

# KELUARGA BERENCANA



## Apa itu KB ?

Keluarga berencana (KB) adalah gerakan untuk membentuk keluarga yang sehat dan sejahtera dengan membatasi kelahiran. Keluarga Berencana merupakan suatu program pemerintah yang dirancang untuk menyeimbangkan antara kebutuhan dan jumlah penduduk. Program keluarga berencana oleh pemerintah adalah agar keluarga sebagai unit terkecil kehidupan bangsa diharapkan menerima Norma Keluarga Kecil Bahagia dan Sejahtera (NKKBS) yang berorientasi pada pertumbuhan yang seimbang.

## Tujuan Keluarga berencana (KB) :

### Tujuan umum

Meningkatkan kesejahteraan ibu, anak dalam rangka mewujudkan NKKBS (Normal 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

Perencanaan jumlah keluarga dengan pembatasan yang bisa dilakukan dengan penggunaan alat-alat kontrasepsi atau penanggulangan kelahiran seperti kondom, spiral, IUD, dan sebagainya.

## Jenis alat kontrasepsi dan fungsinya

### PIL KB

Metode kontrasepsi dengan cara minum pil setiap hari dimana pil tersebut mengandung hormon estrogen dan progesterin, bekerja diserap oleh darah dan bekerja untuk menghentikan ovulasi. Alat kontrasepsi jenis ini pada umumnya perempuan sering mengalami efek sampingkan tetapi bisa membantu mengurangi pendarahan menstruasi, mengurangi anemia dan kram pada perempuan.



### SUNTIKAN

Metode Kontrasepsi dengan cara memberikan suntikan secara berkala setiap satu atau dua bulan. Suntikan tersebut mengandung hormone progesterin (tanpa estrogen) yang bekerja menghentikan ovulasi. Metode Kontrasepsi ini sangat efektif dan aman bagi hampir semua perempuan, akan tetapi jika akan berhenti memerlukan beberapa waktu untuk program hamil kembali.



### IMPLANT/SUSUK

Alat kontrasepsi dengan cara meletakkan/menanamkan 1,2 atau 6 kapsul plastik kecil yang mengandung hormone progesterin (tanpa estrogen), kapsul tersebut tidak hancur di dalam tubuh dan bersifat lentur. Pemasangan dan pencabutan seabai dilakukan oleh petugas medis yang terlatih dengan tindakan operasi sederhana serta pemakaian lokal. Alat Kontrasepsi ini aman dan sangat efektif selama 3 tahun untuk 1-2 kapsul dan 5-6 tahun untuk 6 kapsul.



### IUD

Alat Kontrasepsi dengan cara memasang alat kecil yang dipasang di dalam rahim, berbentuk rangka plastik yang lentur dengan lengan tembaga dan benang. Cara kerja utama mencegah sperma bertemu dengan sel telur, aman dan efektif serta tidak tergantung pada daya ingat. Bekerja hingga 10 tahun tergantung jenisnya.



### KONDOM

Alat kontrasepsi pada pria dengan mencegah sperma dan air mani bertemu sel telur dengan berbentuk rangka karet yang lentur dan dipasang pada penis. Sangat aman dan efektif digunakan hanya satu kali saja. Alat kontrasepsi ini memberi perlindungan terhadap HIV/IMS.



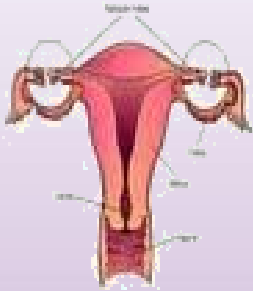
## VASEKTOMI

Metode kontrasepsi pada pria dengan cara operasi kecil yang dilakukan untuk mencegah transportasi sperma pada testikel dan penis. Vasektomi bersifat permanen sangat efektif dan aman, namun harus dipertimbangkan dengan baik.



## TUBEKTOMI

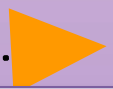
Metode kontrasepsi pada wanita dengan pemotongan saluran indung telur (tuba falopi) sehingga sel telur tidak bisa memasuki rahim untuk dibuahi. Tubektomi bersifat permanen. Walaupun bisa disambungkan kembali, namun tingkat fertilitasnya tidak akan kembali seperti sedia kala.



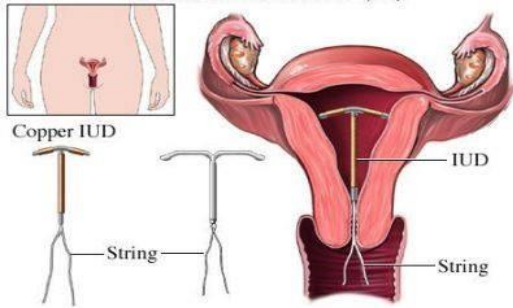
**Ayo KB dengan menggunakan alat kontrasepsi yang Anda inginkan !**



**KELUARGA BERENCANA**



PKBRS RSU RAFFA MAJENANG



### Kelebihan

- Bisa digunakan untuk metode jangka panjang
- Bisa digunakan untuk klien yang mempunyai tekanan darah tinggi
- Tidak mengganggu produksi ASI

### Kekurangan

- Mengganggu hubungan seksual
- Harus datang ke tenaga kesehatan untuk memasang, melepas, dan kontrol
- Mahal
- Tidak bisa mencegah darib PMS

### Efek Samping

- Amenorhea
- Spoting / perdarahan bercak
- Nyeri

### 5. Kontrasepsi Mantap

Saluran telur pada wanita disumbat dengan cara diikat, dipotong atau dilaser. Sterilisasi pada wanita ini juga bisa dilakukan dengan pengangkatan rahim. Cara kontrasepsi ini bersifat permanent.

**Sedangkan pada kaum pria, sterilisasi dilakukan dengan cara memotong saluran sperma.**

(HR. Siswosudarmo, H. Anwar, Moch, Emilia Ova, 2011)

### 6. Alat kontrasepsi alami (Kalender)

Metode ini menggunakan penghitungan masa subur wanita, dan menghindari berhubungan seks pada masa subur tersebut.

#### Kelebihan:

Murah.  
Tidak menggunakan alat atau hormon.

#### Kekurangan:

Kurang efektif, kegagalan metode ini pada tahun pertama mencapai 20%.

### 7. KB Alamai (Menyusui)

Pada ibu yang menyusui anaknya secara eksklusif, pembuahan tidak dapat terjadi selama 10 minggu pertama, sehingga kehamilan dapat dicegah.

#### Kelebihan:

Sama seperti sistem kalender.

#### Kekurangan:

Kurang efektif. Biasanya pasangan yang menggunakan metode ini menunggu haid pertama setelah melahirkan untuk berhenti berhubungan seks, padahal masa pembuahan terjadi sebelum adanya menstruasi.



**RENCANAKAN KEHIDUPAN KELUARGA YANG BAIK DENGAN MENGIKUTI PROGRAM KB UNTUK MENCAPAI KELUARGA BERKUALITAS**



**Keluarga Berencana**



## PENGERTIAN KB

Keluarga Berencana adalah usaha untuk mengukur jumlah dan jarak anak yang diinginkan. Agar mendapat hal tersebut, maka dibuatlah beberapa cara atau alternatif untuk mencegah ataupun menunda kehamilan. (Sulistyawati, Ari, 2011)

### Menurut WHO 1970

adalah tindakan yang membantu individu atau pasangan suami istri untuk :

- Menghindari kelahiran yang tidak diinginkan
- Mendapatkan kelahiran yang memang diinginkan
- Mengatur interval di antara kehamilan
- Mengontrol waktu saat kelahiran dalam hubungan dengan umur suami istri
- Menentukan jumlah anak dalam keluarga (dr. Hartanto, Hanafi, 2004)

## TUJUAN PROGRAM KB

### TUJUAN UMUM

Meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak dalam rangka mewujudkan keluarga kecil yang bahagia, sejahtera yang menjadi dasar terwujudnya masyarakat yang sejahtera

### TUJUAN KHUSUS

Menurunkan angka kelahiran setiap tahunnya

## MANFAAT KB

Menurunkan angka kematian ibu  
Mencegah terjadinya kanker uterus dan ovarium  
memberikan kontribusi bagi pembangunan berkelanjutan yang berwawasan kependudukan

## JENIS-JENIS, CARA KERJA, KEUNTUNGAN DAN KERUGIAN KB

### 1. Pil KB kombinasi progestin dan estrogen



#### Kelebihan:

- Mengurangi perdarahan saat menstruasi
- Mengurangi gejala PMS
- Membuat siklus haid lebih teratur
- Meningkatkan kepadatan tulang
- Mengurangi risiko penyakit kanker ovarium & endometrium, stroke, salphingitis, rematik

#### Kekurangan:

- Meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular
- Peningkatan berat badan
- Dapat mengganggu produksi ASI
- Tidak mengurangi risiko infeksi menular seksual

### 2. Kontrasepsi suntikan atau KB suntik

#### Kelebihan

- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Cocok digunakan bagi klien yang pelupa (lupa minum pil)

#### Kekurangan

- Kesuburan lama kembali
- Tidak melindungi dari PMS
- Kegemukan



### 3. Implant

Alat kontrasepsi dengan cara memasukkan tabung kecil di bawah kulit pada bagian tangan yang dilakukan oleh dokter Anda.



#### Cara Kerja

- Mengentalkan lendir serviks
- Mengurangi proses pembentukan endometrium sehingga sulit terjadi
- implantasi
- Menekan ovulasi



#### Efektifitas

Sangat efektif (kegagalan 0,2-1 kehamilan per 100 perempuan)

#### Keuntungan

- Daya guna tinggi
- Perlindungan jangka panjang
- Kesuburan cepat kembali
- Tidak memerlukan pemeriksaan dalam

#### Kerugian

- Membutuhkan tindakan insisi
- Tidak melindungi dari PMS
- Tidak dapat menghentikan pemakaian sendiri

### 4. Alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) atau IUD

Teknik kontrasepsi ini adalah dengan cara memasukkan alat yang terbuat dari tembaga ke dalam rahim.

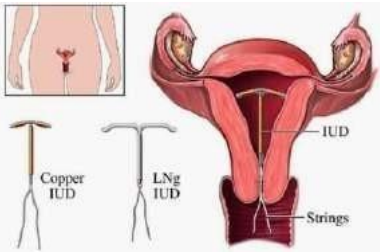
#### Cara Kerja

- Menimbulkan reaksi peradangan lokal dalam endometrium kavum uteri sehingga menghambat terjadinya penempelan sel telur yang telah dibuahi ke dinding rahim.
- IUD diduga juga menghambat motilitas tuba sehingga memaksa sperma "berenang" melawan arus.

## Apa itu KB?



KB atau Keluarga Berencana adalah gerakan untuk membentuk keluarga yang sehat dan sejahtera dengan membatasi kelahiran dengan menggunakan alat kontrasepsi atau penanggulangan kelahiran seperti kondom, IUD, dan sebagainya.



## Apa itu KB IUD?

IUD (Intra uterine devices) atau AKDR (Alat kontrasepsidalamrahim) adalah alat kecil terdiri dari bahan plastik yang lentur yang dimasukkan ke dalam rongga rahim, yang harus diganti jika sudah digunakan selama periode tertentu.

## Jenis KB IUD



## Indikasi



- 1 Usia reproduktif
- 2 ftenginginkan menggunakan kontrasepsi jangka panjang
- 3 Perempuan menyusui yang menginginkan menggunakan kontrasepsi
- 4 Setelah mengalami abortus dan tidak terlihat adanya infeksi
- 5 Tidak menyukai mengingat-ingat minum pil setiap hari

## Keuntungan

- Efektif dengan proteksi jangka panjang
- Tidak mengganggu hubungan suami istri
- Tidak berpengaruh terhadap ASI
- Kesuburan kembali setelah IUD di angkat
- Efek sampingnya sangat kecil
- ftemiliki efek sistemik yang sangat kecil



## IUD tidak diperbolehkan jika?



- 1 Belum pernah melahirkan.
- 2 Hamil atau diduga hamil.
- 3 Kelainan alat kandungan bagian dalam seperti: perdarahan yang tidak normal dari alat kemaluan, perdarahan di leher rahim, dan kanker rahim.
- 4 Perdarahan vagina yang tidak diketahui
- 5 Sedang menderita infeksi alat genital (vaginitis, servicitis)
- 6 Tiga bulan terakhir sedang mengalami atau sering menderita Penyakit radang panggul.
- 7 Kanker alat genital
- 8 Ukuran rongga rahim kurang dari 5 cm

## Kerugian

1. Haid berlebih
2. Nyeri saat haid
3. Peningkatan resiko infeksi radang panggul
4. IUD terlepas keluar
5. Perforasi uterus, usus dan kandung kemih
6. Posisi IUD yang salah
7. Sedikit peningkatan resiko kehamilan ektopik bila ada kegagalan IUD

## Waktu pemasangan

- 1 2 sampai 4 hari setelah melahirkan
- 2 40 hari setelah melahirkan
- 3 Setelah terjadinya keguguran
- 4 ftenggantikan metode KB lainnya
- 5 Pada akhir masa menstruasi karena mulut rahim agak terbuka pada waktu ini.

## Kunjungan Ulang



- 1 bulan pasca pemasangan
- 3 bulan kemudian
- setiap 6 bulan berikutnya
- 1 tahun sekali
- Bila terlambat haid 1 minggu
- Perdarahan banyak dan tidak teratur

## Hal yang menjadi perhatian

- Nyeri haid hebat
- Riwayat kehamilan ektopik
- Gejala Penyakit katup jantung
- ftenderit nyeri kepala atau migrain
- Penyakit jantung
- Stroke
- Riwayat Stroke



*Ayo, Sukseskan Program KB*



**YUK KENALAN DENGAN  
KB IUD**

**TIM PKBRS RSU  
RAFFA  
MAJENANG  
TAHUN 2022**