

MENGENAL

METODE KONTRASEPSI JANGKA PANJANG (MKJP)

Endah Wahyu Pancaningtyas
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Petunjuk Penggunaan *E Booklet Mengenal MKJP*

Tujuan disusunnya *E-Booklet* ini adalah ibu dapat memahami terkait dengan metode kontrasepsi jangka panjang meliputi IUD, Implan, MOP, dan MOW sehingga ibu dapat memutuskan penggunaan KB Pasca Persalinan. Sasaran *E-Booklet* adalah ibu hamil.

Adapun cara penggunaan *E-Booklet* adalah:

1. Ibu hamil membaca *E-Booklet* melalui *smartphone* selama 15-30 menit setiap hari
2. *E-Booklet* ini tidak boleh dibaca oleh siapapun, hanya boleh dibaca oleh ibu hamil saja



DAFTAR ISI

Pengertian Kontrasepsi 01

Jenis **Kontrasepsi** 02

Implan 03

IUD/AKDR 04

MOW 05

MOP 06

Keuntungan KB 07

PENGERTIAN

KONTRASEPSI

Metode kontrasepsi (KB) adalah suatu upaya pengaturan kelahiran dalam rangka mewujudkan hak-hak pasangan untuk menentukan kapan akan melahirkan, berapa jumlah anak, jarak anak yang dilahirkan, dan memilih upaya untuk mewujudkan hak-hak tersebut.

KONTRA = Melawan
KONSEPSI = Pembuahan

Kontrasepsi diartikan sebagai usaha untuk mencegah terjadinya kehamilan, bersifat sementara (menunda/menjarangkan) atau bersifat permanen.
KB adalah salah satu usaha untuk mencapai kesejahteraan dengan jalan memberikan edukasi perkawinan, pengobatan kemandulan dan salah satu usaha untuk merencanakan kehidupan berkeluarga yang baik dan berkualitas

WHO, 2021



JENIS
METODE KONTRASEPSI

Metode MKJP
Paling efektif dan paling mudah digunakan
Jenis:
1. Metode operatif wanita (MOW)
2. Metode operatif pria (MOP)
3. IUD/AKDR
4. Implan

Metode Non MKJP
Efektif dengan pemakaian yang rutin dan benar
1. Kondom pria dan kondom wanita
2. Menghitung masa subur
3. Metode Amenore Laktasi (MAL)
4. Pil
5. Injeksi



Metode yang dapat digunakan oleh ibu post partum/menyusui
1. Metode operatif wanita (MOW)
2. Metode operatif pria (MOP)
3. IUD/AKDR
4. Implan
5. Kondom
6. MAL
7. Pil progestin
8. Suntik progestin/suntik 3 bulan



Kemenkes,
2021



IMPLAN

Implan adalah alat kontrasepsi bawah kulit (AKBK). Aman untuk digunakan dan merupakan salah satu metode yang paling efektif. Efektifitas pemakaian hingga 3 tahun

Cara kerja implan adalah menekan ovulasi dan mengurangi transportasi sperma segingga efektif dalam mencegah kehamilan

Keuntungan

- Dapat digunakan jangka panjang
- Tidak diperlukan pemeriksaan dalam
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Pengembalian tingkat kesuburan cepat setelah pencabutan
- Mudah untuk berhenti, dapat dikeluarkan kapan saja

Kelemahan

- Ada kemungkinan mengalami perubahan pola haid
- Dapat mempengaruhi penurunan maupun kenaikan berat badan
- Tidak bisa menghentikan sendiri sesuai keinginan, harus pergi ke klinik untuk pencabutan
- Perlu pembedahan kecil pada waktu pemasangan dan pencabutan
- Tidak melindungi dari IMS

KB

Yang tidak bisa menggunakan AKBK: Sebagian besar perempuan bisa menggunakan AKBK dengan aman, kecuali ibu yang mungkin hamil dan memiliki masalah kesehatan yang serius lainnya



Pemasangan dan Pencabutan AKBK

- Pemasangan biasanya 5-10 menit
- Pencabutan hanya sekitar 15 menit
- Suntikan menghentikan rasa sakit
- Bidan menaruh kapsul dibawah kulit pada sisi dalam lengan kiri bagian atas
- Kapsul tersebut harus dilepas setelah 3 atau 5 tahun
- Bidan memasang perban pada bukaan di kulit dan menutup lengan dengan plester (tanpa dijahit)

Hal yang perlu diingat!!

- Kapsul harus dicabut setelah 3-5tahun
- Efek samping umum terjadi tetapi tidak berbahaya, kembali jika terasa mengganggu
- Datang kembali jika ada masalah/ingin mencabut

Pemasangan dapat dilakukan kapan saja selama tidak HAMIL !!

IUD/AKDR

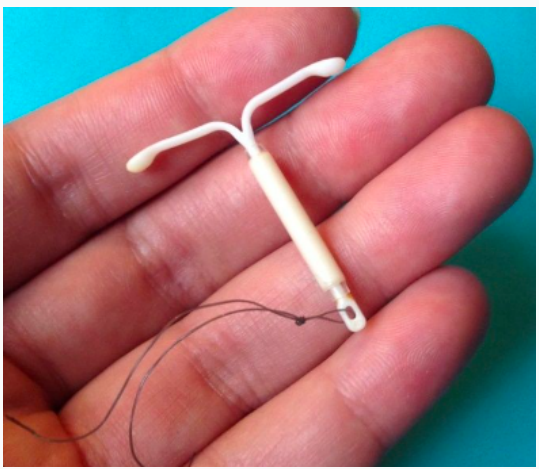
Bentuk kecil, elastis dalam plastik berbentuk "T" yang dilapisi oleh tembaga dan ditaruh dalam rahim
Dapat digunakan setelah melahirkan atau kapan saja selama tidak hamil
Jika baru saja melahirkan, AKDR bisa dipasang dalam waktu 48 jam setelah melahirkan
Cara kerja IUD adalah mencegah/menghalangi sperma dan ovum bertemu

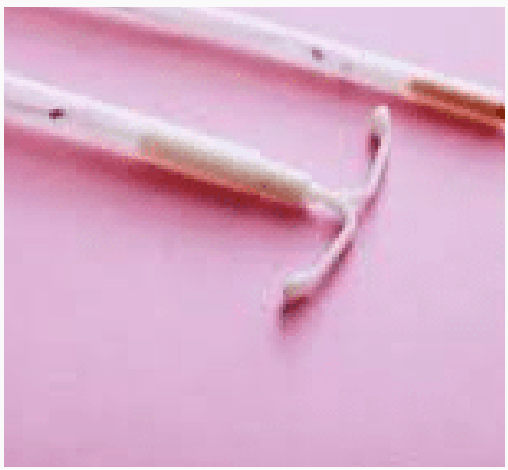
Keuntungan

- Dapat digunakan jangka panjang
- Termasuk murah
- Cocok untuk ibu menyusui
- Pemeriksaan ulang sekali dalam setahun
- Kesuburan segera kembali setelah IUD diambil
- Tidak ada yang perlu diingat setelah pemasangan IUD

Kelemahan

- Harus melalui pemeriksaan dalam
- Klien tidak dapat mencabut sendiri
- Tidak dapat melindungi dari penularan IMS dan HIV
- Bertambah darah haid dan rasa sakit beberapa bulan pertama (individualis)
- Kram selama beberapa hari





AKDR adalah alat yang dipasang dalam rahim, sangat efektif dan aman, dapat dicabut kapan saja diinginkan, efektif hingga 10 tahun penggunaan, dapat menambah pendarahan haid, namun tidak melindungi diri dari IMS

Hal yang perlu diingat!!

- Jenis AKDR yang dipakai
- Waktu untuk melepas AKDR
- Kram dan perubahan haid adalah hal yang biasa: datang kembali jika mengganggu
- Kembali dalam 3-6 minggu, atau setelah masa haid berikutnya untuk pemeriksaan

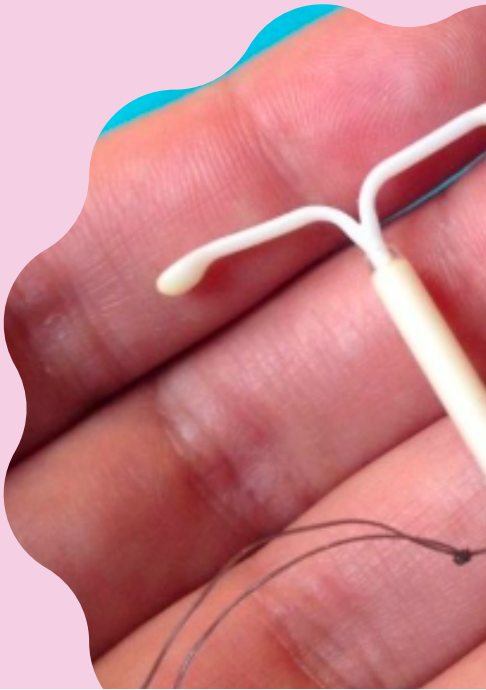


Yang Tidak Bisa Menggunakan IUD

- **Sedang hamil**
- **Baru saja melahirkan (2-28 hari pasca persalinan)**
- **Memiliki risiko IMS (termasuk HIV)**
- **Menstruasi yang tidak biasa**
- **Infeksi atau masalah pada organ perempuan**

Hal yang terjadi ketika pemasangan AKDR

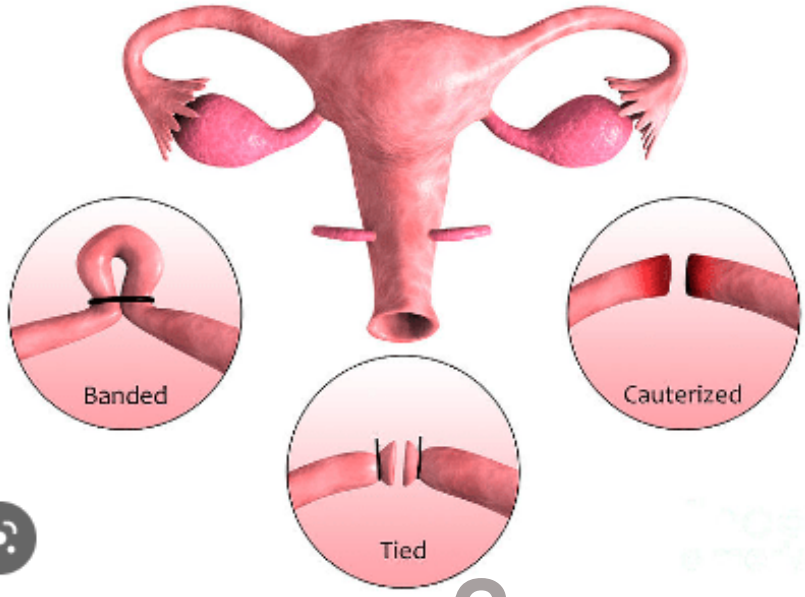
- mungkin terasa sakit pada saat pemasangan
- Beritahu bidan bila terasa sakit
- Istirahat secukupnya setelah pemasangan
- Mungkin mengalami kram/mules setelah pemasangan



METODE OPERASI WANITA

MOW

MOW adalah kontrasepsi mantap (permanen) dilakukan oleh tenaga ahli dengan mengikat/memotong di saluran telur (tubektomi), namun rahim masih tetap pada posisinya. dikerjakan di RS dengan pelayanan *emergency* (gawat darurat) dan dilakukan oleh dokter terlatih



1 KEUNTUNGAN

- Metode kontrasepsi jangka panjang
- Dapat dilakukan segera setelah melahirkan atau kapanpun selama tidak hamil
- Haid tetap terjadi setiap bulan
- Tidak menaikkan berat badan
- Tidak mempengaruhi kerja hormon

2 KELEMAHAN

- Rasa nyeri dapat terjadi beberapa hari setelah tindakan (individualis)
- Sulitt untuk rekanalisasi
- Tidak melindungi dari IMS

MOP
METODE OPERASI PRIA

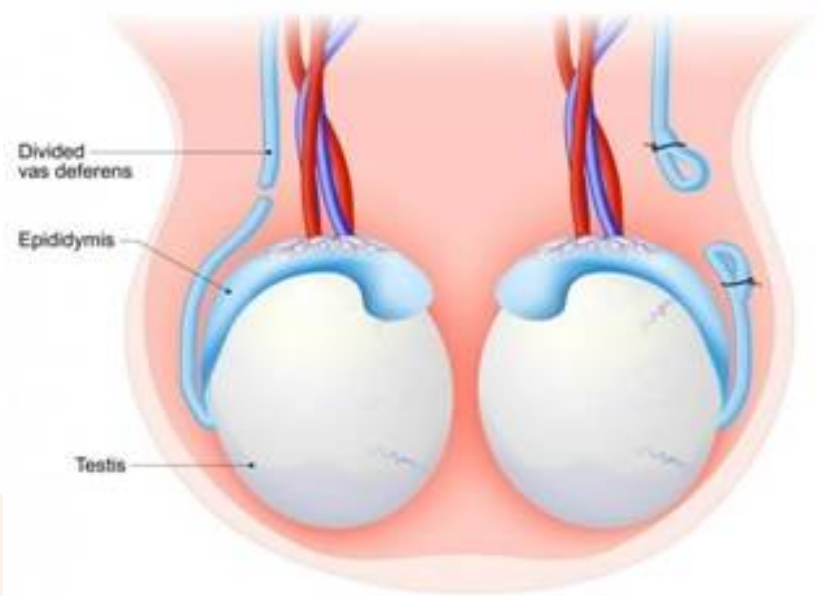
Metode operasi pria dilakukan oleh tenaga ahli dengan membuat sayatan kecil pada vas deferens atau memotong saluran vas deferens (vasektomi), sedangkan testis tetap di posisi. Membuat cairan semen tidak mengandung sperma.

Kelebihan:

- Metode kontrasepsi jangka panjang
- Tidak mengganggu libido, ereksi, dan ejakulasi

Kelemahan:

- Sulit untuk rekanalisasi
- Tidak melindungi dari IMS
- Baru mencapai hasil optimal setelah 3 bulan (20 kali ejakulasi) sehingga pasangan harus menggunakan metode lain (kondom) selama waktu tersebut
- Tidak boleh bekerja berat selama 3 hari setelah tindakan



KB PASCA PERSALINAN DALAM PENURUNAN AKI DAN AKB

