



Metode Kontrasepsi

Pelatihan Kader Pilihanku

Metode Kontrasepsi

1. Jangka Pendek

- Kondom
- Pil KB Laktasi/Progestin (Tidak disediakan oleh Pemerintah)
- Pil KB Kombinasi
- Suntik 3 Bulanan
- Suntik Kombinasi
- MAL

Metode Kontrasepsi

2. Jangka Panjang (MKJP Metode Kb Jangka Panjang)
 - Alat Kontrasepsi Bawah Kulit (AKBK) atau Implan di kenal juga dengan susuk
 - Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) atau Intra Uterine Device (IUD) yang dikenal dengan sebutan spiral

3. Metode Jangka panjang permanen
 - MOP : Metode Operasi Pria : vasektomi
 - MOW : Metode Operasi Wanita : Tubektomi

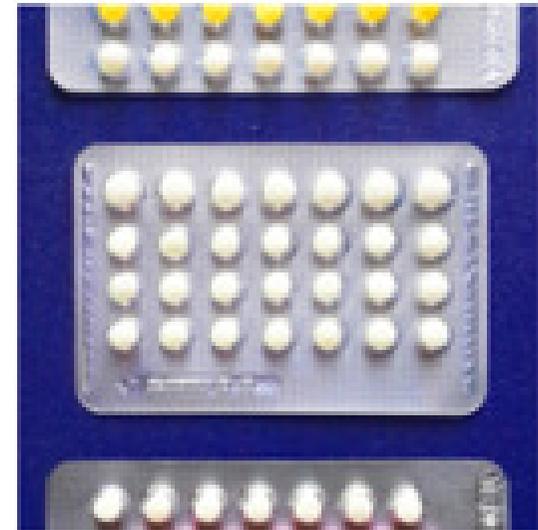
Kondom

- Metode kontrasepsi yang memiliki fungsi ganda
 - mencegah kehamilan dan IMS termasuk AIDS.
 - sangat efektif bila digunakan **SETIAP KALI** bersenggama secara benar.
 - Mudah didapat dan digunakan.
 - Jangan gunakan jika alergi terhadap bahan lateks atau pelumas kondom



Pil KB Laktasi/Progestin

- Aman untuk ibu menyusui.
- Sangat efektif.
- Mudah untuk berhenti
- Pil harus diminum satu pil setiap hari
- Aman bagi hampir semua perempuan.
- Dapat merubah siklus haid bulanan.
- Tidak melindungi terhadap AIDS/IMS



Pil KB Laktasi/Progestin

Tidak dianjurkan/perlu diperiksa lebih lanjut bila:

- Memiliki hipertensi tidak terkontrol
- Memiliki 2 atau lebih faktor resiko seperti: hipertensi, diabetes, merokok dan berusia >35
- Pernah terserang stroke, memiliki trombosis vena (DVT), kanker payudara, penyakit hati serius atau sakit kuning
- Apabila sedang mengkonsumsi obat untuk kejang-kejang, TB ataupun ARV, konsultasikan segera ke dokter terlebih dahulu untuk memastikan interaksi obatnya.

Pil KB Laktasi/Progestin

Efek Samping

- Siklus menstruasi yang sedikit terganggu, Amenorrhea dan/atau timbulnya bercak

Pil KB Kombinasi

- Efektif & mudah untuk berhenti.
- Aman untuk hampir semua ibu.
- Pil harus diminum satu pil setiap hari
- Membantu mengurangi perdarahan menstruasi dan kram.
- Perempuan sering mengalami efek samping pada awalnya— tidak berbahaya.
- Tidak memberi perlindungan terhadap AIDS/IMS



Pil KB Kombinasi

Tidak dianjurkan jika:

- Menyusui kurang dari 6 bulan
- Memiliki 2 atau lebih faktor resiko seperti: hipertensi, diabetes, merokok dan berusia >35
- Perokok berat
- Memiliki diabetes > 20 tahun
- Hipertensi
- Pernah terserang stroke, memiliki thrombosis vena (DVT), kanker payudara, penyakit hati serius atau sakit kuning
- Migrain dengan aura
- Apabila sedang mengkonsumsi obat untuk kejang-kejang, TB ataupun ARV, konsultasikan segera ke dokter terlebih dahulu untuk memastikan interaksi obatnya.

Pil Kombinasi

Efek Samping

- Perubahan berat badan
- Sakit kepala ringan
- Nyeri payudara
- Suasana hati berubah
- Mual
- Menstruasi yang lebih ringan, timbul bercak di antara periode menstruasi

Suntik Progestin (3 bulanan)

- Suntikan yang diberikan setiap 3 bulan.
- Sangat efektif.
- Mudah untuk berhenti, namun perlu waktu untuk dapat hamil.
- Aman bagi hampir semua perempuan.
- Dapat merubah siklus haid bulanan.
- Tidak melindungi terhadap AIDS/IMS



Suntik Progestin (3 bulanan)

Tidak dianjurkan jika:

- Menyusui kurang dari 6 minggu
- Memiliki hipertensi ($\geq 160/100$)
- Memiliki 2 atau lebih faktor resiko seperti: hipertensi, diabetes, merokok atau usia >35
- Ada kemungkinan hamil
- Pernah terserang stroke, thrombosis vena (DVT), kanker payudara, penyakit hati serius atau sakit kuning

Suntik Progesterin (3 bulanan)

Efek Samping

- Dapat menyebabkan kenaikan berat badan
- Perubahan dalam menstruasi, bercak dan setelah penggunaan 9-12 bulan akan terjadi amenorrhea.
- Efek samping lain, namun tidak umum seperti
 - sakit kepala ringan
 - nyeri payudara
 - suasana hati berubah
 - mual
 - rambut rontok
 - gairah seksual menurun
 - jerawat

Suntik Kombinasi

- Suntik kombinasi efektif untuk 1 bulan.
- Sangat efektif & mudah untuk berhenti.
- Aman untuk hampir semua ibu.



- Beberapa pemakai mengalami efek samping tidak berbahaya & dapat segera hilang.
- Tidak melindungi terhadap AIDS/IMS

Suntik Kombinasi

Tidak dianjurkan jika:

- Menyusui kurang dari 6 bulan
- Memiliki 2 atau lebih faktor resiko seperti: hipertensi, diabetes, perokok berat dan berusia >35
- Ada kemungkinan hamil
- Mengalami migraine dengan aura
- Memiliki diabetes > 20 tahun

Pernah terserang stroke, memiliki thrombosis vena (DVT), kanker payudara, penyakit hati serius atau sakit kuning

Suntik Kombinasi

Efek Samping

- Dapat menyebabkan kenaikan atau penurunan berat badan
- Gejala yang segera hilang bila pemakaian dihentikan seperti sakit kepala ringan, nyeri payudara, mual, dan bercak pada saat haid

Metode Amenore Laktasi (MAL)

- Metode kontrasepsi dengan menyusui secara eksklusif
- Selalu beri hanya ASI dan bayi tidak diberi makanan lain.
- Efektif selama 6 bulan sejak persalinan dan belum mendapatkan haid.
- ASI adalah makanan terbaik untuk bayi.
- Tidak memberi perlindungan terhadap AIDS/IMS



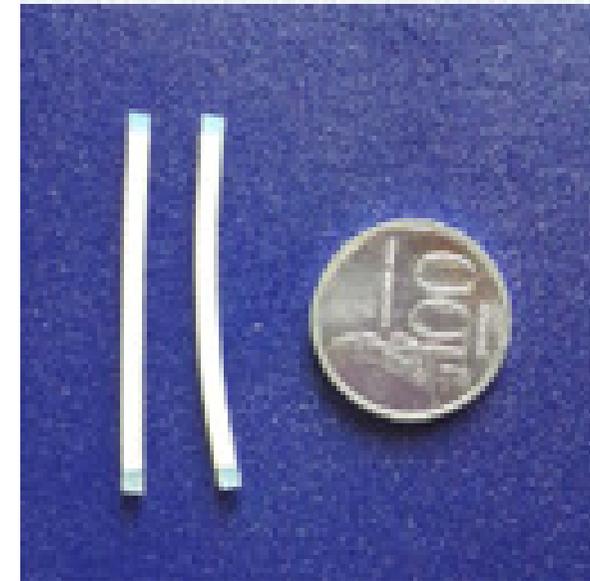
Metode Amenore Laktasi (MAL)

Tidak dianjurkan jika:

- Usia bayi lebih dari 6 bulan
- Sudah mendapat haid sejak bersalin
- Anda tidak menyusui bayi secara penuh dalam sehari/eksklusif
- Mengidap HIV/AIDS (menular lewat ASI pada bayi)
- Menggunakan obat-obatan (cek dengan tenaga kesehatan)

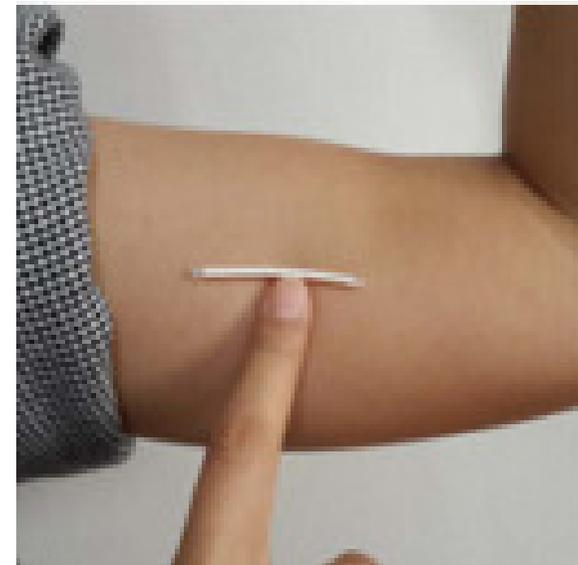
Alat Kontrasepsi Bawah Kulit (AKBK) atau Implan

- Implan atau biasa dikenal dengan susuk atau AKBK (Alat Kontrasepsi Bawah Kulit) adalah alat kontrasepsi berupa 1 atau 2 batang plastik kecil yang dipasang di bawah kulit lengan atas.
- Sangat efektif dan bekerja untuk 3 atau 5 tahun, tergantung jenisnya. Dapat digunakan untuk mengatur jarak anak dan dapat digunakan bagi pasangan yang merasa jumlah anak sudah cukup



Alat Kontrasepsi Bawah Kulit (AKBK) atau Implan

- Bila diinginkan dapat minta dikeluarkan kapan saja.
- Dimasukkan kebawah lapisan kulit dilengan atas bagian dalam
- Aman bagi hampir semua perempuan. Biasanya mempengaruhi siklus haid.
- Dapat dipasang langsung setelah bersalin
- Aman bagi ibu Menyusui
- Tidak melindungi terhadap infeksi AIDS/IMS



Alat Kontrasepsi Bawah Kulit (AKBK) atau Implan

Tidak dianjurkan jika:

- 1) Ada kemungkinan hamil*
- 2) Pernah terkena kanker payudara, penyakit hati serius, sakit kuning berat, memiliki thrombosis vena (DVT)

*Selalu pastikan ibu tidak sedang hamil saat akan memasang/
menggunakan semua metode KB

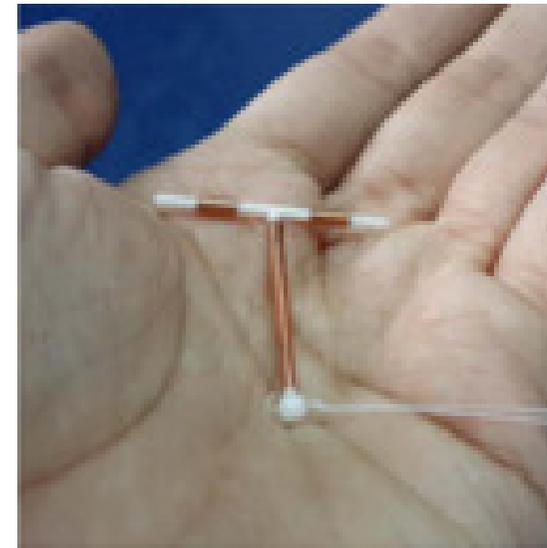
Alat Kontrasepsi Bawah Kulit (AKBK) atau Implan

Efek Samping

- Mempengaruhi periode haid (haid menjadi sedikit, atau hanya bercak), haid tidak teratur atau jarang haid
- Gejala yang jarang ditemukan: sakit kepala, pusing, nyeri payudara, gelisah, dan mual-mual

Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) atau IUD

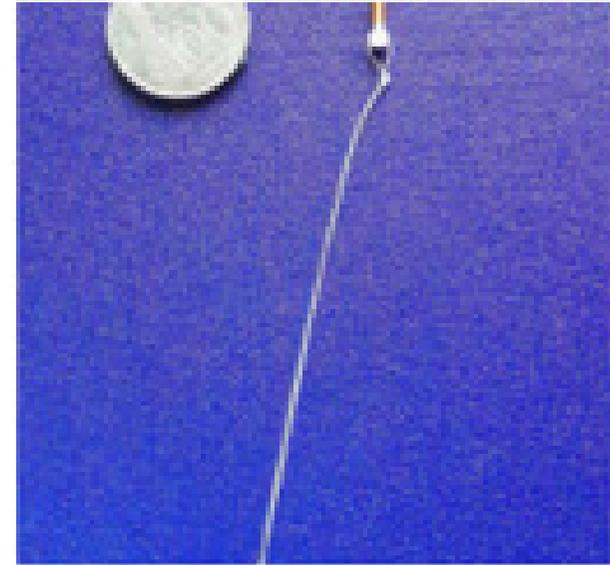
- Alat kecil yang dipasang dalam rahim. Sangat efektif mencegah kehamilan dan aman.
- Dapat bekerja 5 -12 tahun, tergantung jenisnya.
- Bila diinginkan dapat dicabut dengan mudah kapan saja.
- Dapat dipasang segera setelah melahirkan hingga 48 jam
- Tidak mempengaruhi produksi ASI
- Tidak melindungi terhadap HIV/IMS



Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) atau IUD

Sebagian besar perempuan bisa memakai AKDR secara aman kecuali jika:

- 1) Kemungkinan sedang hamil,
- 2) sudah lewat 48 jam pasca melahirkan dan belum lewat 4 minggu.
- 3) Memiliki infeksi organ kewanitaan (Gonorea dan Clamidia, harus diobati terlebih dahulu sebelum pemasangan AKDR)



Cara pemasangan

- Dapat di pasang pada Ibu setelah melahirkan atau setiap saat (interval)
- Dipasang oleh tenaga kesehatan terlatih , biasanya sangat aman
- Lakukan kunjungan ulang bila ada keluhan , untuk AKDR postpartum kunjungan ulang setelah 4- 6 minggu.

Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKBR) atau IUD

Efek Samping

- Dapat menyebabkan kram/mules dan menambah pendarahan saat haid
- Perdarahan bercak selama beberapa minggu yang akan hilang seiring waktu

Pertanyaan?



Terima kasih atas perhatian anda