

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)



**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG KELUARGA BERENCANA PADA IBU
NIFAS DALAM RANGKA MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN
KELUARGA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANG KITRI,
MARGAHAYU, BEKASI TIMUR**

**PRODI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
JAKARTA
2019**

HALAMAN PENGESAHAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul : Penyuluhan Kesehatan Tentang Keluarga Berencana Ibu Nifas Dalam Rangka Meningkatkan Derajat Kesehatan Keluarga Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kitri, Margahyu, Bekasi Timur.

1. Ketua Pelaksana :

a. Nama : Ns. Lina Herida Pinem, S.Kep.,M.Kep.

b. Pangkat/golongan : Asisten Ahli

2. Anggota :

a. Anggota pelaksana : 2 Orang Dosen dan 2 anggota mahasiswa

b. Anggota pelaksana : 1. Ns. Rohayati, S. Kep.,M. Kep.,Sp.Kep. Kom.
2. Ns. Elfrida Simamora, S. Kep.

Pembantu Pelaksana : 2 Orang Mahasiswa

1) Selvi Rohani Pardede 201701053

2) Anggi Srikurniawati 201701012

2. Jangka Waktu Kegiatan : 1 Minggu

3. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan Kesehatan Tentang Keluarga Berencana Ibu Nifas Dalam Rangka Meningkatkan Derajat Kesehatan Keluarga Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kitri, Margahyu, Bekasi Timur.

4. Jumlah Peserta : 20 Orang

5. Biaya yang Diperlukan : Rp. 17.040.000,00.

Menyetujui,
Ketua STIKes Mitra Keluarga

(Susi Hartati, S.Kp, Ns., M.Kep., Sp. Kep. An.)

Jakarta, 11 Juni 2019
Ketua Pelaksana

(Ns. Lina Herida Pinem, S.Kep.,M.Kep.)

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I: PENDAHULUAN		
Judul	1
Analisis Situasi	1
Permasalahan Khalayak Sasaran	3
Manfaat dan Tujuan yang diharapkan	3
BAB II		
Lokasi Khalayak Sasaran	5
Sasaran	5
Solusi Permasalahan	5
Tim Pelaksana	5
Aktivitas dan metode Pelaksanaan	6
Rancangan Evaluasi	7
Rencana Anggaran	7
BAB III		
KESIMPULAN DAN SARAN	8
LAMPIRAN	9

BAB I

PENDAHULUAN

A. JUDUL

Penyuluhan Kesehatan Tentang Keluarga Berencana Ibu Nifas Dalam Rangka Meningkatkan Derajat Kesehatan Keluarga Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kitri, Margahyu, Bekasi Timur.

B. ANALISIS SITUASI

Keluarga Berencana (KB) pertama kali ditetapkan sebagai program pemerintah pada tanggal 29 Juni 1970, bersamaan dengan dibentuknya Badan Koordinasi Berencana Nasional. Program KB di Indonesia sudah mulai sejak tahun 1957, namun masih menjadi urusan kesehatan dan belum menjadi urusan kependudukan. Namun sejalan dengan semakin meningkatnya jumlah penduduk Indonesia serta tingginya angka kematian ibu dan kebutuhan akan kesehatan reproduksi, program KB selanjutnya digunakan sebagai salah satu cara untuk menekan pertumbuhan jumlah penduduk serta meningkatkan kesehatan ibu dan anak.

Menurut *World Population Data Sheet* 2013, Indonesia merupakan negara ke-5 di dunia dengan estimasi jumlah penduduk terbanyak, yaitu 249 juta. Di antara negara ASEAN, Indonesia dengan luas wilayah terbesar tetap menjadi negara dengan penduduk terbanyak, jauh di atas 9 negara anggota lain. Dengan Angka Fertilitas atau *Total Fertility Rate* (TFR) 2,6, Indonesia masih berada di atas rata-rata TFR negara ASEAN, yaitu 2,4.

Undang-Undang Nomor 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga menyatakan bahwa pembangunan keluarga adalah upaya mewujudkan keluarga berkualitas yang hidup dalam lingkungan yang sehat; dan Keluarga Berencana adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan, melalui promosi, perlindungan, dan bantuan sesuai hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga berkualitas. UU ini mendukung Program KB sebagai salah satu upaya untuk mewujudkan keluarga sehat dan berkualitas. Pengaturan kehamilan dalam Program KB dilakukan dengan menggunakan alat kontrasepsi.

Data SDKI 2012 menunjukkan tren Prevalensi Penggunaan Kontrasepsi atau *Contraceptive Prevalence Rate* (CPR) di Indonesia sejak 1991-2012 cenderung meningkat, sementara tren Angka Fertilitas atau *Total Fertility Rate* (TFR) cenderung menurun. Tren ini menggambarkan bahwa meningkatnya cakupan wanita usia 15-49 tahun yang melakukan KB sejalan dengan menurunnya angka fertilitas nasional. Bila dibandingkan dengan target RPJMN 2014, CPR telah melampaui target (60,1%) dengan capaian 61,9%, namun TFR belum mencapai target (2,36) dengan angka tahun 2012 sebesar 2,6.

Data badan kependudukan dan keluarga berencana nasional (BKKBN) menunjukkan bahwa pada tahun 2013 ada 8.500.247 PUS (Pasangan Usia Subur) yang merupakan peserta KB baru, dan hampir separuhnya (48,56%) menggunakan metode kontrasepsi suntikan. Dilihat dari jenis kelamin, metode kontrasepsi perempuan yang digunakan jauh lebih besar dibanding dengan metode kontrasepsi laki-laki. Metode perempuan sebesar 93,66%, sementara metode laki-laki hanya sebesar 6,34%. Ini menunjukkan bahwa partisipasi laki-laki dalam menggunakan alat kontrasepsi masih sangat kecil. Penggunaan alat kontrasepsi masih dominan dilakukan oleh perempuan. Data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa pada wanita usia 15-49 tahun dengan status kawin sebesar 59,3% menggunakan metode KB modern (implant, MOW, MOP, IUD, kondom, suntikan, pil), 0,4% menggunakan metode KB tradisional (menyusui/MAL, pantang berkala/kalender, senggama terputus, dan lainnya), 24,7 % pernah melakukan KB, dan 15,5% tidak pernah melakukan KB.

Perilaku seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap dan praktik. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap subjek melalui indera yang dimilikinya. Pengetahuan itu menghasilkan perubahan dalam segala hal. Pengetahuan juga merupakan faktor penting namun tidak memadai dalam perubahan perilaku kesehatan. Dalam perubahan perilaku kesehatan, selain pengetahuan diperlukan beberapa faktor lainnya seperti keyakinan, nilai dan sikap. Oleh karena itu, metode untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam penggunaan alat kontrasepsi, agar dapat digunakan dengan tepat dan dapat mencegah terjadinya angka kelahiran yang tinggi. Adapun solusi yang ditawarkan pada adalah berupa berupa kegiatan penyuluhan kesehatan.

C. IDENTIFIKASI DAN RUMUSAN MASALAH

Manusia umumnya selalu merencanakan setiap apa yang ingin diperbuat, demikian halnya dengan suatu keluarga yang ingin dibentuknya. Karena besarnya satu kelaurag

membutuhkan biaya yang besar untuk kehidupan sehari-hari, pendidikan, kesehatan dan sebagainya yang harus ditanggung oleh setiap kepala keluarga. Pengertian keluarga berencana ada dua, yaitu pengertian secara umum dan pengertian secara khusus. Pengertian Keluarga Berencana (KB) secara umum adalah suatu usaha yang mengatur banyaknya jumlah kelahiran sedemikian rupa sehingga bagi ibu maupun bayinya dan bagi ayah serta keluarganya atau masyarakat yang bersangkutan tidak akan menimbulkan kerugian sebagai akibat langsung dari kelahiran tersebut. Sedangkan pengertian khususnya, keluarga berencana dalam kehidupan sehari-hari berkisar pada pencegahan kontrasepsi atau pencegahan terjadinya pembuahan atau mencegah pertemuan antara sel mani dari laki-laki dan sel telur dari wanita sekitar persetubuhan (Bagian Obstetri & Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Bandung).

Pengertian KB di Indonesia tidak hanya terbatas pada aspek pengaturan kelahiran. Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 10 Tahun 1992 Tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga Sejahtera, KB adalah upaya peningkatan kepedulian dan peran serta masyarakat melalui pendewasaan usia perkawinan, pengaturan kelahiran, pembinaan ketahanan keluarga, dan peningkatan kesejahteraan keluarga untuk mewujudkan keluarga kecil yang bahagia dan sejahtera.

Sesuai dengan Undang-Undang tersebut, kebijaksanaan penyelenggaraan program kependudukan dan keluarga berencana dilakukan melalui upaya peningkatan keterpaduan dan peran serta masyarakat, pembinaan keluarga dan pengaturan dengan memperhatikan nilai-nilai agama, keserasian, keselarasan, dan keseimbangan antara jumlah penduduk dengan daya tampung lingkungan, kondisi perkembangan sosial ekonomi dan sosial budaya, serta tata nilai yang hidup dalam masyarakat.

Program KB bertujuan untuk memenuhi permintaan masyarakat akan pelayanan KB dan Kesehatan Reproduksi (KR) yang berkualitas, termasuk didalamnya upaya menurunkan kematian ibu, bayi, dan anak serta penanggulangan masalah kesehatan reproduksi dalam rangka membangun keluarga kecil yang berkualitas.

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini diarahkan untuk memantapkan pengetahuan mengenai KB pada masyarakat. Pendekatan yang dipergunakan untuk memantapkan kesertaan masyarakat juga untuk ber-KB yang diselenggarakan dalam bentuk peningkatan kesehatan reproduksi melalui keluarga dan kelompok. Peningkatan kesehatan reproduksi melalui keluarga ditujukan sebagai upaya penanggulangan masalah kesehatan reproduksi. Peningkatan kesehatan reproduksi melalui kelompok ditujukan untuk meningkatkan ketahanan keluarga dan kesejahteraan keluarga.

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dirancang untuk memenuhi kebutuhan alat dan obat kontrasepsi serta meningkatkan frekuensi pelayanan KB yang dapat dengan mudah dimanfaatkan oleh Keluarga Pra Sejahtera dan Keluarga Sejahtera. Selain itu, peningkatan kualitas pelayanan KB yang ditandai dengan kesediaan alat dan obat kontrasepsi, sarana pelayanan, dan sarana penunjang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan masalah yang mendasari pentingnya penyuluhan ini adalah:

1. Masih rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai keluarga berencana (KB) pada ibu nifas dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan.
2. Masih rendahnya tingkat penyuluhan kesehatan mengenai keluarga berencana (KB) pada ibu nifas dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan.

D. Rumusan Masalah :

Dari masalah yang teridentifikasi, maka dapat dirumuskan masalah yang hendak diselesaikan dalam pengabdian pada masyarakat ini adalah:

Bagaimanakah cara meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai keluarga berencana (KB) pada ibu nifas dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan.

E. MANFAAT DAN TUJUAN KEGIATAN

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan pasangan usia subur mengenai kesehatan reproduksi dan program pengendalian kelahiran dengan alat kontrasepsi.
2. Meningkatkan pengetahuan pasangan usia subur dalam memilih alat kontrasepsi.
3. Meningkatkan kesadaran pasangan usia subur untuk menggunakan alat kontrasepsi.

Manfaat yang didapatkan dari kegiatan ini adalah:

1. Sebagai sarana dalam meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi, pengendalian kelahiran dengan alat kontrasepsi, maupun cara memilih alat kontrasepsi.
2. Sebagai sarana pengembangan diri dalam hal untuk *public speaking*.
3. Meningkatkan pemahaman dan upaya masyarakat, keluarga dan remaja terhadap kesehatan reproduksi.
4. Meningkatkan jumlah peserta KB.
5. Meningkatkan jumlah pasangan usia subur yang ber-KB mandiri.

BAB II

PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

A. Lokasi Khalayak Sasaran

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di UPTD Puskesmas Karang Kitri, Margahayu, Bekasi Timur.

B. Sasaran

Khalayak sasaran pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah ibu nifas yang berjumlah 20 orang.

C. Solusi Permasalahan

Permasalahan yang diangkat dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah rendahnya tingkat penyuluhan kesehatan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan. Oleh karena itu, kerangka pemecahan masalah secara operasional sebagai berikut:

1. Melakukan kontrak program dengan pasangan usia subur.
2. Memberikan materi penyuluhan kesehatan mengenai keluarga berencana pada ibu nifas.

D. Tim Pelaksana

Tim pelaksana kegiatan terdiri 3 orang dosen dan 2 orang mahasiswa Prodi DIII Keperawatan STIKes Mitra keluarga.

Tim Dosen terdiri dari :

1. Ns. Lina Herida Pinem, S.Kep.,M.Kep.
2. Ns. Rohayati, M.Kep, Sp. Kep. Kom.
3. Ns. Elfrida Simamora, S. Kep.

Mahasiswa terdiri dari :

1. Selvi Rohani Pardede 201701053
2. Anggi Srikurniawati 201701012

E. Aktivitas dan Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian direncanakan dari bulan Mei, dengan uraian sebagai berikut:

Tabel 1.1 Kegiatan dan Metode Pelaksanaa

No	Kegiatan	Mei			
		Minggu I	Minggu II	Minggu III	Minggu IV
1.	Pengajuan proposal				
2.	Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat				
3.	Revisi				
4.	Penyerahan Laporan Pengabdian Masyarakat				

Tahapan kegiatan yang sudah dilaksanakan dan hasil antara lain:

Tabel 1.2 Tahapan Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu	Hasil	Ket.
1.	Penyuluhan kesehatan Tentang Keluarga Berencana Pada Ibu Nifas Dalam Rangka Meningkatkan Derajat Kesehatan Keluarga Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kitri, Margahayu, Bekasi Timur.	11.00 – 11.50	Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tercapai dengan baik.	

F. Rancangan Evaluasi

Adapun hasil yang dievaluasi setelah dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai keluarga berencana pada ibu nifas dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan keluarga di wilayah kerja puskesmas karang kitri, margahayu, bekasi timur adalah sebagai berikut:

1. Ibu mampu menjelaskan definisi keluarga berencana (KB).
2. Ibu mampu menjelaskan tujuan keluarga berencana (KB).
3. Ibu mampu menjelaskan manfaat dari program keluarga berencana (KB).
4. Ibu mampu menjelaskan dari jenis-jenis kontrasepsi dari keluarga berencana (KB).
5. Ibu mampu menjelaskan efek samping dalam menggunakan alat kontrasepsi.

G. Rencana Anggaran

Tabel 1.3 Rincian Biaya

ANGGARAN BELANJA
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM) TAHUN AKADEMIK 2018/2019
PRODI KEPERAWATAN STIKes Mitra Keluarga

Judul PKM : Penyuluhan Kesehatan Tentang Keluarga Berencana pada Ibu Nifas Dalam Rangka Meningkatkan Derajat Kesehatan Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kiri, Margahayu, Bekasi Timur

Kelompok sasaran : Ibu post natal Di Puskesmas Karang Kiri Margahayu Bekasi Timur

Tempat PKM : Puskesmas Karang Kiri Margahayu Bekasi Timur

Dosen : Ns Rohayati, M.Kep., Sp.Kep.J
Ns. Elfrida, S.Kep

Mahasiswa : Selvi rohani Pardede (201701053)
Anggi Srikurniawati (201701012)

No	Uraian	Satuan	Biaya Satuan (Rp)	Total (Rp)	
Persiapan Pelaksanaan Kegiatan					
a. Pembuatan Proposal					
1	1) Pembelian kertas A4 80 gram	4	rim	45,000.00	180,000.00
	2) Pembelian cartridge b/w	2	buah	275,000.00	550,000.00
	3) Pembelian cartridge warna	3	buah	275,000.00	825,000.00
	6) Pembelian Baterai Kamera	5	buah	20,000.00	100,000.00
	7) Pembelian Baterai Wireless	5	buah	20,000.00	100,000.00
	b. Penggandaan Proposal	6	Paket	35,000.00	210,000.00
	c. Konsumsi Briefing Panitia	4	Paket	50,000.00	200,000.00
d. Transport Kendaraan survei	2	keg	250,000.00	500,000.00	
Pelaksanaan Kegiatan					
2	a. Konsumsi acara	55	Paket	35,000.00	1,925,000.00
	b. Paket alat peraga KB	55	Paket	70,000.00	3,850,000.00
	c. Penggandaan materi penyuluhan	55	Paket	10,000.00	550,000.00
	d. Penggandaan leaflet	60	Paket	4,000.00	240,000.00
	e. Penggandaan kuisioner	110	Paket	6,000.00	660,000.00
	f. Sewa Tempat	1	keg	500,000.00	500,000.00
	g. Sewa Manekin	1	set	1,000,000.00	1,000,000.00
	h. Sewa LCD dan Proyektor	1	keg	500,000.00	500,000.00
	i. Sewa sound system	2	keg	500,000.00	1,000,000.00
	j. Pembelian media booklet	4	buah	350,000.00	1,400,000.00
	k. Doorprize	10	buah	50,000.00	500,000.00
l. Biaya transportasi pelaksanaan	4	orang	250,000.00	1,000,000.00	
Pembuatan Laporan					
3	a. Konsumsi Evaluasi Rapat dengan pihak puskesmas	10	Paket	50,000.00	500,000.00
	b. Penggandaan Laporan	15	eksl	50,000.00	750,000.00
TOTAL				17,040,000.00	

Bekasi, 16 Mei 2019

Wakil Ketua I



R. Yeni Maulinwati, S.Kep.,M.Kep

Mengetahui
Ketua P3M



Ns. Rohayati, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Ketua PKM



Menyetujui

Ketua STIKes



Susi Hartati, S. Kp., M. Kep., Sp. Kep. An

Waket 2



Ridwan Arifin

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Lonjakan angka pertumbuhan penduduk merupakan masalah yang cukup serius untuk dapat ditemukan solusinya. Pemerintah dalam rangka mengatasi hal tersebut menetapkan Program Keluarga Berencana sebagai program pemerintah dalam menekan angka pertumbuhan penduduk dan meningkatkan taraf kesehatan reproduksi pasangan usia subur di Indonesia dengan mengenalkan berbagai macam alat kontrasepsi. Alat kontrasepsi adalah alat yang digunakan untuk mencegah terjadinya kehamilan. Namun masih banyak masyarakat yang belum mengetahui dengan baik pengetahuan mengenai definisi keluarga berencana (KB), jenis, cara penggunaan, maupun kelebihan dan kekurangan dari masing-masing alat kontrasepsi. Kegiatan penyuluhan diharapkan dapat menjadi sarana dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait alat kontrasepsi.

Demikian laporan pengabdian kepada masyarakat ini dibuat sebagai pertanggungjawaban dari kegiatan penyuluhan tentang keluarga berencana dan alat kontrasepsi yang telah kami laksanakan. Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya partisipasi dan dukungan dari semua pihak, karenanya dalam pencapaian kegiatan ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi setiap pihak yang terlibat di dalamnya. Atas perhatiannya kami mengucapkan banyak terima kasih.

B. SARAN

Setelah menyelesaikan pengabdian kepada masyarakat ini, penulis memberikan beberapa saran yang dapat dilaksanakan pada waktu mendatang:

1. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dapat dilakukan secara kontinu dengan cara menjaring masyarakat yang lebih luas lagi sehingga yang diharapkan adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai penyuluhan kesehatan tentang keluarga berencana pada ibu nifas dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan keluarga.

2. Dilakukan penelitian sebagai evaluasi dan pemantauan lebih lanjut terhadap dampak dari penyuluhan yang sudah diberikan terhadap masyarakat.

**PENYULUHAN KESEHATAN ASI EKSKLUSIF DALAM RANGKA MENINGKATKAN
KESUKSESAN PEMBERIAN ASI DANMENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN
BAYI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANG KITRI, MARGAHAYU, BEKASI
TIMUR**





SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP): KELUARGA BERENCANA (KB)

Disusun Oleh:

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA

BEKASI

2019

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Program Keluarga Berencana (KB).
 Sasaran : Ibu Nifas Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kitri, Margahayu, Bekasi Timur.
 Waktu : Jumat, 11 Mei 2019, Pukul 11.00-11.50 WIB.
 Tempat : UPTD Puskesmas Karang Kitri, Margahayu, Bekasi Timur.

TIU	TIK	MATERI	KBM		METODE	ALAT PERAGA	EVALUASI
			Mahasiswa	Peserta			
Setelah dilakukan penyuluhan selama 1x diharapkan warga Beringin III, RT	Setelah dilakukan penyuluhan selama 1 x 60 menit diharapkan warga Beringin III, RT 08/RW	1. Menjelaskan apa itu keluarga berencana (KB). 2. Tujuan dari program keluarga berencana (KB). 3. Manfaat	Pembukaan (15 menit) 1. Salam Pembuka. 2. Perkenalan. 3. Kontrak Waktu. 4. Topik	Menjawab salam	Ceramah dan tanya jawab.	1. <i>Leaflet</i> 2. <i>Flipchart</i>	1. Klien mampu menjelaskan defnisi keluarga berencana (KB). 2. Klien mampu menjelaskan

	5. Efek samping menggunakan kontrasepsi.		berencana (KB). 4. Jenis jenis kontrasepsi. 5. Menjelaskan efek samping menggunakan program keluarga berencana (KB). Penutup (10 menit) 1. memberikan kesempatan peserta untuk bertanya.	Klien bertanya dan pameri menjawab pertanyaan			(KB). 5. Klien mampu menjelaskan efek samping dalam menggunakan kontrasepsi.
--	--	--	--	---	--	--	---

			<p>2. memberikan pertanyaan pada peserta tentang materi yang diberikan.</p> <p>3. mengucapkan terima kasih kepada peserta dan memberikan salam.</p>	Menjawab salam			
--	--	--	---	----------------	--	--	--

Keuntungan:

- Tidak mengganggu pemberian ASI.
- Kesuburan dapat segera kembali.
- Tidak mengganggu hubungan suami -istri.

Kerugian:

- Siklus haid terganggu
- Menyebabkan penurunan/ kenaikan berat badan.

4. PIL KB

Pil berisi hormon estrogen dan progesteron. Diminum setiap hari pd waktu yg sama.

Keuntungan:

- Mencegah kehamilan diluar kandungan, kanker rahim, dan kanker payudara.
- Udah dihentikan setiap saat.
- Kesuburan dapat segera kembali.

Kerugian:

- Berat badan bertambah
- Mual
- Jerawat

6. IUD (INTRA UTERINE DEVICE

IUD merupakan alat kontrasepsi dlm rahim. Dapat dipakai 8 tahun.

Keuntungan:

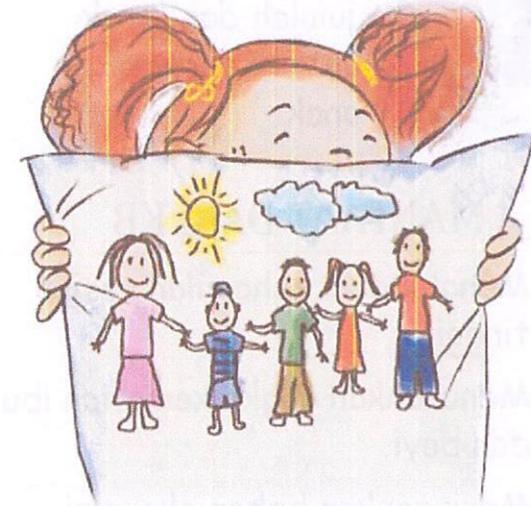
- Tidak mengganggu pemberian ASI
- Kesuburan dapat segera kembali

Kerugian:

- Siklus haid terganggu
- Nyeri haid dan darah bertambah banyak



KELUARGA BERENCANA





APA ITU KB

KB = KELUARGA BERENCANA

Adalah suatu usaha untuk mengatur jumlah dan jarak antar kelahiran anak.

MANFAAT DARI KB

1. Menghindari kehamilan resiko tinggi.
2. Menurunkan angka kematian ibu dan bayi.
3. Meringankan beban ekonomi keluarga.
4. Membentuk keluarga bahagia sejahtera.

SIAPA YANG HARUS KB

Pasangan usia subur yaitu usia 15 - 49 tahun yang ingin menunda kehamilan, mengakhiri kehamilan, dan menjarangkan kehamilan.

METODE KONTRASEPSI

Merupakan cara, alat, obat-obatan yang digunakan untuk mencegah terjadinya kehamilan, antara lain:

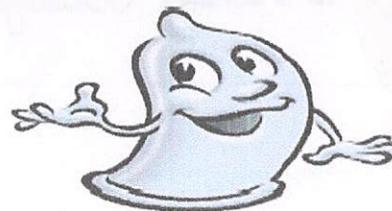
1. KONDOM

Keuntungan:

- Efektif bila digunakan dengan benar
- Tidak mengganggu ASI
- Murah & mudah didapat
- Mencegah penyakit menular seksual

Keterbatasan:

- Efektivitas tidak terlalu tinggi
- Agak mengganggu hubungan seksual
- Bisa terjadi alergi bahan dasarkondom



2. MAL (METODE AMENORE LAKTASI)

Metode KB yg cocok untuk ibu nifas, syaratnya:

- Menyusui bayi secara eksklusif setelah melahirkan
- Belum haid
- Efektif hanya sampai 6 bulan

3. KB SUNTIK

Terdapat 2 macam:

1. Suntikan 1 Bulan

- Mengganggu produksi ASI
- Harus datang setiap 1 bulan

2. Suntikan 3 bulan

- Tidak mengganggu produksi ASI
- Harus datang setiap 3 bulan
- Dapat mengganggu haid

5. IMPLANT

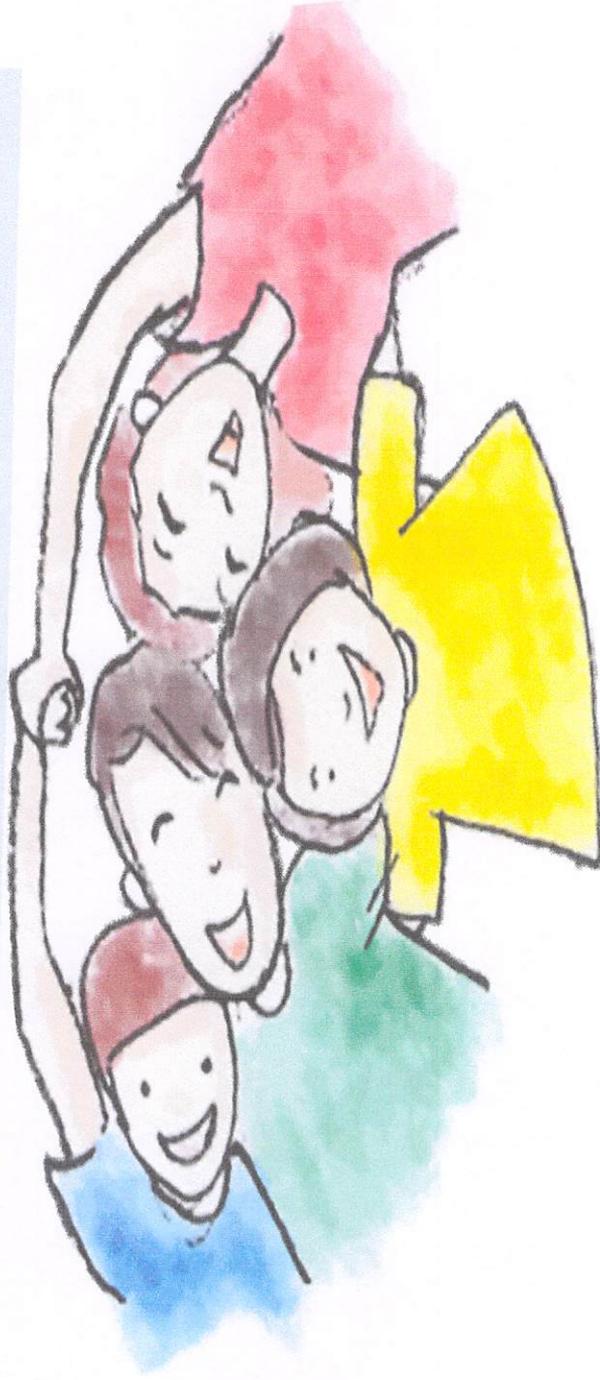
Alat kontrasepsi bawah kulit yg dapat mencegah kehamilan selama 3 tahun.



PENGGERTIAN KELUARGA BERENCANA (KB)



Keluarga Berencana adalah suatu usaha menjarangkan atau merencanakan jumlah dan jarak kehamilan dengan menggunakan kontrasepsi.

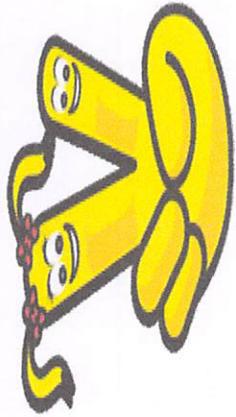




TUJUAN KELUARGA BERENCANA (KB)

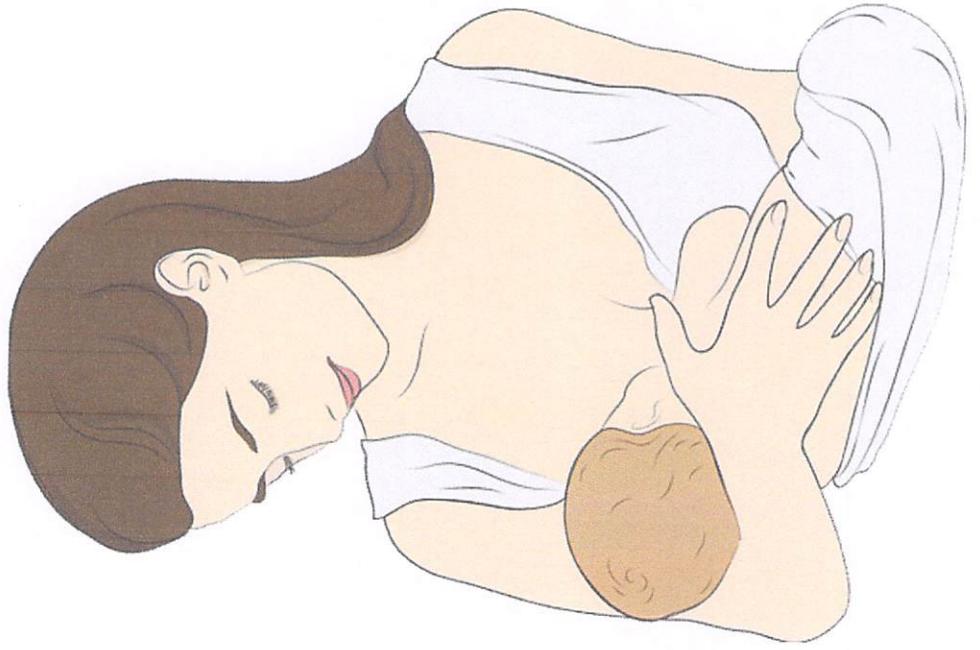


- Mengatur jarak dan mencegah kehamilan agar tidak terlalu rapat
- Menjaga dan meningkatkan kesehatan Ibu, Bayi, dan Balita
- Ibu memiliki waktu dan perhatian yang cukup untuk dirinya sendiri, anak, serta keluarga



AYO IKUT IKB
2 Anak Lebih Baik

Metode Amenorea Laktasi (MAL)



Metode amenore
laktasi (MAL)
merupakan metode KB
yang cocok untuk ibu
nifas dengan
mengandalkan
pemberian air susu ibu
(ASI).

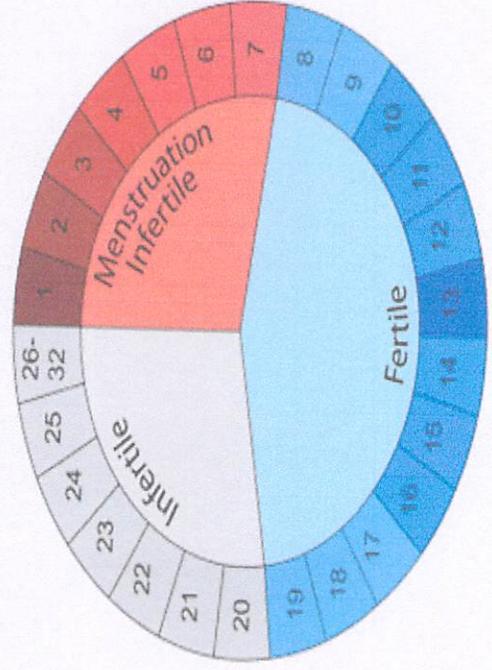
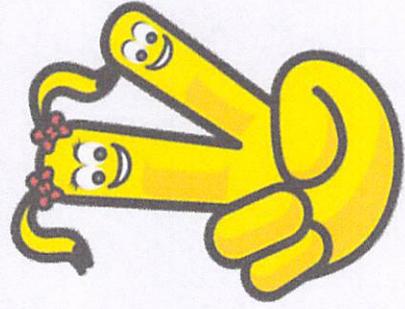


Metode Keluarga Berencana Alamiah (KBA)



4. 1 4.

Metode kalender adalah metode kontrasepsi sederhana yang dilakukan oleh pasangan suami istri dengan tidak melakukan hubungan seksual pada masa subur.





Senggama Terputus



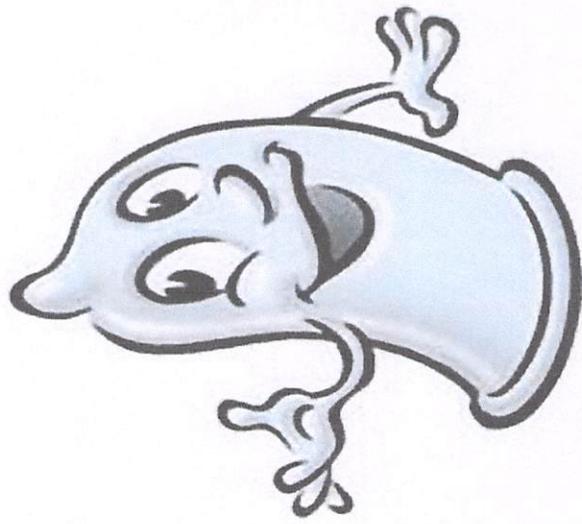
Withdrawal



Metode keluarga
berencana tradisional,
dimana pria
mengeluarkan alat
kelaminnya (penis) dari
vagina sebelum pria
mencapai ejakulasi.



Metode barrier



❖ Kondom

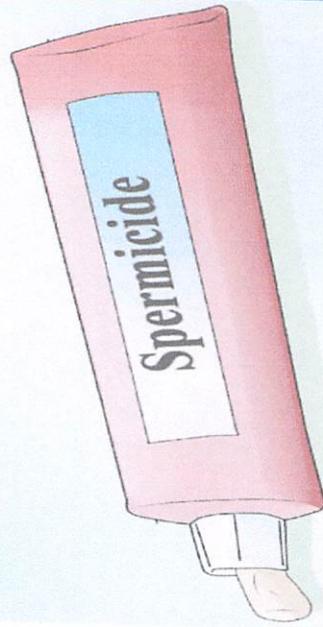
Kondom dipasang pada penis untuk menampung sperma ketika seorang pria mencapai ejakulasi saat berhubungan seksual.



**Female
Condom**

❖ **Diafragma**

Diafragma dipasang
kedalam vagina sebelum
berhubungan seksual dan
menutupi serviks

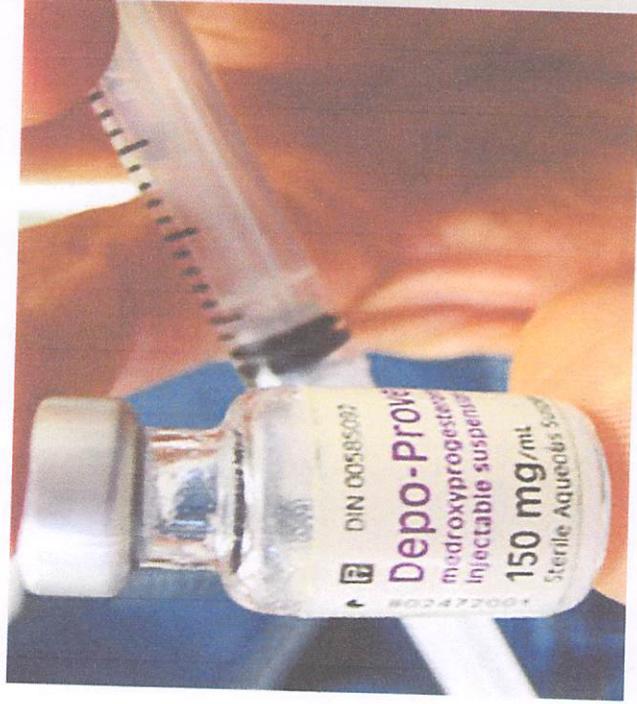


❖ Spermisida

Spermisida adalah bahan kimia yang digunakan untuk membunuh sperma.



Kontrasepsi Progestin



➤ Progestin suntikan

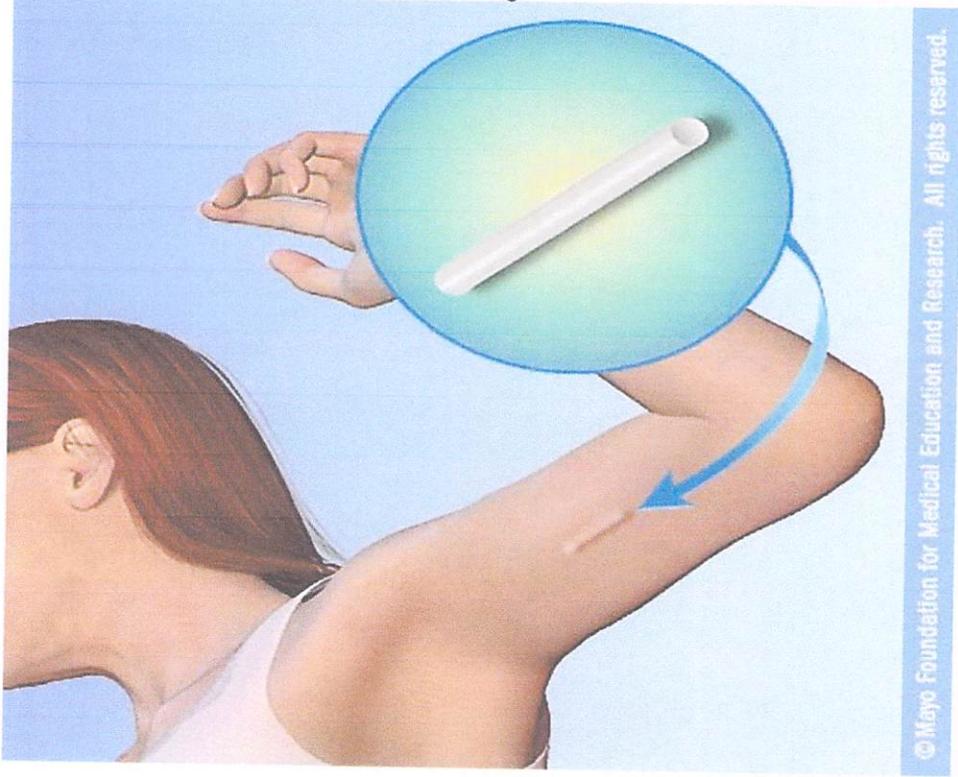
suntikan merupakan metode pencegahan kehamilan jangka panjang yang aman dan sangat efektif apabila penyuntikan dilakukan secara teratur dan sesuai jadwal



➤ Pil progestin (Minipil)

Pada penggunaan minipil, jangan sampai terlupa satu-dua tablet, atau jangan sampai terjadi gangguan seperti muntah, diare karena kemungkinan terjadi kehamilan sangat besar





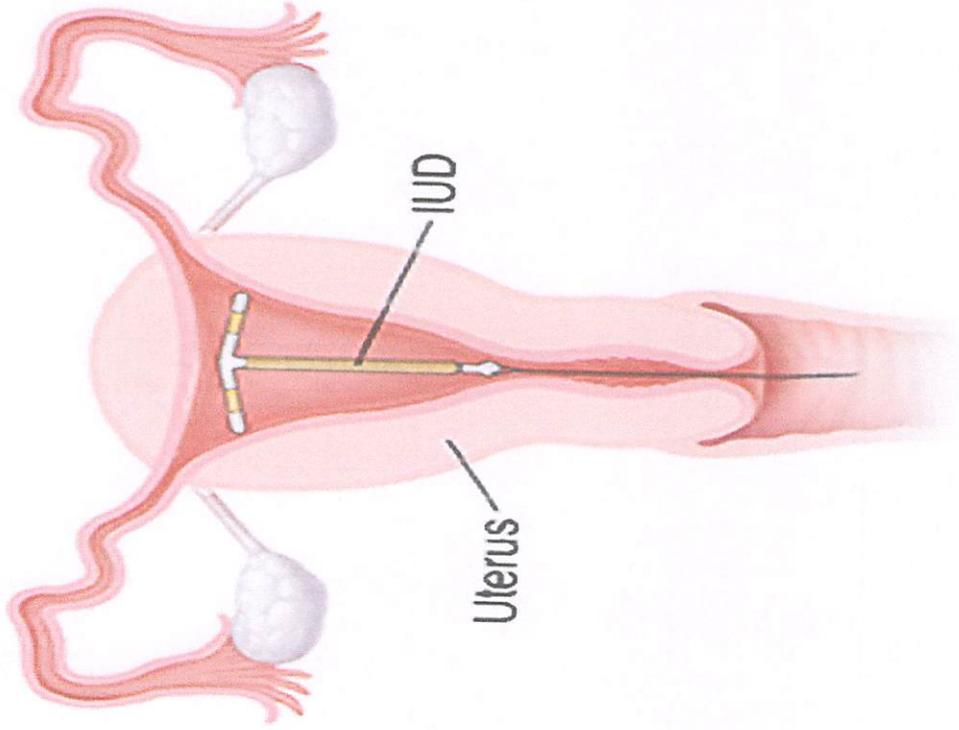
© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

➤ Implan

Implan dapat dipakai oleh semua ibu dalam usia reproduksi yang memiliki perlindungan jangka panjang (sampai 5 tahun)

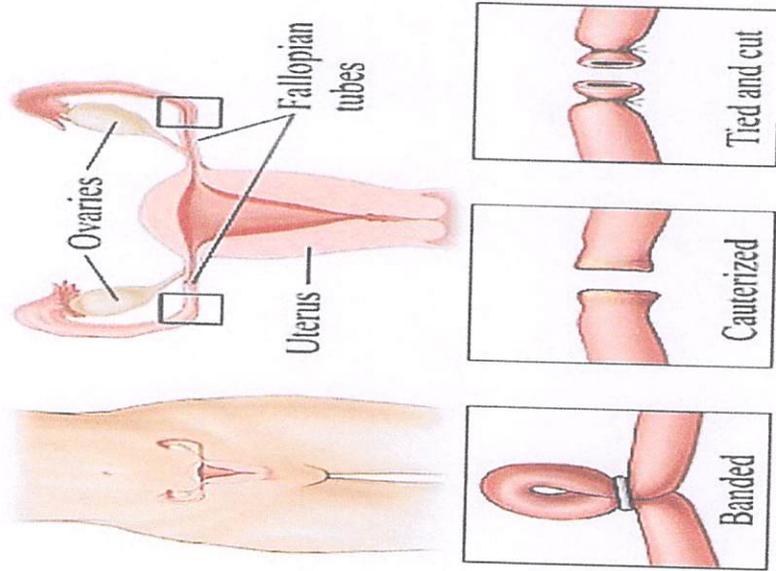


Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR)



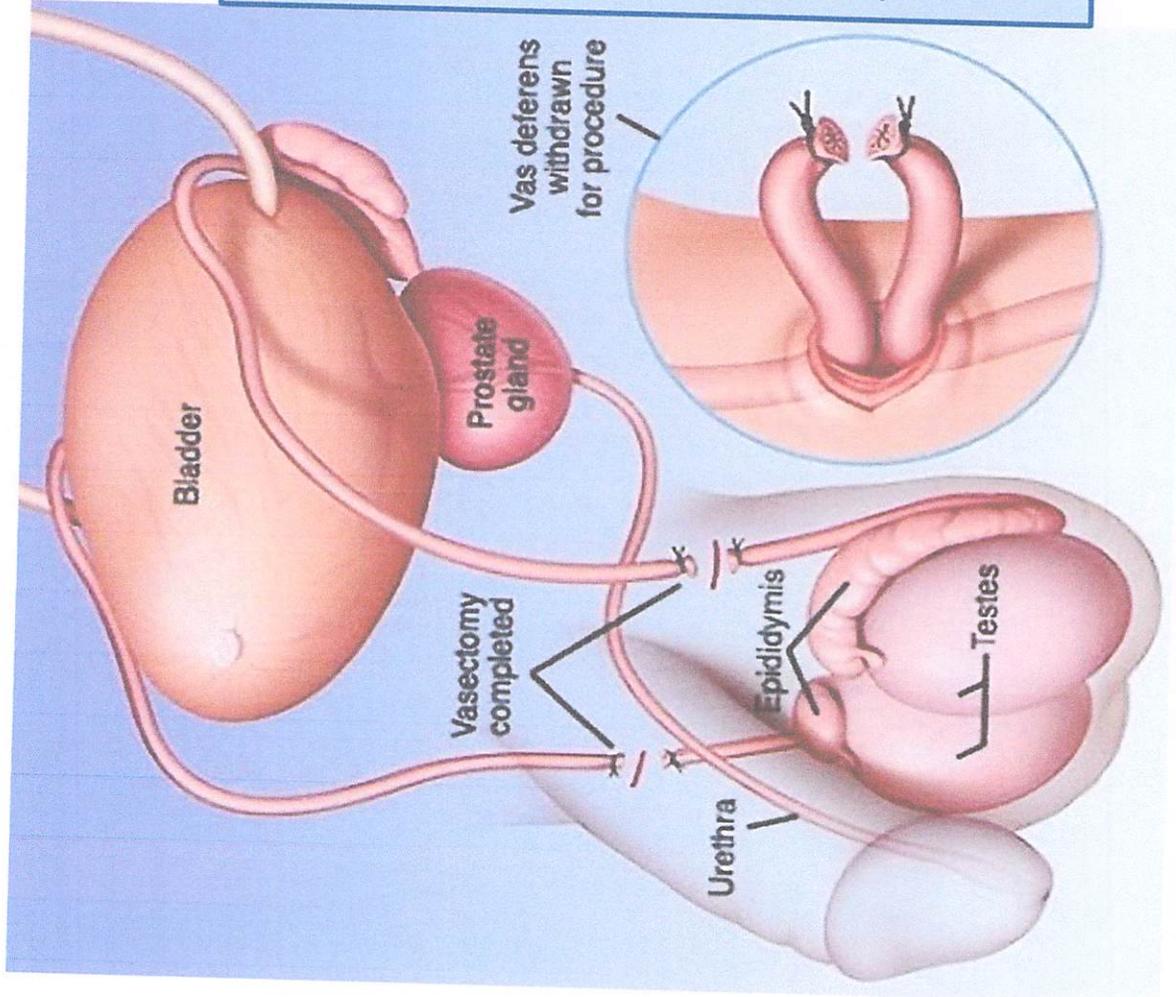
Alat kontrasepsi yang dipasang dalam rahim dan termasuk metode jangka panjang (10 tahun dan tidak perlu diganti)

Kontrasepsi Mantap



❑ Tubektomi

tindakan pada kedua saluran telur wanita yang mengakibatkan orang yang bersangkutan tidak akan mendapatkan keturunan lagi



❑ Vasektomi

pemotongan sebagian pada vasdeferensia dengan cara mengikat dan memotong saluran sperma sehingga sperma tidak dapat lewat dan air mani tidak mengandung *spermatozoa*, maka tidak akan terjadi pembuahan

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, I. (2018). *Nifas, Kontrasepsi Terkini dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Gosen Publishing.
- Mega, & Wijayanegara, H. (2017). *Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana*. Jakarta: CV trans info media.
- Mulyani, N. S., & Rinawati, M. (2013). *Keluarga Berencana dan Alat Kontrasepsi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setiyaningrum, E. (2015). *Pelayanan Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: CV trans info media.
- Sulistiyawati, A. (2014). *Pelayanan Keluarga Berencana*. Jakarta: Salemba Medika.