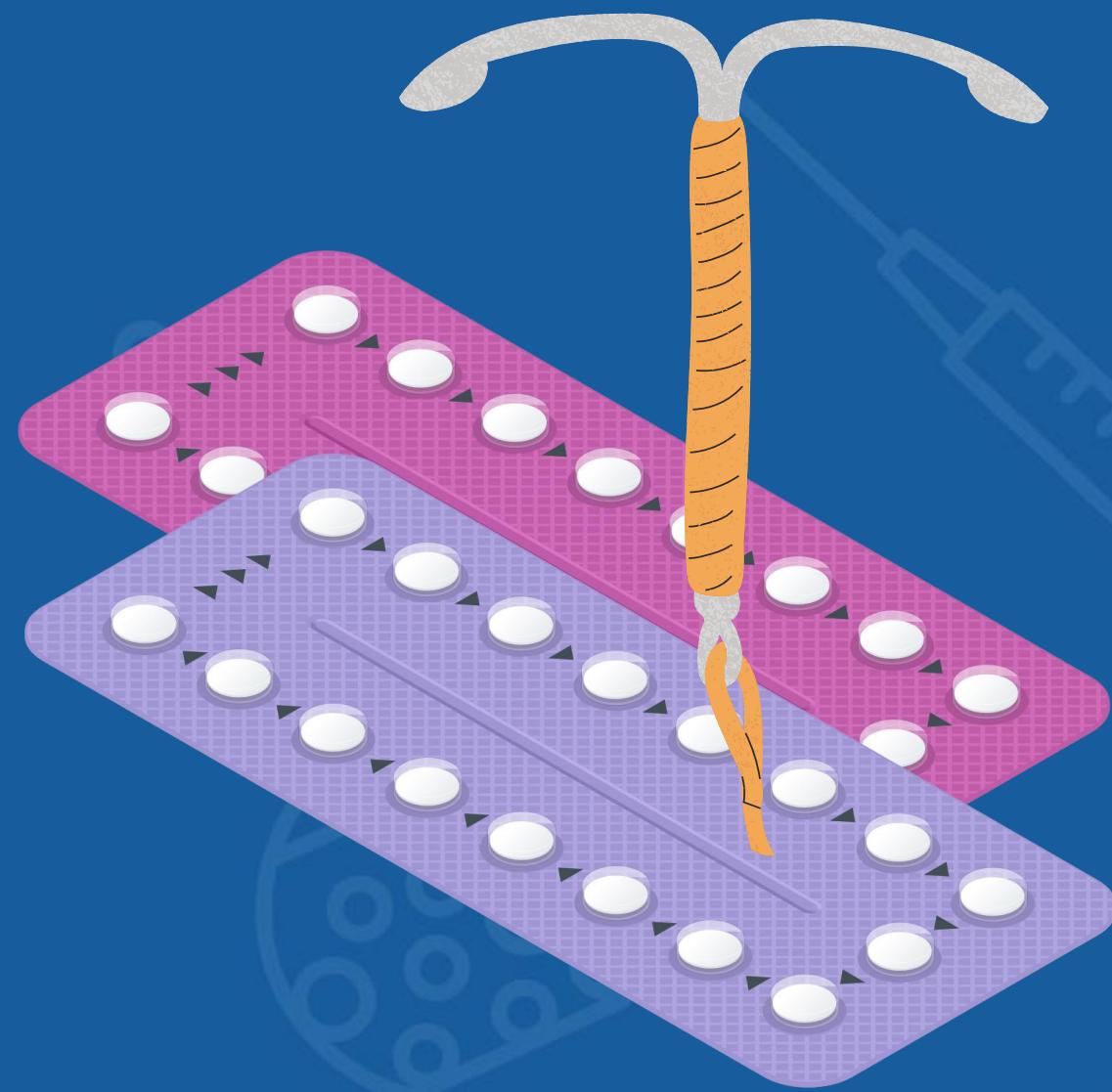




# MENGENAL KONTRASEPSI KB



# A. PENGERTIAN KONTRASEPSI KB

Kontrasepsi adalah cara untuk mencegah terjadinya konsepsi dengan menggunakan alat atau obat-obatan. Kontrasepsi adalah upaya untuk mencegah kehamilan upaya tersebut dapat bersifat sementara dapat pula bersifat permanen.

Kontrasepsi adalah menghindari atau mencegah terjadinya kehamilan sebagai akibat pertemuan antara sel telur yang matang dengan sel sperma tersebut.



## B. CARA KERJA KONTRASEPSI KB

Menurut Prawirohardjo (2002) tentang cara kerja kontrasepsi dibedakan menjadi 3 yaitu:

1. Mengusahakan agar tidak terjadi ovulasi
2. Melumpuhkan sperma
3. Menghalangi pertemuan sel telur dan sperma.



## C. PEMBAGIAN CARA KERJA KONTRASEPSI KB

### 1) Metode Sederhana

#### a. Tanpa alat atau obat

Misalnya: senggama terputus pantang berkala system suhu basal perpanjangan masa laktasi dan pembilasa masa senggama.

#### b. Dengan alat atau obat

Misalnya: kondom diafragma/cap. Spermatisid crem jelly dan cairan berbusa atau tablet berbusa (Vaginal tablet).

## 2) Metode Efektif

### a. Suntikan KB

Depoprovera yang mengandung medroxy progesterone acetate 150 mg Cyclofem yang mengandung medroxy progesterone acetate 50 mg dan komponen estrogen.

**b. Susuk KB (implant):** setiap kapsul susuk KB mengandung 36mg levonorgestrel.

**c. Pil KB: progesterone only pil** pil KB kombinasi mengandunghormone estrogen dan progesterone.

### 3) Metode Kontrasepsi Mantap

- a. Tobektomi pada wanita**
- b. Vasektomi pada pria**

# D. JENIS KONTRASEPSI KB

## 1. Metode Alami

a) **Koitus Interruptus (Senggama terputus)**: dapat diartikan sebagai senggama terputus atau dalam artian penis dikeluarkan dari vagina sebelum ejakulasi terjadi. Dengan cara ini diharapkan cairan sperma tidak akan masuk kedalam rahim serta mengelakkan kemungkinan bertemuanya sperma dengan sel telur yang dapat mengakibatkan terjadinya pembuahan. Keuntungannya murah dan tidak perlu datang ke tenaga kesehatan dapat digunakan oleh ibu dengan riwayat darah tinggi. Namun metode ini memiliki faktor kegagalan yang cukup tinggi jika pasangan tidak dapat bekerja sama dengan baik.

**b) Sistem Kalender** atau disebut juga dengan The Rhythm Method jika menggunakan cara ini maka harus memiliki pengetahuan tentang masa subur atau fertility awareness harus mengetahui dengan tepat masa subur yang paling memungkinkan untuk mengalami kehamilan.

c) **Metode Amenore Laktasi** merupakan metode kontrasepsi yang digunakan dengan cara menyusui bayinya secara eksklusif selama 6 bulan tanpa tambahan makanan apapun dengan syarat ibu belum kembali kesuburannya (menstruasi). Efektifitas MAL mencapai 98% dengan cara kerja menghambat ovulasi. Keuntungan menggunakan metode ini murah tidak perlu datang ke tenaga kesehatan tidak mengganggu hubungan seksual dan tidak mengganggu produksi ASI. Namun metode ini juga memiliki kerugian yakni tidak bisa digunakan bila klien bekerja atau berpisah dengan bayinya lebih dari 6 jam serta tidak bisa mencegah dari PMS (Penyakit Menular Seksual). Syarat yang boleh menggunakan MAL yakni klien yang belum mendapatkan haid setelah melahirkan umur bayi kurang dari 6 bulan dan klien yang memberikan ASI eksklusif.

## 2. Metode Perlindungan (Barrier)

**a. Kondom:** digunakan pada penis untuk mencegah sperma bertemu sel telur ketika terjadi ejakulasi. Kondom cukup efektif selama digunakan secara tepat dan benar. Cara kerja kondom adalah dengan mencegah masuknya sperma ke ovum. Keuntungan menggunakan kondom yakni mudah digunakan tidak membutuhkan bantuan medis, melindungi dari PMS, mudah didapat, tidak merepotkan. Kerugian kegagalan dapat terjadi jika kondom robek atau bocor. Efek samping kondom dapat tertinggal di dalam alat kelamin ibu, ibu bisa mengeluh keputihan yang banyak dan berbau, terjadi infeksi ringan.

**b. Spermatisida** : bahan atau substansi yang dapat menonaktifkan sperma sebelum sperma masuk ke rongga Rahim. Sediaannya ada dalam berbagai bentuk, cream, gel, busa, film, suppositoria dan tablet. Umumnya mengandung bahan kimia yang dinamakan nonoxynol-9, yang dapat membunuh sperma. Cara kerja metode ini dapat menyebabkan sel selaput sperma pecah, memperlambat motilitas sperma dan menurunkan kemampuan pembuahan sel telur. Metode ini memiliki tingkat efektifitas hingga 71%. Efek samping metode ini dapat menyebabkan iritasi vagina oleh spermatisida, dapat meningkatkan resiko PMS dan dapat menyebabkan infeksi saluran kencing.

**c. Vagina Diafragma/Kap Vagina (Servical Cap):** merupakan lingkaran cincin dilapisi karet fleksible ini akan menutup mulut Rahim bila dipasang dalam liang vagina 6 jam sebelum senggama. Cara kerja cervical cap dengan menutupi uterus sehingga mencegah sperma membuahi sel telur. Efektifitas alat kontrasepsi ini bisa menurun bila terlalu cepat dilepas kurang dari 8 jam setelah senggama.

Keuntungan menggunakan alat ini tidak mengganggu proses ASI, dan bisa menghambat keluarnya darah haid. Kerugian menggunakan alat ini harga yang relative mahal, kegagalan tinggi, pemakaian dibantu tenaga kesehatan dan tidak nyaman.

Efek samping menggunakan alat ini adanya resiko tinggi infeksi.

**d. IUD (Intrauterine Device) / AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim):**  
teknik kontrasepsi ini dengan cara memasukkan alat yang terbuat dari tembaga ke dalam rahim. Cara kerja IUD menimbulkan reaksi peradangan local dalam endometrium kavum uterus sehingga

**d. IUD (Intrauterine Device) / AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim):** teknik kontrasepsi ini dengan cara memasukkan alat yang terbuat dari tembaga ke dalam rahim. Cara kerja IUD menimbulkan reaksi peradangan local dalam endometrium kavum uteri sehingga menghambat terjadinya penempelan sel telur yang telah dibuahi ke dinding rahim dan IUD diduga juga menghambat mobilitas tuba sehingga memaksa sperma “berenang” melawan arus. Efektifitas bisa mencapai 100%, layaknya seperti pil IUD juga mudah mengembalikan kesuburan ibu. Keuntungan menggunakan IUD dapat digunakan jangka panjang, bisa digunakan untuk klien yang memiliki darah tinggi dan tidak mengganggu produksi ASI. Kerugian menggunakan IUD dapat mengganggu hubungan seksual harus datang ke tenaga kesehatan untuk pemasangan IUD serta control tidak bisa mencegah dari PMS. Efek samping dari penggunaan IUD dapat terjadi amenorrhea spontan/perdarahan bercak dan nyeri.

### 3. Metode Hormonal

#### a. Pil KB

- Minipil: alat kontrasepsi jenis pil yang hanya mengandung hormon progesterone. Pil ini cocok untuk ibu menyusui.
- Pil kombinasi: alat kontrasepsi yang mengandung hormon estrogen dan progesterone.

### 3. Metode Hormonal

#### a. Pil KB

- Minipil: alat kontrasepsi jenis pil yang hanya mengandung hormon progesterone. Pil ini cocok untuk ibu menyusui.
- Pil kombinasi: alat kontrasepsi yang mengandung hormon estrogen dan progesterone.

**b. Suntik KB:** alat kontrasepsi suntik yang hanya mengandung hormon progesterone yang di berikan setiap 3 bulan sekali atau 12 minggu sekali. Cara kerja Suntik KB dengan mencegah pelepasan sel telur mengentalkan lendir sehingga sperma sulit bertemu dengan sel telur. Efektifitas metode ini tinggi sekitar 99% bila digunakan secara teratur. Keuntungan menggunakan metode ini yakni tidak mengganggu hubungan seksual, tidak mengganggu produksi ASI, cocok digunakan bagi klien yang pelupa (lupa minum pil). Kerugiannya kesuburan lama lembali tidak melindungi dari PMS, tidak boleh digunakan untuk wanita perokok dan dapat menyebabkan kegemukan. Efek samping dari metode ini dapat terjadi amenorrhea dan spontting.

**c. Susuk KB Implant/Susuk KB:** alat kontrasepsi dengan cara memasukkan tabung kecil dibawah kulit pada bagian tangan yang dilakukan oleh dokter. Cara kerja metode ini dengan mengentalkan

lendir serviks serta mengurangi proses pembentukan endometrium sehingga sulit terjadi implantasi dan menekan ovulasi. Metode ini sangat efektif (kegagalan 02-1 kehamilan/100 perempuan). Jenis Implan:

- Norplant: terdiri dari 6 batang dan lama kerja 5 tahun
- Implanont: terdiri dari 1 batang lama kerja 3 tahun
- Indoplant dan jadena: terdiri dari 2 batang dengan lama kerja 3 tahun.

## 4. Metode Kontrasepsi Permanen (Kontrasepsi Mantap)

- a. Sterilisasi:** saluran telur pada Wanita disumbat dengan cara diikat dipotong atau dilaser. Sterilisasi pada Wanita ini juga dapat dilakukan dengan pengangkatan rahim. Cara kontrasepsi ini bersifat permanen.
- b. Vasektomi:** prosedur kontrasepsi pada pria yang dilakukan dengan cara memutus penyaluran sperma ke air mani.