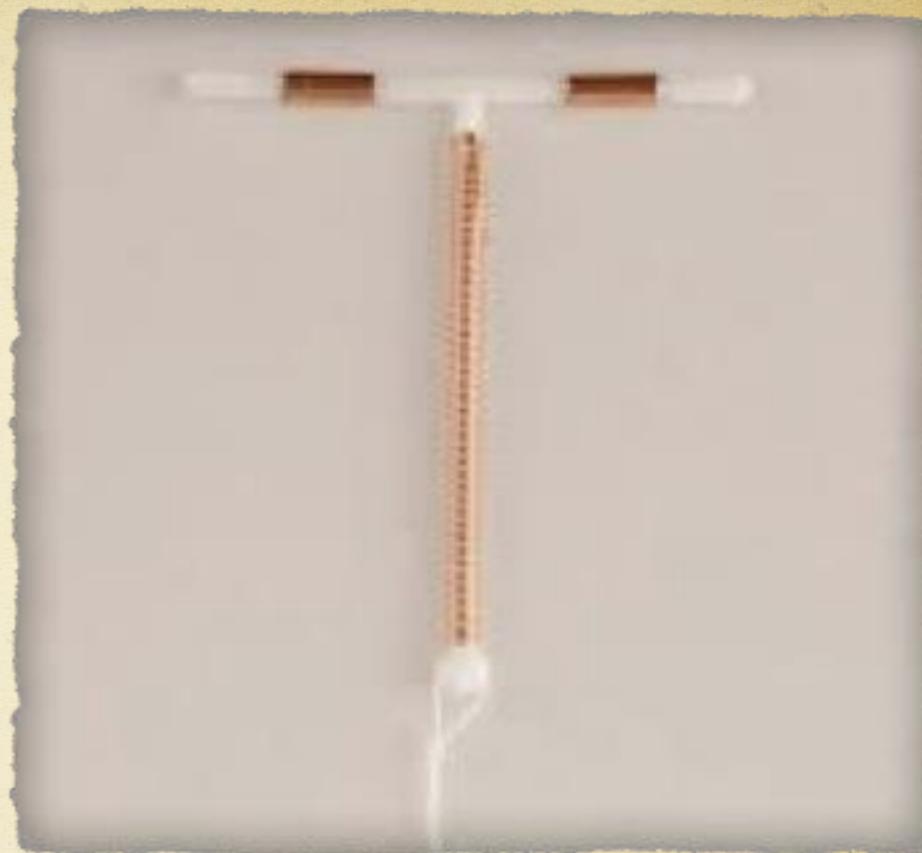
➤ Cara kerja :

➤ Hambat kemampuan sperma utk msk tuba falopii

➤ Pengaruhi fertilisasi sebelum ovum capai kavum uteri

➤ Cegah sperma dan ovum bertemu

➤ Cegah implantasi telur dlm uterus

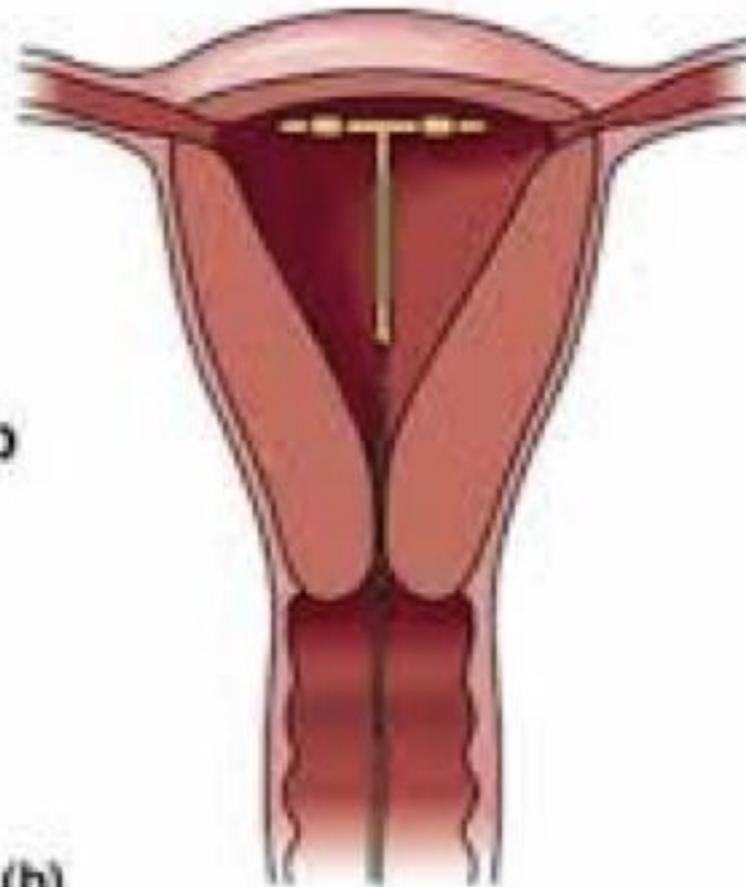


# Types of IUDs; An IUD in Position

Copper T 380A



Progestin Containing IUD



(a)

(b)

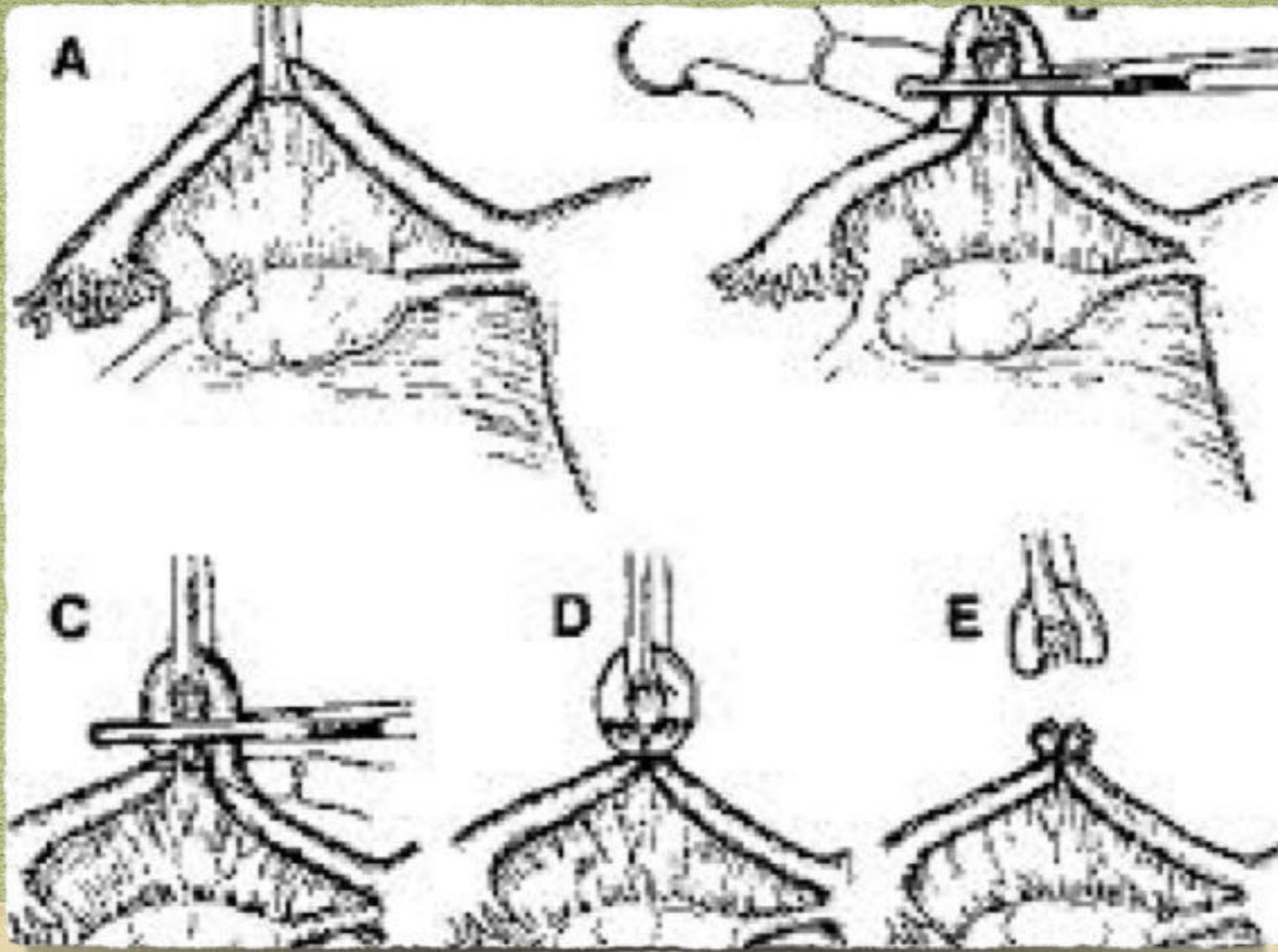
Posisi AKDR di uterus

- ↳ Keuntungan :
- ↳ Efektivitas tinggi
- ↳ Efektif segera setelah pemasangan
- ↳ Jangka panjang
- ↳ Tdk perlu mengingat
- ↳ Tdk pengaruhi hub seks
- ↳ Tdk ada efek samping hormonal
- ↳ Tdk pengaruhi ASI
- ↳ Dpt dipasang setelah melahirkan atau pasca keguguran
- ↳ Dpt dipakai sampai menopause
- ↳ Tdk ada interaksi dgn obat

- ↳ Kerugian :
- ↳ Perub siklus haid, haid lebih banyak dan lama
- ↳ Saat haid lebih sakit
- ↳ Bisa terjadi perforasi uterus
- ↳ Tdk cegah IMS
- ↳ Tdk boleh dipakai pada perempuan dgn IMS
- ↳ Bisa
- ↳ terjadi PID
- ↳ Diperlukan pemeriksaan bimanual
- ↳ Klien tdk dpt lepas sendiri AKDR
- ↳ Ekspulsi IUD
- ↳ Klien harus periksa posisi benang IUD

# Yang tdk boleh memakai AKDR

- ↳ Sedang hamil
- ↳ Perdarahan vagina yg tdk jelas
- ↳ Sedang menderita IMS
- ↳ Sedang menderita PID
- ↳ Kelainan bawaan rahim
- ↳ TBC pelvik
- ↳ Kanker alat genital
- ↳ Ukuran rongga rahim < 5 cm

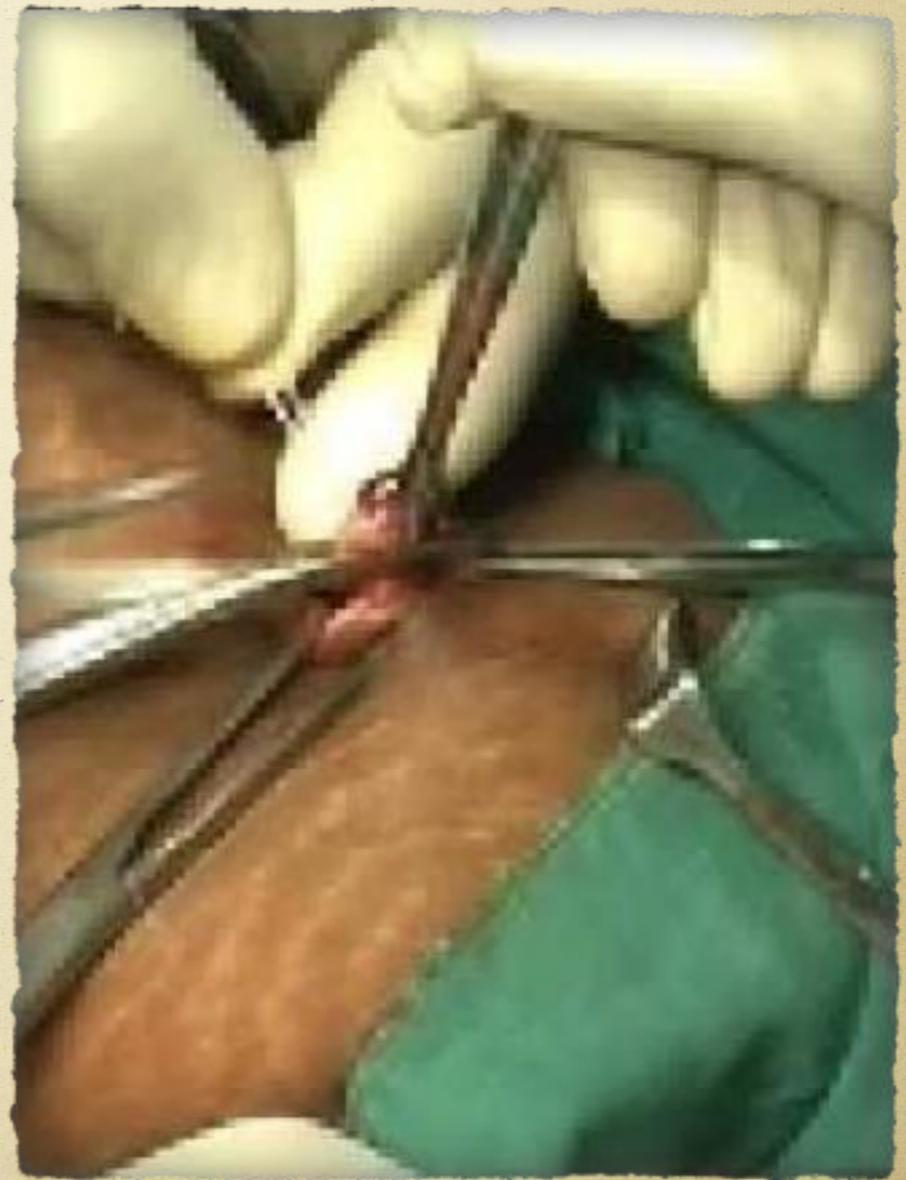


# Tubektomi

- Adalah metode kontrasepsi untuk perempuan yg tdk ingin anak lagi
- Perlu pem fisik dan pem penunjang
- Termasuk metode efektif < dari 1 kehamilan per 100 perempuan pada thn pertama penggunaan
- Metode dgn efektivitas tinggi adalah tubektomi minilaparotomi pascasalin

# Minilap

- ↳ Efek samping : jarang ditemukan
- ↳ Keuntungan : punya efek protektif thdp kehamilan dan PID serta kanker ovarium



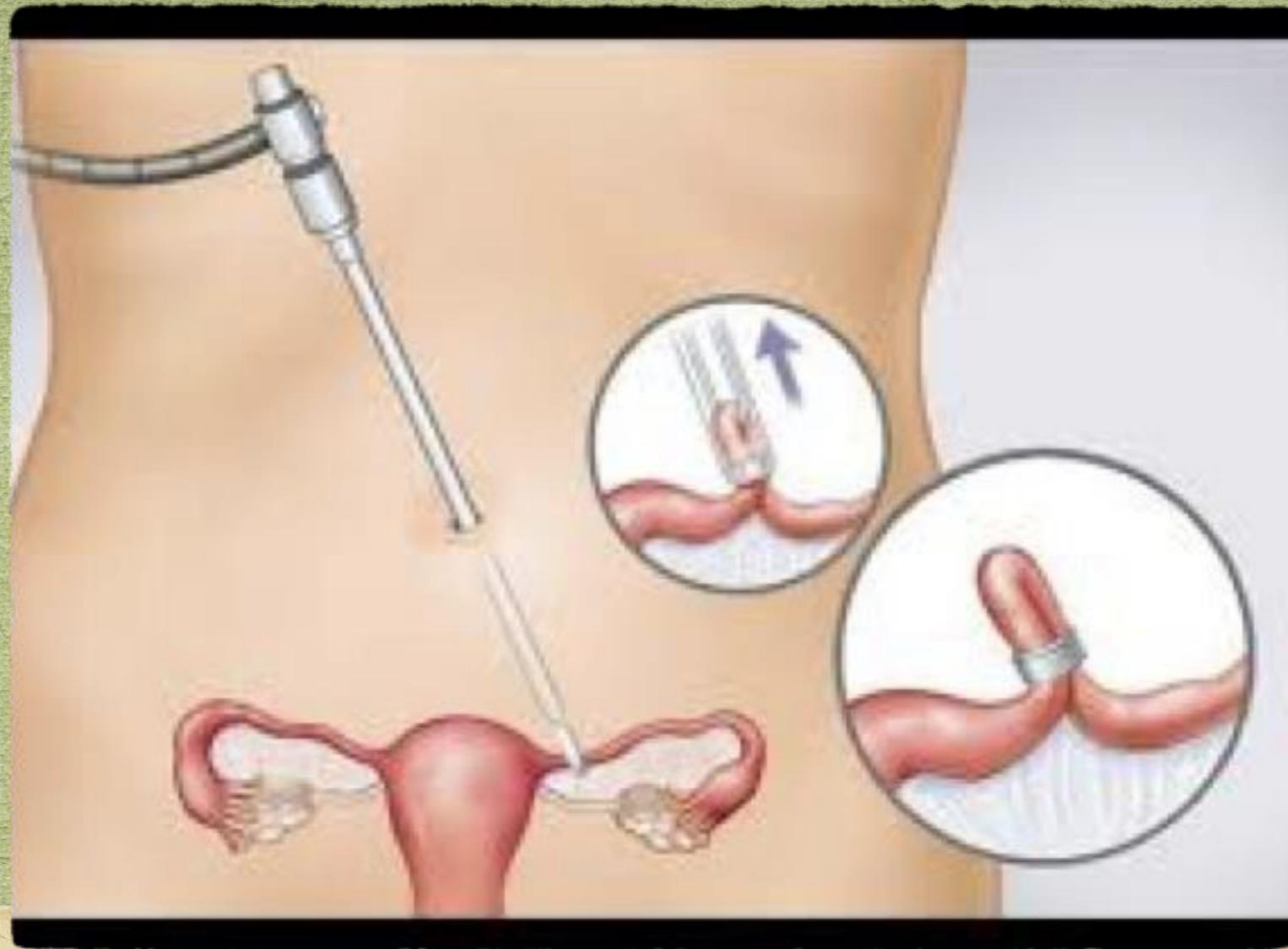
# Salah persepsi yg harus dikoreksi

- ❧ Tdk menyebabkan pengguna lemah
- ❧ Tdk timbulkan nyeri pinggang
- ❧ Bukan prosedur histerektomi
- ❧ Tdk sebabkan ggn keseimbangan hormon
- ❧ Tdk sebabkan perubahan pola haid
- ❧ Tdk menambah nafsu makan atau BB
- ❧ Tdk menurunkan libido

# Tubektomi sesuai untuk

- ↳ Pasangan yg tdk ingin nambah lagi
- ↳ Ibu pascasalin
- ↳ Ibu menyusui
- ↳ Tdk ingin memakai kontrasepsi yg harus dipakai setiap waktu
- ↳ Peremp dgn ggn kesehatan yg bertambah berat jika tjd kehamilan
- ↳ Pemakaian kontrasepsinyg timbul ggn haid

- Jenis : minilaparotomi dan laparoskopi
- Mekanisme kerja : dgn mengikat dan memotong atau memasang cincin shg sperma tdk dpt bertemu ovum
- Manfaat kontrasepsi : sangat efektif
- Tdk pengaruhi ASI
- Tdk bergantung pada faktor sanggama
- Tdk ada perub dlm fungsi seks

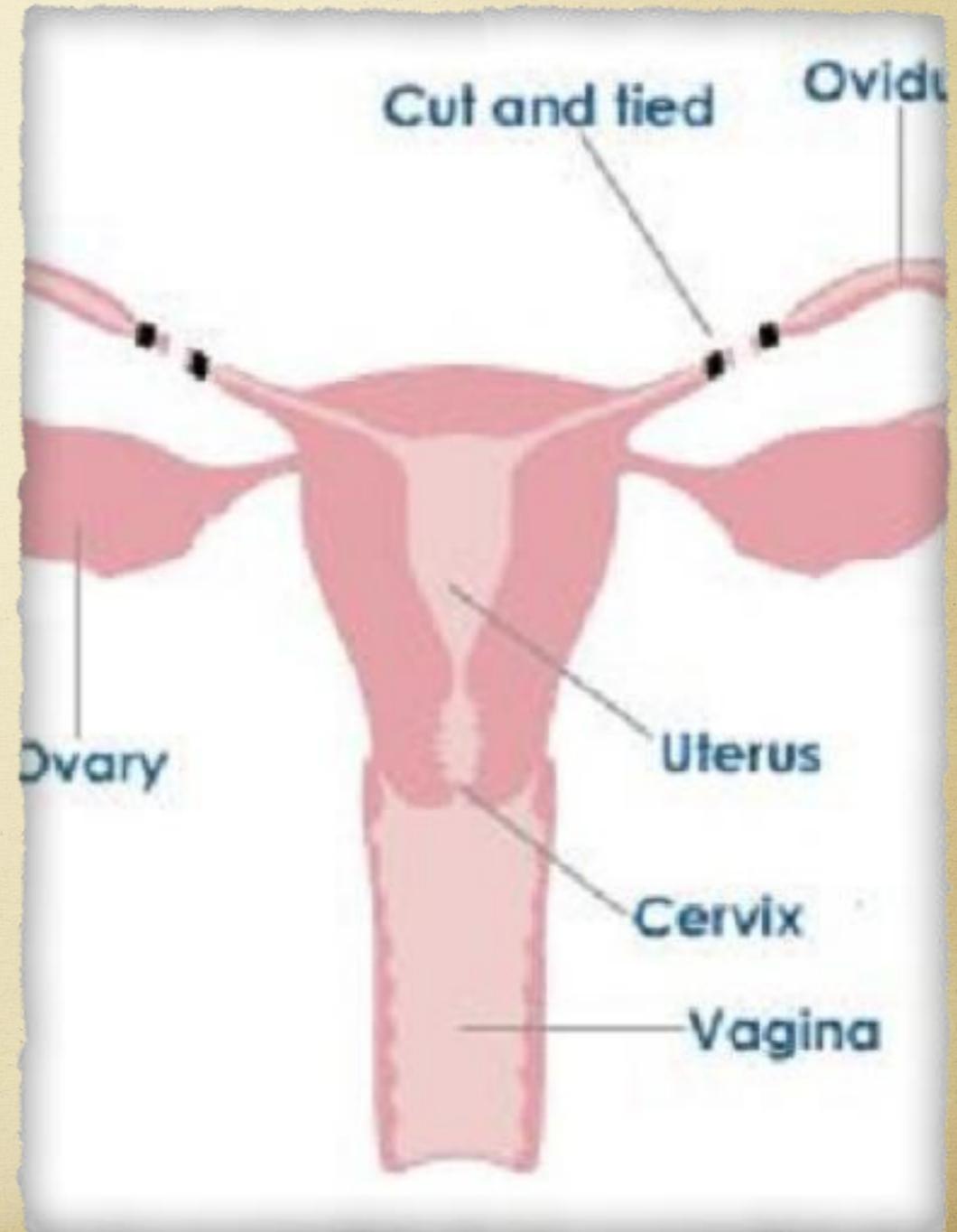


# Laparoskopi

- ↳ Manfaat non kontrasepsi : berkurangnya resiko kanker ovarium
- ↳ Yang sebaiknya tdk jalani tubektomi :
- ↳ Hamil
- ↳ Perdarahan pervag yg belum jelas
- ↳ Infeksi sistemik atau pelvik akut
- ↳ KI proses pembedahan
- ↳ Belum berikan persetujuan tertulis
- ↳ Kurang pasti mengenai keinginannya utk fertilitas di masa depan

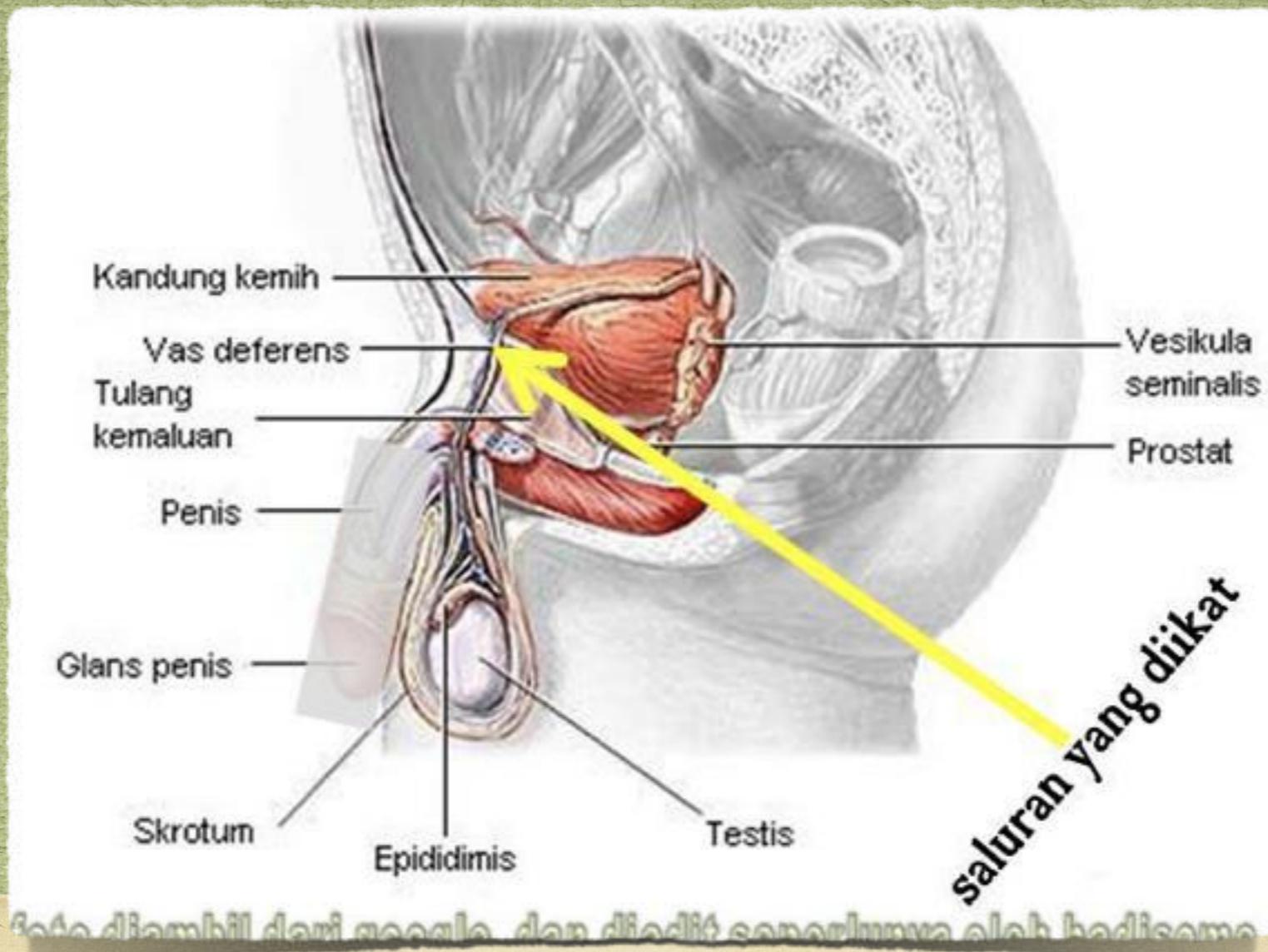
# Minilap

- ↳ Kapan dilakukan :
- ↳ Setiap waktu
- ↳ Fase proliferasi
- ↳ Pascasalin
- ↳ Pascakeguguran



# Rekanalisasi Tuba Falopii

- ↻ Dgn teknik bedah mikro operasi rekanalisasi
- ↻ KI utk rekanalisasi :
- ↻ Untuk klien > 37 thn
- ↻ Tdk ada ovulasi
- ↻ Suami oligospermia
- ↻ Keadaan kesehatan yg tdk baik
- ↻ Tbc genitalia interna
- ↻ Perlekatan organ pelvis yg luas dan berat
- ↻ Tuba yg sehat terlalu pendek < 4 cm



# Vasektomi

- Adalah metode kontrasepsi untuk laki-laki yg tdk ingin anak lg.
- Perlu pem fisik dan pem penunjang
- Vasektomi disebut juga kontrasepsi operatif lelaki
- Metode permanen untuk pasangan tdk ingin anak lagi
- Metode ini buat sperma tdk dpt capai vesikula seminalis yg pada saat ejakulasi dikeluarkan bersamaan dgn cairan semen

# Efektivitas vasektomi

- Setelah masa pengosongan sperma dari vesikula seminalis (20 kali ejakulasi menggunakan kondom) hanya terjadi 1 per 100 perempuan pada thn pertama penggunaan
- Manfaat non kontrasepsif : hanya sekali aplikasi dan efektif jangka panjang
- Tinggi tingk rasio efisiensi biaya dan lamanya penggunaan kontrasepsi

- ↳ Keterbatasan vasektomi : permanen dan timbul masalah bila klien menikah lagi
- ↳ Bila tak siap ada kemungkinan penyesalan di kemudian hari
- ↳ Perlu pengosongan depot sperma di vesikula seminalis shg perlu ejakulasi 20 kali
- ↳ Resiko dan efek samping pembedahan kecil
- ↳ Ada rasa tdk nyaman pascabedah
- ↳ Perlu tenaga pelaksana terlatih
- ↳ Tdk melindungi klien thdp PMS

# Salah persepsi yg harus dikoreksi

- Bukan kebiri atau kastrasi karena hanya vas deferens yg diikat, bukan testisnya
- Tdk pengaruhi libido
- Tdk ganggu fungsi seksual
- Tdk buat klien menjadi lemah

# Komplikasi

- Dpt terjadi saat prosedur berlangsung atau beberapa saat setelah tindakan akibat rx anafilaksis
- Komplikasi pascatindakan : hematoma skrotalis, infeksi atau abses pada testis, atrofi testis, epididimitis kongestif atau radang kronik granuloma di tempat insisi

Terima kasih