



Edisi Keenam-April 2006
Dicetak oleh Kemenkes RI 2014

Alat Bantu Pengambilan Keputusan Ber-KB



Alat Bantu Pengambilan Keputusan berKB dan
Pedoman bagi Klien dan Bidan

Menggunakan Alat Bantu Pengambilan Keputusan berKB untuk Klien dan Bidan

Pengantar

Lembar balik ini merupakan alat bantu bagi Anda dan klien yang dapat :

- Membantu klien memilih dan memakai metode KB yang paling sesuai dengan kebutuhannya;
- Memberikan informasi penting yang Anda perlukan dalam memberikan pelayanan KB yang berkualitas;
- Menawarkan tips dan panduan tentang cara berkomunikasi dan melakukan konseling secara efektif.

Informasi tentang Alat Bantu

- **Bagian Pertama**, ditandai dengan tab di sisi kanan, membantu klien baru dalam membuat keputusan tentang suatu metode KB serta membantu klien ulangan dalam memecahkan masalah yang mungkin timbul. Terdapat tab-tab yang berbeda untuk satu klien dengan klien lainnya (lihat bagan alur di halaman iv).
- **Bagian Kedua**, tab di sisi bawah, berisi informasi tentang masing-masing metode KB bagi Anda dan klien. Informasi tersebut dapat memastikan pilihan klien dan membantu klien menggunakan metode tersebut dengan benar. Masing-masing bab metode berisi informasi tentang kriteria persyaratan medis, efek samping, cara pakai, waktu kunjungan ulang, dan hal-hal yang perlu diingat.
- **Bagian Ketiga** (Tambah) menawarkan lebih banyak bantuan konseling yang bisa digunakan bila diperlukan.

Prinsip-prinsip "Alat Bantu Pengambilan Keputusan"

- Klien yang mengambil keputusan.
- Bidan membantu klien mempertimbangkan dan membantu keputusan yang paling sesuai.
- Hargai keinginan klien.
- Bidan *menanggapi* pernyataan, pertanyaan, serta kebutuhan klien.
- Bidan harus mendengarkan apa yang disampaikan klien sehingga tahu langkah selanjutnya yang harus dilakukan.

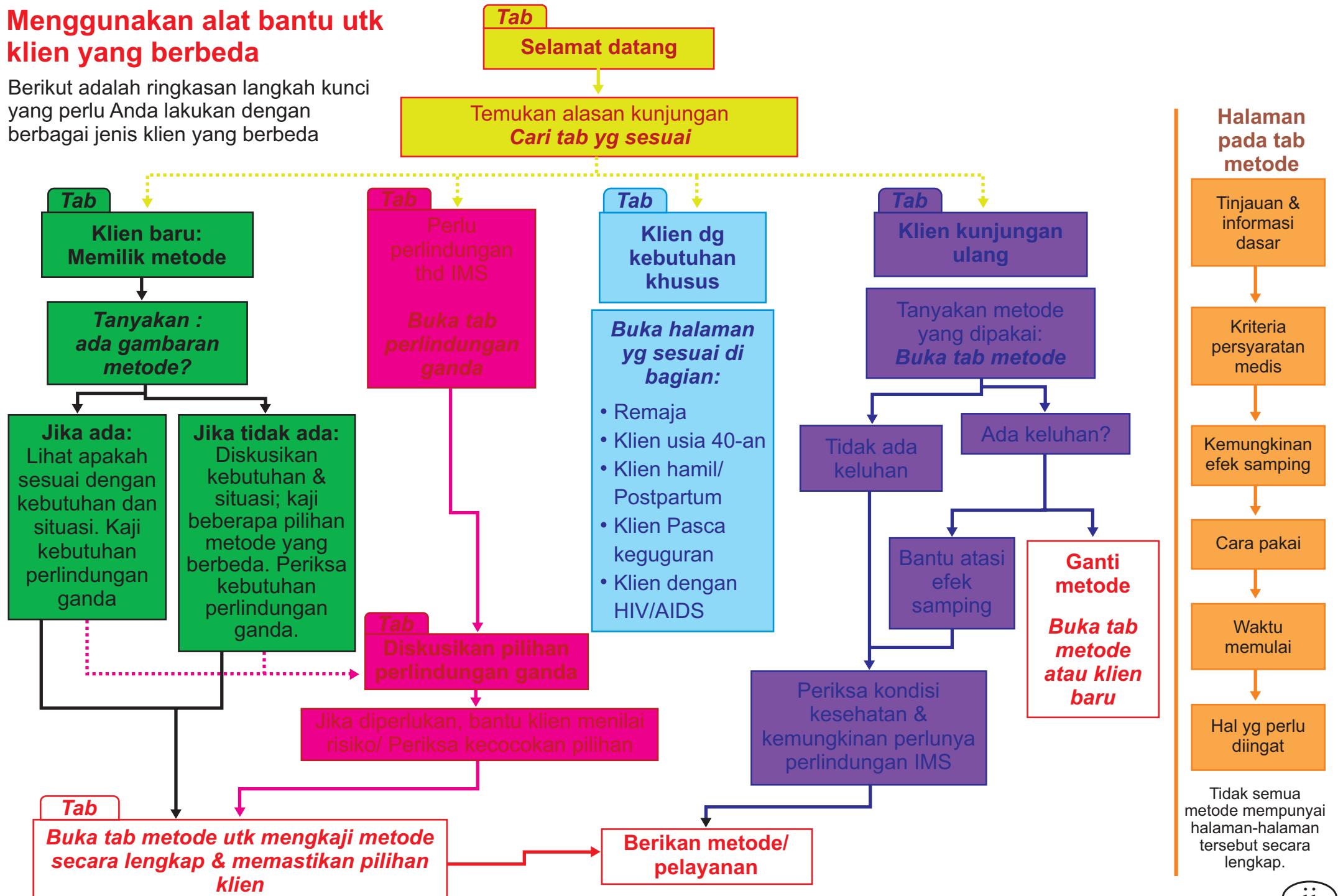
Membantu Klien dengan kebutuhan yang berbeda

Bagian awal alat bantu ini membantu Anda melayani klien dengan berbagai kebutuhan yang berbeda : (lihat bagan alur dibawah ini)

- **Klien baru** memerlukan bantuan untuk memilih metode yang paling sesuai dengan kebutuhan mereka. **Tab pemilihan metode** dapat membantu Anda dalam membahas kebutuhan tersebut dan membantu klien membuat keputusan.
- **Semua klien harus mempertimbangkan metode perlindungan ganda** – yaitu perlindungan terhadap infeksi menular seksual (IMS) (termasuk HIV/AIDS) dan kehamilan. Masalah IMS dan HIV tersebut berkembang, dan setiap klien harus memahami risiko tersebut serta berupaya melindungi diri mereka. Awalnya, terkesan sulit untuk membahas risiko IMS, namun sebenarnya klien bersedia berdiskusi mengenai topik tersebut. Pikirkan cara membuka percakapan tentang topik tersebut tanpa menyinggung perasaan klien.
- **Klien dengan kebutuhan khusus** mencakup klien muda, ibu hamil/ibu melahirkan, klien pasca aborsi, dan klien dengan HIV. Klien tersebut mungkin membutuhkan KB khusus atau memerlukan nasihat khusus maupun konseling khusus.
- **Klien kunjungan ulang** yang memiliki masalah dengan metode kontrasepsi yang digunakan atau hanya ingin mendapatkan alasan ulangan. **Tab Klien Kunjungan Ulang** dapat membantu memenuhi kebutuhan mereka.

Menggunakan alat bantu utk klien yang berbeda

Berikut adalah ringkasan langkah kunci yang perlu Anda lakukan dengan berbagai jenis klien yang berbeda



- **Ceritakan pada klien mengenai lembar balik ini.** jelaskan bahwa media tersebut membantu klien memenuhi kebutuhannya.
- **Untuk setiap klien, mulailah dengan halaman Selamat Datang.** Setelah menyambut klien, bukalah halaman berikutnya. Lalu Anda **tanyakan apa yang dapat Anda bantu.** Jawaban klien biasanya membawa Anda pada salah satu tab jenis klien (lihat hal. i). Tiap-tiap halaman tersebut akan membawa Anda pada tab-tab "metode kontrasepsi" di bagian bawah.
- **Untuk menggunakan tab, letakkan jari di atas tab dan geser jari pada halaman di depan tab.** Kemudian balik semua halaman tersebut. Jangan mengangkat halaman yang menggunakan tab.
- Setiap halaman berisi pertanyaan atau topik penting bagi klien. Agar dapat menggunakan dengan benar, **Anda memerlukan jawaban maupun informasi dari klien sebelum melanjutkan ke halaman berikutnya.** Sehingga klien tahu pentingnya berpartisipasi. Diagram di bawah (hal. iv) menunjukkan cara menggunakan halaman.



- **Letakkan lembar balik** dimana klien dapat melihatnya dengan mudah. Usahakan untuk tidak meletakkannya langsung *di antara* Anda dan klien. Anda bisa meletakkannya sedemikian rupa sehingga anda berdua dapat melihat halaman klien.

Cara menggunakan alat bantu bersama klien

- **Lembar balik diletakkan berdiri** sehingga Anda dan klien bisa melihat halaman tersebut pada sisi masing-masing. Halaman pada sisi Anda berisi kata-kata yang sama dengan sisi yang dilihat klien tetapi gambar tidak sama. Halaman sisi Anda lebih banyak berisi informasi dan saran-saran.

Lambang-lambang Pengingat

Di dalam terdapat lambang yang berfungsi sebagai pengingat perilaku konseling yang baik. Lambang-lambang tersebut:



Tanyakan apakah klien mempunyai pertanyaan



Tawarkan bantuan



Periksa pemahaman

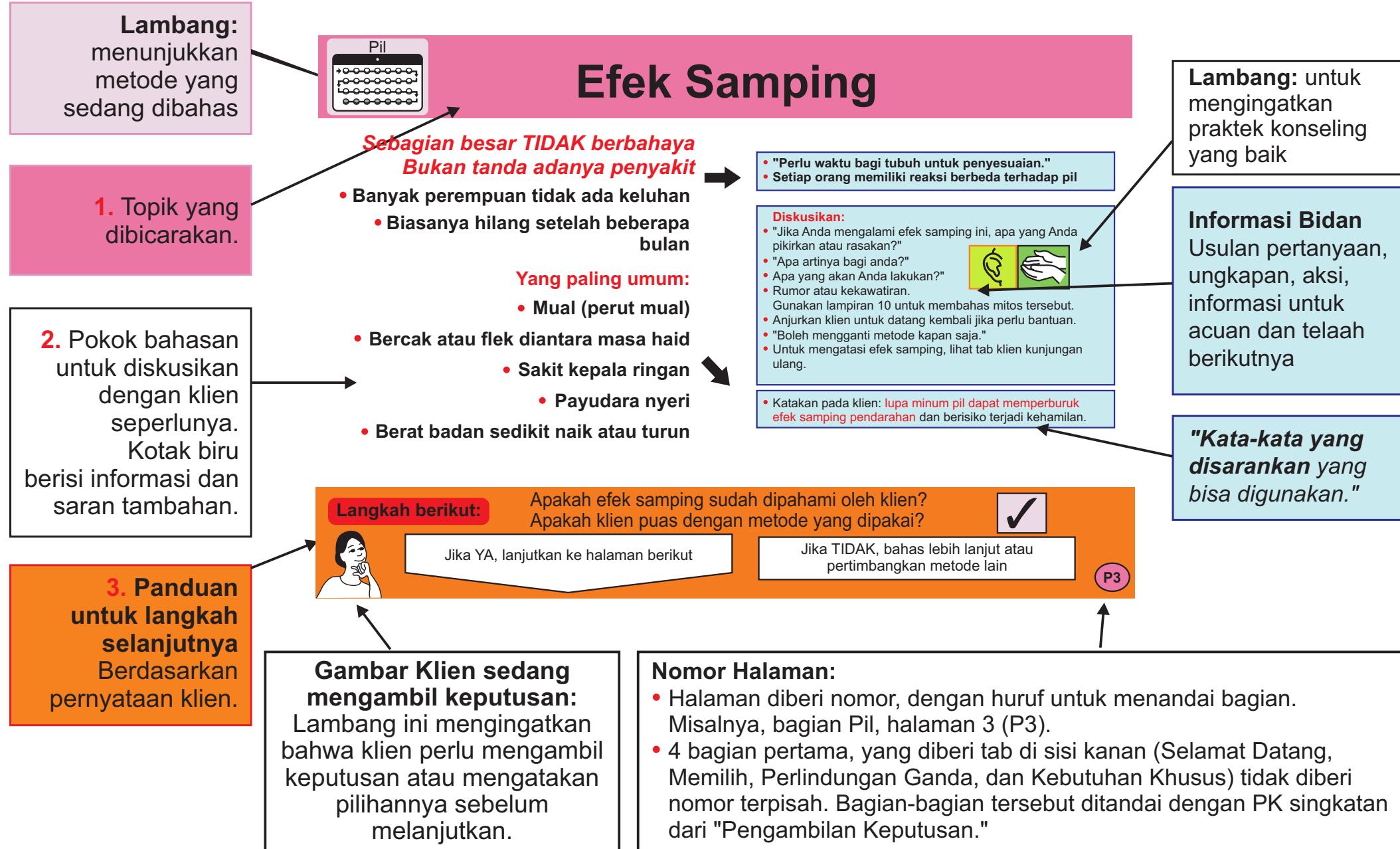


Dengarkan dengan seksama

Persiapan menggunakan media ini

- Pelajari terlebih dahulu media ini untuk membiasakan diri dengan cara pakai serta informasi yang ada di dalamnya. Berlatihlah sesering mungkin untuk **memudahkan pemakaianya.**
- Jika alat bantu ini milik Anda, tulislah hal yang perlu Anda ingat serta cara penyampaian yang sesuai.
- Panduan ini hanya mencakup butir-butir pokok. Ketika berbicara dengan klien Anda bisa menambahkan informasi, membicarakan hal-hal lainnya, dan menanggapi kebutuhan dan kekhawatiran klien.
- Beberapa kata dan gambar pada sisi klien mungkin tidak sesuai dengan situasi. Gambar/kata bisa ditutup atau dicoret. Seperti ketersediaan semua metode di klinik.
- Gunakan **kata-kata Anda sendiri.** Pada umumnya, tulisan yang terdapat dalam alat ini tidak untuk dibacakan didepan klien. Jika telah terbiasa, dengan cukup melihat gambar Anda akan mengingat semua informasi kunci dan langkah selanjutnya. Jangan membaca teks ketika melakukan konseling.
- Namun, silahkan **membacakan dan membahas beberapa hal penting** pada sisi klien. Jika klien tidak bisa membaca, Anda perlu membacakan. Gunakan gambar untuk membantu klien memahami informasi yang diberikan.

Cara menggunakan halaman



Selamat Datang

Dengan alat bantu ini, kami dapat membantu Anda:

- Mendapatkan informasi yang tepat
- Memilih dan memakai metode KB
- Mengatasi keluhan



Kami menjamin privasi dan kerahasiaan Anda



Ceritakan pada kami tentang:

- Diri Anda
- Kebutuhan/Keluhan Anda
- Pertanyaan Anda

Selamat Datang

Dengan alat bantu ini kami dapat membantu Anda :

- Mendapat informasi yang tepat
- Memilih dan memakai metode KB
 - Mengatasi keluhan



- Sambut klien dengan ramah dan hormat.
- Ucapkan terima kasih untuk kedatangannya.

- Tunjuk alat ini. Jelaskan bahwa alat ini dapat membantu Anda dan klien.
- Klien Baru perlu mengambil keputusan metode KB yang akan dipakai.
- Klien Kunjungan Ulang mungkin perlu bantuan mengatasi keluhan, atau hanya ingin mendapatkan supply/pelayanan KB

Ceritakan tentang:

- Diri Anda
- Kebutuhan Anda
- Pertanyaan Anda



- Ajak klien untuk bicara dan ajukan pertanyaan.
- Jelaskan bahwa Anda mau mendengarkan.
- Jelaskan bahwa klien perlu bicara secara terbuka sehingga Anda dapat membantu.



Kami menjamin privasi dan kerahasiaan Anda



- Apakah ruang konseling tertutup?
- Jelaskan bahwa konseling tersebut bersifat rahasia:
"Apa yang Anda katakan tidak akan diceritakan kepada siapapun."

Langkah berikut:

Bila klien sudah merasa nyaman dan siap untuk bicara, lanjutkan ke halaman berikut.

Apa yang bisa saya bantu?



- Kunjungan ulang KB?
- Memilih metode KB?
- Keluhan atau pertanyaan?
- Khawatir soal IMS/HIV/AIDS?
- Khawatir soal kehamilan?
- Hal lain?



Apa yang bisa saya bantu?

Pilihlah langkah berikutnya berdasarkan tujuan klien:

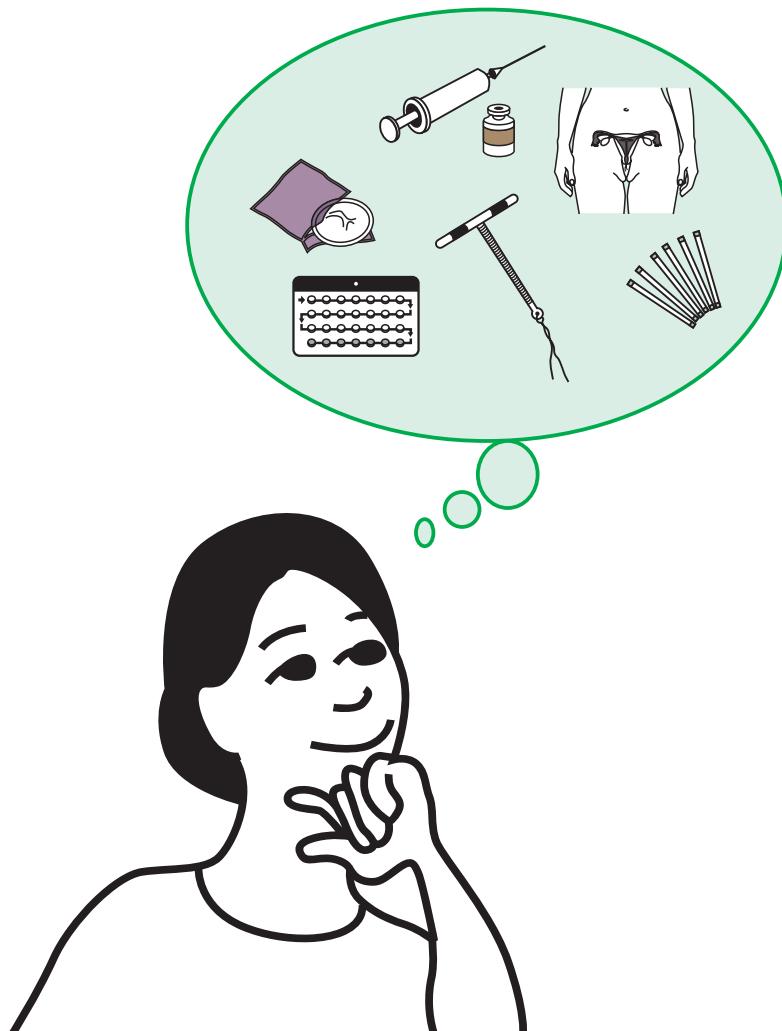
- **Kunjungan ulang KB?** Lanjut ke tab 'Klien Kunjungan Ulang' (ungu) Halaman KU1). 
- **Klien baru ingin memilih metode KB?**
Lanjut ke tab 'Memilih Metode' (hijau) (halaman PK 3). 
- **Pertanyaan atau keluhan tentang metode KB?**
Lanjut ke tab 'Klien Kunjungan Ulang' (ungu) atau buka tab metode KB di bawah.  
- **Khawatir soal IMS / HIV / AIDS?** (IMS adalah infeksi yang ditularkan melalui hubungan seksual). Lanjut ke tab 'Perlindungan Ganda' (merah muda) (halaman 5). 
- **Khawatir soal kehamilan?** Beri saran dan dukungan, lakukan tes kehamilan jika perlu dan diskusikan pilihan-pilihannya
- **Kebutuhan lain?** Berikan saran dan dukungan. beri rujukan bila diperlukan.
- **Klien dengan kebutuhan khusus.** Beberapa klien mungkin membutuhkan saran khusus atau mempunyai kekhawatiran khusus.
Lanjutkan ke tab biru muda (halaman 7) untuk :
 - *Klien muda*
 - *Klien pada akhir masa reproduksi*
 - *Klien hamil / postpartum*
 - *Klien paska aborsi*
 - *Klien dengan HIV/AIDS*

Langkah berikut:

Lihat dahulu kebutuhan klien.

Setelah klien mengatakan alasan kedatangannya, lanjutkan ke tab yang sesuai.

Apakah anda sudah mempunyai pertimbangan metode KB yang akan digunakan?



Jika sudah, mari kita bicarakan seberapa cocok metode tersebut dengan kebutuhan anda

- Apa yang anda pernah dengar tentang metode tersebut?
- Apa yang anda sukai dari metode tersebut?

Jika belum, kita bersama dapat mencari metode KB yang pas buat anda

Penting diingat:

Apakah anda membutuhkan perlindungan dari kehamilan DAN IMS?

Apakah anda sudah mempunyai pertimbangan metode KB yang akan digunakan?

Jika sudah, mari bicarakan apakah cocok buat anda

- Apa yang pernah anda dengar tentang metode tsb?
- Apa yang anda sukai dari metode tsb?

Jika belum ada, kita dapat menemukan yang cocok buat anda
(lanjutkan ke hal berikut)

Penting untuk diperhatikan:

Apakah anda memerlukan perlindungan dari kehamilan DAN infeksi menular seksual?

Langkah berikut:



Jika tidak ada gambaran metode, atau jika metode tidak cocok, buka hal berikut

Untuk mendiskusikan metode lebih rinci, buka tab metode.

Untuk perlindungan IMS/HIV, buka tab perlindungan ganda



Membantu klien membuat keputusan:

- Gunakan bagian ini untuk mengecek jika metode yang disukai klien cocok dengan situasi dan kondisi kesehatannya.

Tanyakan hal berikut untuk memeriksa pemahaman klien.



- Tanyakan apa yang diketahuinya, dan lihat apakah dia memerlukan informasi tambahan.
- Jika jawaban klien menunjukkan salah paham atau salah informasi, diskusikan dan luruskan dengan info yang benar.

Ajukan pertanyaan untuk melihat kecocokan metode.

Contohnya:

- "Anda cukup yakin akan bisa mengingat untuk minum pil setiap hari? "
- "Bagaimana perasaan anda jika haid bulanan anda berubah?"

Periksa apakah klien ingin tahu tentang metode lainnya

- Jelaskan bahwa setiap orang perlu mempertimbangkan perlindungan dari kehamilan dan infeksi menular seksual seperti HIV.
- Dorong klien untuk terbuka membicarakan situasinya, hubungannya dan aktivitas seksualnya

Jika klien berkata "ya" atau tidak yakin, gunakan tab perlindungan ganda.

Anda bisa menemukan metode yang cocok



Kita bisa mendiskusikan:

- Pengalaman Anda berKB
- Apa yang Anda dengar tentang KB
- Rencana untuk mempunyai anak
- HIV, infeksi menular seksual (IMS) lainnya
- Sikap pasangan dan keluarga
- Kebutuhan & kekhawatiran lain

*Kini mari kita diskusikan
metode apa yang dapat
memenuhi kebutuhan Anda.*

Anda bisa menemukan metode yang cocok

Kita bisa mendiskusikan:

- Pengalaman Anda berKB
- Apa yang Anda dengar tentang metode KB
- Rencana Anda untuk mempunyai anak
- HIV, infeksi menular seksual (IMS) lainnya
- Sikap pasangan atau keluarga Anda
- Kebutuhan dan kekhawatiran Anda



Bantu klien untuk membuat keputusan

- Gunakan lembar ini untuk membantu klien memikirkan situasi dan gaya hidupnya serta hal terpenting lainnya ketika memiliki metode
- Tanyakan rencana klien untuk memiliki anak lagi. Beri nasihat bahwa dengan menjarangkan kelahiran 3 sampai 5 tahun lebih sehat bagi bayinya.
- Beberapa topik diskusi di sebelah kiri mungkin bisa membantu klien memutuskan metode yang sesuai dengan kebutuhannya. Anda bisa bertanya:



"Ini adalah beberapa hal yang bisa dipertimbangkan ketika memilih sebuah metode."

"Apa hal terpenting dalam hidup anda?"

"Pilihan ada di tangan anda. Saya ingin anda senang dengan pilihan anda."

Langkah berikut:



Lanjutkan ke halaman berikut untuk mendiskusikan metode yang sesuai kebutuhan klien

Menemukan metode yang sesuai kebutuhan Anda

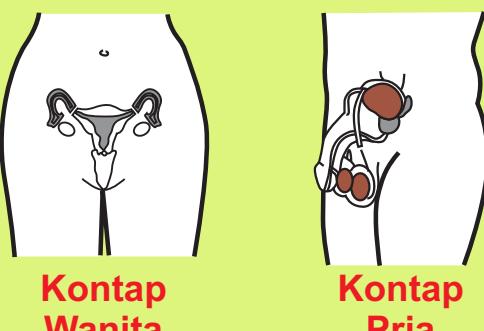
Ada gambaran metode? Mari kita diskusikan

Metode jangka panjang,
Sangat efektif

Efek samping lebih banyak :

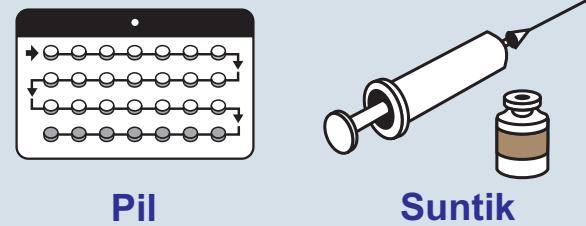


Efek samping lebih sedikit, tidak mudah dikembalikan seperti semula:



Sangat efektif dengan pemakaian yang benar, perlu pengulangan

Efek samping lebih banyak :

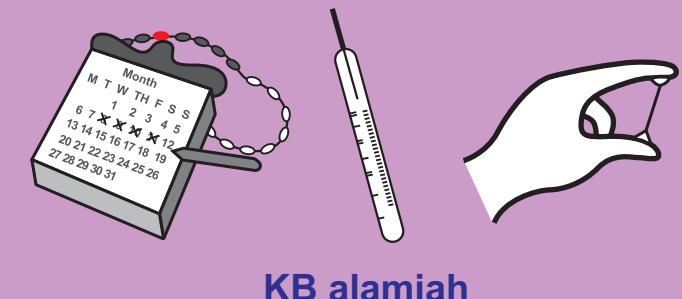


Efek samping lebih sedikit :



Efektif dengan pemakaian yang benar, perlu pengulangan

Efek samping lebih sedikit:



KB alamiah

PENTING!
Hanya kondom yang dapat melindungi dari kehamilan dan IMS



Memilih Metode

Menemukan metode yang sesuai kebutuhan Anda

Ada gambaran metode? Mari kita diskusikan



Untuk informasi lebih lanjut tentang perbandingan metode silahkan lihat Tambahan 2 dan 3

•Perlindungan dari HIV dan IMS:
Kondom adalah satu-satunya metode yang melindungi terhadap IMS. Untuk membantu klien mempertimbangkan risiko, buka halaman berikut.

Langkah berikut:



Lanjutkan ke tab **metode** untuk mendiskusikan metode lebih rinci

Untuk perlindungan IMS dan HIV lanjutkan ke halaman berikut

PK
5

Membantu klien untuk membuat keputusan

- Gunakan lembar ini untuk membantu klien membandingkan metode dan menajamkan pilihan

Pertimbangan penting

- Efektifitas:** bergantung pada seberapa jauh klien mampu melakukan atau mengingat. Metode yang paling efektif TIDAK membutuhkan tindakan yang berulang. Anda bisa tanyakan:

"Seberapa penting bagi anda untuk TIDAK hamil saat ini?"

"Apakah anda bisa memakai metode yang memerlukan tindakan berulang seperti minum pil setiap hari atau pakai suntik?"

- Efek samping:** efek samping dari metode hormonal (pil, suntikan, dan implan) dan AKDR bisa sangat mengganggu bagi sebagian perempuan. Contoh "Bagaimana perasaan anda jika nanti siklus haid berubah?" Efek samping seperti ini bersifat umum pada penggunaan pertama, namun di bulan selanjutnya secara perlahan biasanya akan menghilang.
- Jangka panjang atau pendek:** Kontap adalah metode yang tidak mudah dikembalikan seperti semula. AKDR dan AKBK dapat dipergunakan untuk jangka waktu beberapa tahun.



Jika klien sulit memutuskan:

- Gali apa yang dibutuhkannya: membicarakan dengan pasangannya? Perlu informasi lebih dalam? Bicara dengan pemakai metode tsb? Berpikir lenih lanjut?
- Jelaskan bahwa klien dapat mencoba pakai dulu selama beberapa minggu atau bulan untuk menjajaki kecocokannya

Cara mencegah Kehamilan & IMS/HIV

Anda yang memutuskan



Pilihan-pilihan ber-KB:

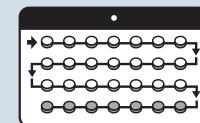
1 Kondom



2 Kondom DAN Metode KB lainnya

misalnya:

dan



3 Metode KB Apa saja DAN Pasangan setia tak terinfeksi



Pilihan-pilihan lain:

4 Bentuk keintiman yang aman lainnya



5 Menunda hubungan sex



DAN untuk melindungi diri Anda...

Kurangi jumlah pasangan seksual

1 pasangan setia tak terinfeksi, adalah yang paling aman !



Cara-cara mencegah kehamilan & IMS / HIV

Pilihan-pilihan ber-KB:

1 Kondom



2 Kondom DAN
Metode KB lainnya



3 Metode KB
Apa saja
DAN



Pasangan setia tak
terinfeksi

Pilihan-pilihan lain:

4 Bentuk
keintiman
yang aman
lainnya



5 Menunda
hubungan
seks



DAN untuk melindungi diri
Anda...
Kurangi jumlah
pasangan
seksual
1 pasangan setia
tak terinfeksi, adalah yang
paling aman @



Apakah yang dimaksud dengan
pasangan tak terinfeksi itu?

Lanjutkan ke hal berikut. Klien harus
mempertimbangkan kemungkinan
pasangannya tertular IMS atau HIV

Langkah berikut:

Untuk membantu klien mengukur
resikonya, lanjutkan ke hal berikut

Untuk mendiskusikan
kondom, lanjutkan ke tab
kondom

Untuk mendiskusikan metode
lain, lanjutkan ke tab ybs

Perkenalkan topik IMS & HIV dengan hati-hati tapi jujur:

- "Karena masalah IMS & HIV terus berkembang, kita semua perlu mengerti cara untuk melindungi diri kita dan keluarga."
- Jelaskan HIV & IMS jika perlu (lihat Tambahan 5). Gambarkan konsekuensinya – rasa sakit, ketidaksuburan, kematian.
- "Setiap orang bisa memutuskan untuk mengambil resiko atau melindungi dirinya. Saya akan membantu anda untuk membuat keputusan yang sehat.."



Jelaskan berbagai pilihan:

- Kondom sangat efektif untuk KB - jika digunakan dengan benar dan konsisten - dan satu-satunya cara yang sekaligus dapat melindungi dari IMS dan HIV
- Pakai kondom DAN satu metode lain menawarkan perlindungan lebih baik dari kehamilan daripada pakai kondom saja.
- Semua jenis metode dapat digunakan jika anda DAN pasangan anda tidak terinfeksi
- Ada beberapa bentuk keintiman yang tidak menularkan IMS dan HIV. Untuk perlindungan terbaik, hindari kontak dengan air mani atau cairan vagina dan hindari oral atau anal seks tanpa kondom
- Menunda hubungan seks merupakan cara terbaik bagi remaja dan dewasa belum menikah

**Jika klien memilih nomor 4 & 5, sarankan untuk selalu membawa
kondom setiap saat**



Mari pertimbangkan risiko anda

- Sebagian orang menghadapi resiko yang lebih tinggi dari yang lain – terutama mereka yang baru mempunyai pasangan atau yang mempunyai banyak pasangan
- Seringkali Anda atau pasangan Anda tidak tahu jika telah terinfeksi IMS
- Seorang yang mengidap HIV akan terlihat sehat
- Dapat dilakukan pemeriksaan IMS lebih lanjut, jika anda merasa tidak yakin



Beberapa IMS memiliki gejala dan tanda-tanda:



Untuk perempuan

- Rasa sakit di bawah pinggang?
- Luka di dalam dan sekitar vagina?



Untuk Pria

- Nanah keluar dari penis?



- Sakit atau rasa terbakar ketika buang air kecil?



- Luka terbuka di daerah kemaluan?

Mari pertimbangkan resiko anda

- Sebagian orang menghadapi resiko yang lebih tinggi dari yang lain – terutama mereka yang baru mempunyai pasangan atau yang mempunyai banyak pasangan
- Seringkali Anda atau pasangan Anda tidak tahu jika telah terinfeksi IMS
- Seorang yang mengidap HIV akan terlihat sehat
- Dapat dilakukan pemeriksaan IMS lebih lanjut, jika anda merasa tidak yakin

Beberapa IMS mempunyai gejala dan tanda-tanda:

Untuk Perempuan

- Rasa sakit di perut bagian bawah?
- Luka di dalam dan sekitar vagina?

Untuk Pria

- Nanah keluar dari penis?
- Sakit atau rasa terbakar ketika buang air kecil?
- Luka di sekitar daerah kemaluan?

Langkah berikut:

- Anda dapat menjelaskan **pengertian berisiko**. Lalu persilahkan klien untuk memikirkan hubungan seks nya serta bantu dia untuk mengukur risikonya. Tawarkan diskusi (lihat Tambahan 9) ("Komunikasi dengan pasangan")

Situasi beresiko termasuk:

- Bersenggama dengan lebih dari satu orang tanpa selalu menggunakan kondom (bisa termasuk remaja);
 - Berhub sex dengan seseorang yang mungkin juga melakukan sex dengan orang lain;
 - Berhub sex untuk mencari uang, makan atau sebab lainnya;
 - Berhub sex dengan pasangan baru yang tidak selalu memakai kondom;
 - Memiliki suami yang sering melakukan perjalanan jauh dan jarang berada di rumah;
 - Menetap di daerah dengan kasus IMS dan HIV tinggi
-
- Bagi perempuan, kebanyakan IMS tidak menunjukkan gejala yang jelas (seperti daftar sebelah kiri)
 - Tes darah adalah cara terbaik untuk mengetahui apakah seseorang terbebas dari infeksi HIV. Ada beberapa cara lainnya untuk memeriksa IMS.

Tidak semua tanda disebabkan oleh IMS:

- Misalnya infeksi yang disebabkan karena keputihan abnormal BUKANlah merupakan tanda IMS.

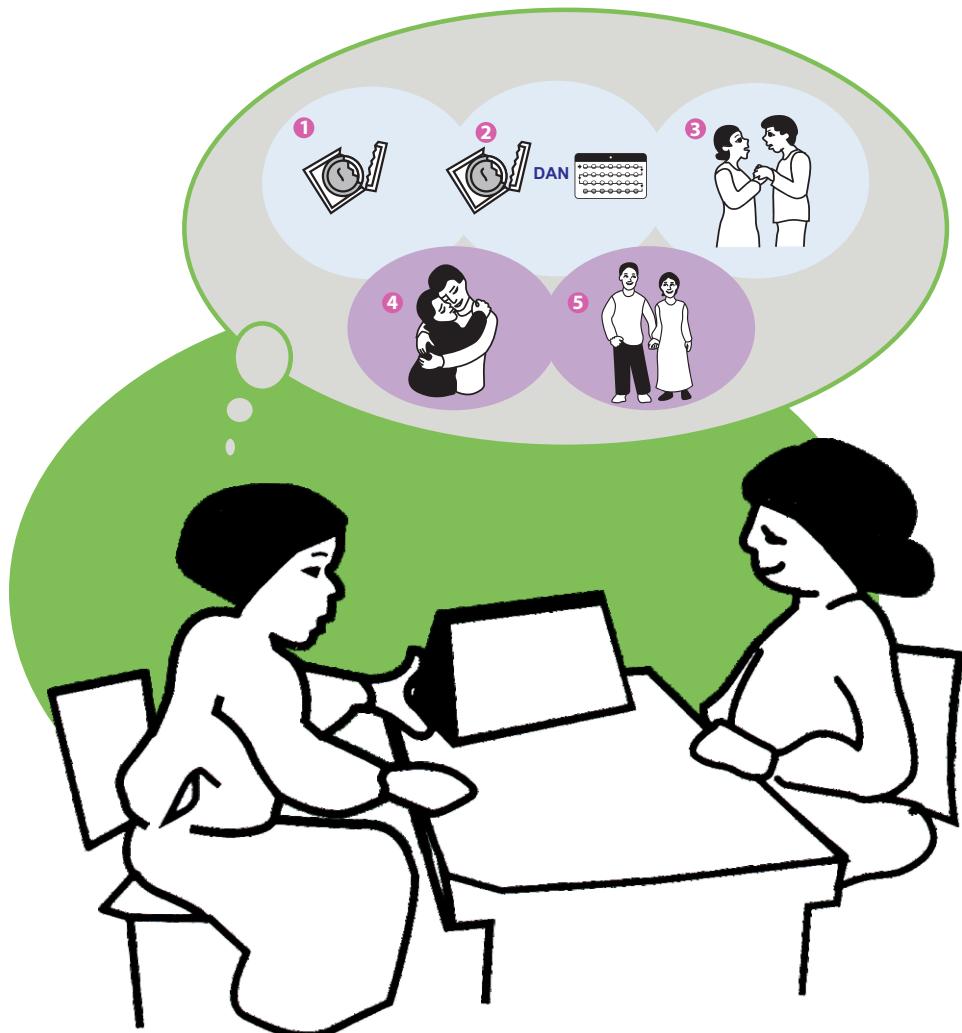
Jika klien curiga bahwa dia atau pasangannya telah terinfeksi:

- Diagnosa dan obati atau rujuklah. Anda dapat melihat Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi (BP3K)

Jika klien sudah memahami resiko IMS dan perlindungan ganda,
Lanjutkan ke hal berikut.



Ini pilihan anda



Pertimbangkan:

- Pilihan mana yang paling cocok untuk berKB dan melindungi IMS/HIV?
- Apakah pasangan Anda akan membantu?
- Apa pilihan cadangan Anda?

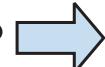
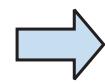
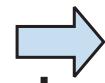
Ini pilihan anda

Pertimbangkan:

- Pilihan mana yang paling cocok untuk berKB dan melindungi IMS/HIV?

- Apakah pasangan Anda mau membantu?

- Apa pilihan cadangan Anda?



- Bantu klien mempertimbangkan pilihan terbaik baginya.
- Jelaskan bahwa membahas perlindungan ganda dan keputusan berKB dengan pasangan sangat penting.
"Bisakan Anda membicarakan hal ini dengan pasangan?"
"Jika pasangan Anda tidak setuju, apa yang akan Anda lakukan?"
- Minta klien membawa pasangan ke klinik untuk membahas pilihan yang ada.
- Gunakan tambahan 9 jika perlu, untuk tips berkomunikasi dengan pasangan.
- Untuk klien dengan gambaran metode, diskusikan berbagai pilihan perlindungan ganda yang dapat digunakan bersama metode lain:
Contohnya, *"AKDR tidak akan melindungi Anda dari IMS. Apakah pasangan Anda akan senang memakai kondom? Jika tidak, apakah Anda dan pasangan akan saling setia?"*
- Contohnya, jika klien memilih kondom, dapatkah pasangan menahan untuk tidak berhubungan jika kondom habis?

Langkah berikut:



Untuk membahas metode KB secara lengkap, **lanjutkan ke tab sesuai.**
Klien mungkin ingin membahas kondom & metode lain.

Klien dengan kebutuhan khusus

Halaman berikut membantu klien yang membutuhkan konseling atau nasihat khusus.

- Klien muda.....ke halaman berikutnya (hal. PK 10)
- Klien usia 40-an.....ke halaman PK 11
- Klien hamil/ pasca melahirkan.....ke halaman PK 12
- Klien pasca keguguran.....ke halaman PK 13
- Klien dengan HIV.....ke halaman PK 14

Langkah berikut:

Lanjut ke halaman yang berkaitan dengan bagian ini.

Apa yang bisa saya bantu?



**Anda boleh datang
kapan saja**

Ada yang ingin dibicarakan?

Misalnya:

- Takut diketahui oleh orang tua atau pasangan?
- Masalah pasangan?
- Tentang seks?
- Tentang tubuh?
- Kehamilan?
- Menghindari kehamilan?
- Kekhawatiran tentang HIV/IMS?

Kebutuhan
khusus:
Klien muda

Apa yang bisa saya bantu?

Klien muda mungkin mempunyai kekhawatiran, ketakutan, atau ketidakpastian:

- Takut diketahui oleh orang tua atau pasangan? →
- Masalah pasangan?
 - Tentang seks? →
 - Tentang tubuh? →
- Kehamilan? →
- Menghindari kehamilan? →
- Kekhawatiran tentang HIV/IMS? →

"Apa yang kita bicarakan di sini bersifat pribadi dan rahasia – tidak akan ada yang tahu Anda datang ke sini kecuali atas ijin Anda."

- Klien muda, bahkan mereka yang menikah, mungkin sulit untuk bicara dengan pasangan. Gunakan tambahan 9 untuk memberi saran.
- Jelaskan bahwa Anda bersedia memberikan topik yang membuat malu untuk dibicarakan.
- **Dorong klien untuk bicara secara terbuka** tentang pengalaman seksual, senggama, keguguran, keputihan dan lain-lain.
- Persiapkan diri Anda untuk membahas banyak hal dengan klien muda seperti haid, perkembangan seksual, masturbasi, dan kehamilan (termasuk risiko dan tanda-tanda kehamilan, dan masa subur) (**gunakan tambahan 1, 6, 7 dan 8**).

- Remaja mungkin hamil tanpa mengetahui. Cari tanda-tanda kehamilan atau komplikasi.

- **Remaja yang sehat bisa memakai metode apa saja dengan aman.**
- Tubektomi dan vasektomi biasanya tidak cocok untuk remaja karena metode tersebut tidak mudah dikembalikan kesemula.
- Metode yang memperhatikan masa subur mungkin tidak cocok jika siklus haid tidak teratur.

Klien muda mungkin berisiko terkena IMS/HIV:

- Jelaskan HIV, IMS, dan risikonya, serta **anjurkan pemakaian kondom**.
- Diskusikan cara-cara lain agar tetap terlindung (lihat tab perlindungan ganda):
 - berpantang (termasuk menunda hubungan seks sampai dewasa)
 - bentuk keintiman lain yang aman

Langkah berikut:

Untuk KB buka tab **Memilih Metode** atau **Klien Kunjungan Ulang**

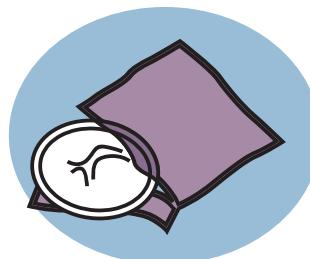
Untuk perlindungan dari IMS/HIV buka tab **Perlindungan Ganda**.

PK
10

KB untuk Perempuan usia 40-an

Hal penting untuk dipertimbangkan:

- Kehamilan masih mungkin terjadi hingga masa menopause
- Perempuan usia 40-an yang sehat bisa memakai metode KB dengan aman
- Kapan saat yang tepat berhenti KB
- Anda harus melindungi diri dari HIV / IMS



*Apakah Anda ingin
berbicara lebih jauh
tentang menopause?*

KB untuk Perempuan usia 40-an

Penting untuk dipertimbangkan:

- Kehamilan masih mungkin hingga masa menopause
 - Perempuan pada akhir masa reproduksi yang sehat bisa memakai metode KB dengan aman

- Kapan saat yang tepat berhenti KB
 - Anda harus melindungi diri dari HIV / IMS

Apakah Anda ingin berbicara lebih jauh tentang menopause?

Langkah berikut:

Melanjutkan? Buka tab Klien Kunjungan Ulang, atau anjurkan kembali setiap saat sesuai keinginan

Berhenti ber-KB?
Atur jadwal pencabutan AKDR/AKBK bila perlu.

Klien baru atau ganti metode:
buka tab **Memilih Metode**.

- Kontrasepsi masih penting bagi ibu-ibu yang masih aktif secara seksual hingga masa menopause.
- Kehamilan pada ibu usia 40-an memiliki risiko yang lebih besar bagi ibu dan bayinya.

- Semua metode aman untuk ibu usia 40-an, kecuali:
 - Ibu yang berisiko penyakit jantung (baik yang mempunyai tekanan darah tinggi, diabetes, atau merokok) tidak boleh memakai pil atau suntik bulanan. Bantu klien memilih metode lain.
 - Ibu yang mendekati masa menopause jangan menggunakan metode KB alamiah. Haid yang tidak teratur membuat metode ini sulit dipakai.
 - Pemasangan AKDR mungkin lebih sulit bagi ibu pada usia ini. Selain itu jika klien punya masalah pendarahan berat, AKDR dapat menambah pendarahan.
 - Kontap wanita maupun Kontap pria bisa menjadi pilihan tepat untuk pasangan usia 40-an yang tidak ingin menambah anak.

- AKDR bisa dibiarkan terpasang sampai menopause. AKDR harus dicabut satu tahun setelah menopause.
- Metode Hormonal (pil, suntik, susuk) mempengaruhi pendarahan. Sulit untuk mengetahui apakah seseorang telah mencapai menopause. Setelah berhenti memakai metode hormonal, dapat memakai kondom. Jika tidak mendapat haid selama 6 bulan, klien tidak perlu lagi berKB.

- Ibu pada usia ini yang aktif secara seksual masih berisiko terkena IMS, walaupun tidak perlu lagi berKB. Buat tab Perlindungan Ganda.

- Untuk tips tentang menopause, lihat Tambahan 11.

Keluarga Berencana setelah Melahirkan

- Mari rencanakan masa depan Anda!

Sedang hamil?

- Anda bisa mulai memikirkan metode KB SEKARANG

Baru saja melahirkan?

- Apakah sedang menyusui?



Kebutuhan
khusus:
*Klien
Hamil/Nifas*

KB setelah melahirkan

- Mari rencanakan masa depan Anda!



- Jelaskan bahwa jika tidak menyusui sepenuhnya (atau hampir penuh), klien bisa hamil dalam 4 minggu setelah melahirkan.
- Tanyakan rencana klien untuk memiliki anak lagi. Beri nasihat bahwa dengan menjarangkan kelahiran 3 sampai 5 tahun lebih sehat bagi bayinya.

Sedang hamil?

- Anda bisa mulai memikirkan metode KB SEKARANG



- Dorong klien untuk sudah mulai memikirkan metode KB selama kehamilannya
- Jika ingin **Kontap** segera setelah melahirkan, klien harus merencanakan kelahiran di rumah sakit atau puskesmas. Kontap harus segera dilakukan **dalam waktu 7 hari** setelah partus. **Jika tidak, harus menunggu 6 minggu.**
- Jika menginginkan **AKDR** dipasang segera setelah partus, maka klien harus merencanakan kelahiran di rumah sakit atau puskesmas. Pemasangan harus segera dilakukan **dalam waktu 48 jam** setelah partus. **Jika tidak, harus menunggu paling sedikit 4 minggu** untuk dapat dipasang.

Baru melahirkan?

- Apakah sedang menyusui?



Ibu mungkin perlu nasihat tentang KB sebelum dan setelah melahirkan.

Langkah berikut:

Untuk **informasi MAL**, buka tab **MAL**

Untuk metode KB lain,
buka tab **Memilih Metode** atau
Klien Kunjungan Ulang

Untuk klien antenatal,
jadwalkan kunjungan ulang
sesudah melahirkan

Keluarga Berencana pasca keguguran

Mari kita diskusikan kebutuhan Anda...

- **Anda bisa segera hamil lagi**
- **Semua metode KB saat ini aman jika Anda tidak ada infeksi**
- **Saya bisa membantu Anda memilih dan memakai metode**



Keluarga Berencana pasca keguguran

- **Anda bisa segera hamil kembali**
- **Semua metode KB kini aman jika Anda tidak ada infeksi**
- **Saya bisa membantu Anda memilih dan memakai metode**

• **Berikan dukungan kepada ibu yang baru saja mengalami keguguran**
mereka mungkin memerlukan konseling dan nasihat khusus.

• Dorong klien untuk bicara secara terbuka.

• Jika ceritanya menunjukkan kekhawatiran sosial atau kesehatan lain, seperti kekerasan seksual dan lainnya, tawarkan bantuan atau rujuk untuk perawatan. Lihat Tambahan 13.



• Jelaskan bahwa **ia bisa hamil segera setelah keguguran**.

• Jika tidak ada komplikasi atau infeksi, ia bisa memakai **metode KB apa saja** dengan aman.

• Diskusikan pengalamannya dalam berKB.

• Untuk **metode KB alamiah**, berikan konseling khusus untuk pemakaian yang benar. Klien sebaiknya menunggu atau memakai metode lain selama 3 bulan sebelum memakai KB alamiah.

Jika sudah pasti atau ada dugaan infeksi:

- Obati infeksi atau rujuk untuk pengobatan.
- Nasihati klien untuk tidak bersenggama sampai infeksi sembuh atau
- Tunda Kontap dan pemasangan AKDR sampai infeksi teratas atau pasti tidak ada infeksi. Tawarkan metode lain selama masa penyembuhan.

Setelah keguguran trimester kedua:

- Untuk Kontap dan pemasangan AKDR, Bidan perlu pelatihan khusus karena perbedaan ukuran uterus dan posisi saluran falopi.

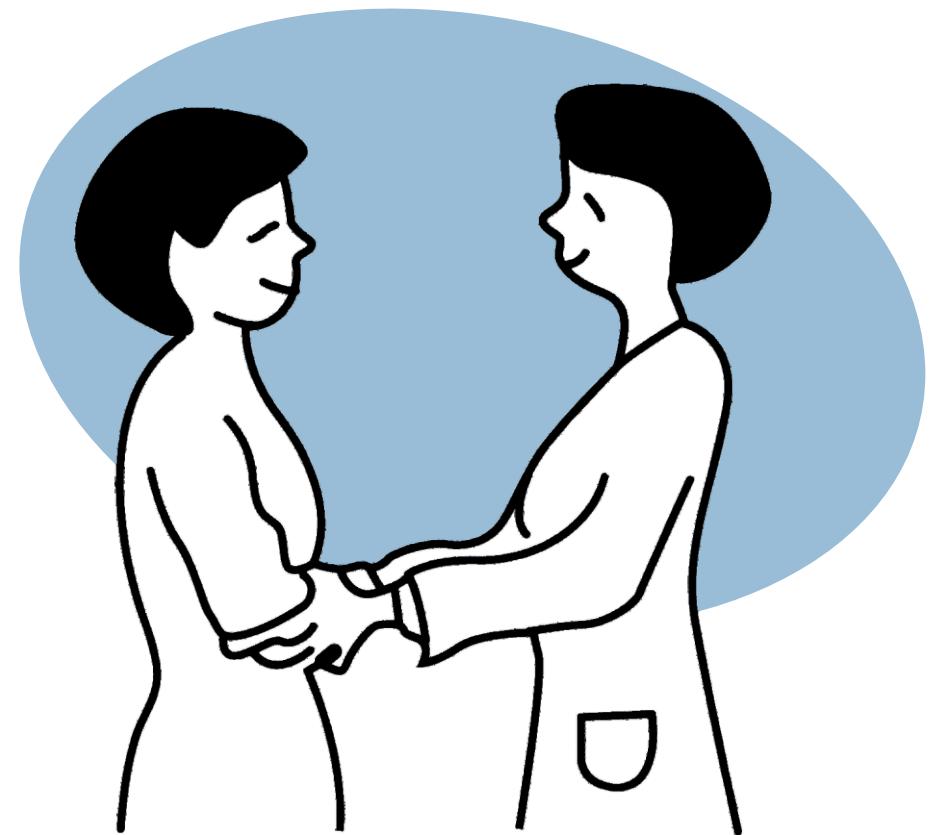
Langkah berikut:

Untuk KB buka tab **Memilih Metode** atau **Klien Kunjungan Ulang**.

Untuk perlindungan terhadap IMS/HIV buka tab **Perlindungan Ganda**.

Klien dengan IMS/HIV

- Kehamilan bisa berisiko bagi Anda dan bayi
- Anda bisa mendapatkan metode KB yang tepat
- Anda perlu perlindungan berkelanjutan terhadap IMS dan HIV



Klien dengan IMS/HIV

- Kehamilan bisa berisiko bagi Anda dan bayi



- Kehamilan bisa membawa risiko kesehatan yang serius bagi ibu yang HIV positif dan bayinya.
- Risiko mencakup: penularan HIV kepada bayi (selama kehamilan, melahirkan, maupun menyusui), keguguran, kelahiran prematur, lahir mati, berat badan lahir rendah, dan komplikasi lain.
- Nasihat tentang metode KB yang efektif (lihat tabel pada Tambahan 3), termasuk pemakaian kondom untuk perlindungan ganda (lihat di bawah).
- Bagi ibu yang ingin menambah anak, jelaskan bahwa jarak 3-5 tahun antar kelahiran lebih sehat bagi ibu dan bayinya,

- Anda bisa mendapatkan metode yang tepat



Anjurkan metode KB yang efektif (lihat tabel pada Tambahan 3), termasuk pemakaian kondom untuk perlindungan ganda (lihat di bawah).

Metode yang tidak sesuai bagi ibu dengan HIV:

- Metode KB alamiah sulit dipakai jika klien menderita AIDS atau sedang menjalani pengobatan untuk infeksi HIV, karena terjadi perubahan siklus haid dan peningkatan suhu tubuh.
- Baru saja melahirkan? MAL mungkin tidak sesuai karena HIV dapat diturunkan kepada bayi melalui air susu ibu (lihat tab metode MAL di halaman 2).
- Minum obat untuk tuberculosis (rifampin)? Biasanya tidak bisa memakai Pil, suntikan bulanan atau susuk.

-  Anda perlu perlindungan berkelanjutan terhadap IMS dan HIV



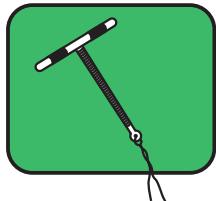
- Klien dengan HIV positif **perlu perlindungan berkelanjutan** terhadap infeksi ulang IMS atau HIV. Infeksi ulang dapat mempercepat perkembangan penyakit HIV.
- **Pemakaian kondom yang benar dan konsisten**, kondom saja atau dengan metode lain, melindungi dari kehamilan dan infeksi. Lihat tab Perlindungan Ganda dan Kondom untuk cara pemakaian kondom yang benar dan konsisten.

Langkah berikut:

Untuk KB buka tab **Memilih Metode** atau **Klien Kunjungan Ulang**.

Untuk perlindungan terhadap IMS lanjut ke tab **Perlindungan Ganda**.

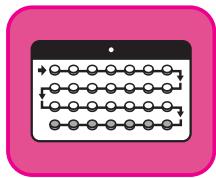
Metode apa yang Anda pakai?



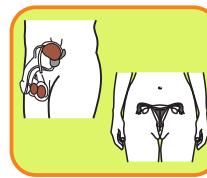
- AKDR



- Susuk/AKBK



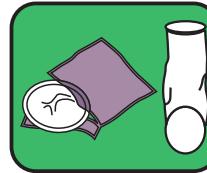
- Pil



- Kontap Pria dan Kontap Wanita



- Suntik 3 bulanan



- Kondom



- Suntik Bulanan



- MAL



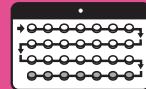
Metode apa yang Anda Pakai?



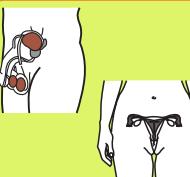
AKDR....lanjut ke halaman berikut



AKBK.....lanjut ke halaman 10



Pil.....lanjut ke halaman 4



**Kontrasepsi Mantap
Pria / Wanita
.....lanjut ke halaman 12**



**Suntik
3 bulanan....lanjut ke halaman 6**



**Kondom
.....lanjut ke halaman 13**



**Suntik Bulanan
.....lanjut ke halaman 8**



MAL.....lanjut ke halaman 15

Langkah berikut:

Lanjut ke halaman yang tepat untuk membantu klien kunjungan ulangan



Kunjungan Ulang AKDR

Apa yang bisa saya bantu?

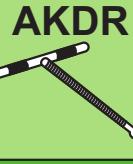
- Apakah Anda puas memakai AKDR?
Saya bisa memeriksanya
- Apakah ada pertanyaan atau keluhan?
- Apakah Anda ingin melepas AKDR saat ini?
Ingin mengganti metode lain?



Mari periksa:

- Pernahkah Anda terinfeksi atau ada keluhan lain dalam organ kewanitaan Anda?
- Perlu kondom juga?





Kunjungan ulang: AKDR

Ada yang bisa saya bantu?

- Apakah Anda puas dengan AKDR? Saya bisa memeriksanya jika Anda bersedia
 - Ada pertanyaan atau keluhan?
- Apakah Anda ingin melepas AKDR? Ingin memakai metode lain?



Pemeriksaan panggul selama 3 – 6 minggu setelah pemasangan atau setelah haid pertama dapat berguna.

- Periksa ekspulsi sebagian, perforasi rahim, infeksi panggul

Untuk membantu mengatasi efek samping dan keluhan lain, lanjut ke halaman berikut. Periksa apakah ada keluhan baru.



Dorong klien untuk bercerita. Diskusikan keluhan yang ada.

"Boleh mengganti metode jika itu yang Anda inginkan."

- Ingin ganti metode? Lanjut ke tab Memilih Metode.
- Ingin berhenti berKB? Diskusikan alasan, akibatnya, langkah selanjutnya
- Buat jadwal pencabutan AKDR jika diinginkan klien.

Mari Kita periksa:

- Pernahkan Anda terkena infeksi atau keluhan lain seputar organ kewanitaan Anda?
 - Perlu kondom juga?



• Jika klien datang dengan IMS (termasuk HIV) atau TB panggul, dia harus melepas AKDRnya.

• Klien bisa tetap memakai AKDR sementara:

- pendarahan vagina sedang diperiksa,
- sedang dipersiapkan untuk pengobatan kanker serviks, endometriur atau ovarium
- sedang menjalani pengobatan untuk Penyakit Radang Panggul.

Periksa setiap pilihan klien untuk perlindungan ganda.

- Tanyakan bagaimana klien mencegah infeksi HIV/IMS—with pemakaian kondom atau pasangan seksual yang tak terinfeksi? Jika tanpa pelindung, lanjut ke tab Perlindungan Ganda.
- **Berikan kondom** bila perlu. Lanjut ke tab Kondom dan jelaskan cara memakainya.

Langkah berikut:



Lanjutkan? Minta klien untuk kembali jika ada pertanyaan atau jika ingin melepas/mencabut

Mengatasi keluhan?
lanjut ke halaman berikut

Ganti metode? Diskusikan metode lain. Buka tab Memilih Metode.

Membantu memakai AKDR



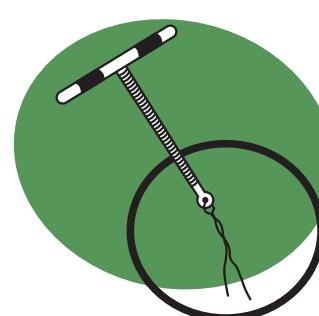
Ada pertanyaan atau keluhan?



Terjadi
pendarahan?



• Kram atau
nyeri?



• Panjang benang
AKDR berubah
atau hilang?



• Mungkin
hamil?



• Keluhan
lain?

Ingat!
**Efek samping biasanya
TIDAK berbahaya
- mari kita periksa**



*Puas memakai AKDR,
atau ingin ganti metode?*

membantu memakai AKDR

Ada pertanyaan atau keluhan?

- Terjadi pendarahan? →
- Kram atau nyeri? →
- Panjang benang AKDR berubah atau hilang? →
- Mungkin hamil? →

Jika ada keluhan, dorong klien untuk menceritakan kekhawatirannya.

- Dengarkan cerita klien. Minta dia untuk menjelaskan keluhannya.
- Tanggapi semua komentar dengan sungguh-sungguh. Jangan mengesampingkan kekhawatiran.
- Jawab pertanyaan dan rumor dengan rasa hormat.
- **Yakinkan klien** bahwa Anda bisa membantu.



Perdarahan/haid tak teratur, berkepanjangan atau banyak:

- Haid yang lebih banyak dan bercak diantara masa haid umumnya terjadi pada 3-6 bulan pertama setelah pemasangan.
- Ibuprofen atau obat sejenis bisa mengurangi pendarahan (BUKAN aspirin).
- Jika pendarahan berlanjut, perlu dilakukan pemeriksaan panggul. Rujuk atau tangani gangguan yang ditemukan. Jika klien tidak dapat menerima haid yang lebih banyak, sarankan untuk mencabut AKDR.
- Periksa kemungkinan anemia. Jika ada tanda-tanda klinis anemia, sarankan untuk mencabut AKDR.

Nyeri perut bagian bawah mengisyaratkan adanya Penyakit Radang Panggul atau kehamilan ektopik :

Rujuk, atau diagnosa dan beri pengobatan yang sesuai.

- AKDR mungkin tidak pada tempatnya (expulsi atau expulsi sebagian). Lakukan pemeriksaan panggul. Jika tidak ada tempatnya, AKDR perlu dicabut.

Jika klien hamil, anjurkan untuk melepas AKDR jika benang terlihat dan bisa dicabut dengan aman dari kanal serviks. Jelaskan risiko terjadi keguguran. **Jika benang TIDAK tampak dan AKDR tidak dapat dicabut dengan mudah,** pastikan agar mendapat pengawasan khusus oleh Bidan. Beri catatan AKDR masih didalam.

Langkah berikut:

Apakah klien tetap ingin memakai AKDR atau ganti metode?

Tetap lanjut?

Tenangkan klien. Minta dia datang kapan saja atau jika perlu mencabut/mengganti AKDR

Ganti metode? Diskusikan metode lain.
Buka tab **Memilih Metode.**



Kunjungan Ulang untuk PIL

Ada yang bisa saya bantu?

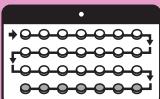
- Apakah Anda puas memakai pil?
Ingin mendapat pil lagi?
- Ada pertanyaan atau keluhan?
- Apakah Anda mau berhenti memakai
Pil?
Mau mengganti metode lain?



Mari saya periksa:

- Ada keluhan baru?
- Perlu kondom juga?





Kunjungan Ulang: Pil

Ada yang bisa saya bantu?

- Apakah Anda puas memakai pil?
Ingin mendapat pil lagi?

- Ada pertanyaan atau keluhan?

- Apakah Anda mau berhenti
memakai Pil?

Mau mengganti metode lain?

Mari saya periksa:

- Ada gangguan/keluhan baru?

- Perlu kondom juga?

Langkah berikut:

- Jika klien puas, periksa keadaan kesehatan klien sebelum memberikan pil. Lihat di bawah.
- Berikan suplai pil sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Untuk membantu mengatasi efek samping & keluhan lain lanjut ke halaman berikut. Periksa kesehatan klien.

Dorong klien untuk bercerita. Diskusikan masalah yang ada "Boleh ganti metode jika itu yang Anda inginkan."



- Ingin ganti metode? Buka tab Memilih Metode.
- Ingin berhenti berKB? Diskusikan alasan, konsekuensi, langkah selanjutnya.

- Klien biasanya harus berhenti memakai Pil dan memilih metode lain jika:
 - menderita tekanan darah tinggi; periksa tekanan darah;
 - menderita migrain;
 - ada keluhan/gangguan kesehatan (lihat daftar dalam bagian Pil halaman p.2). Rujukan atau diagnosa dan obati jika perlu.
- Jika klien memakai griseofulvin, rifampicin atau obat epilepsi, berikan kondom selain memakai Pil atau, jika ia dalam pengobatan jangka panjang, bantu ia memilih metode lain.

Periksa apakah klien memakai perlindungan ganda.

- Tanyakan bagaimana klien mencegah HIV/IMS — pakai kondom atau pasangan yang tak terinfeksi. Jika tanpa pelindung, buka tab Perlindungan Ganda.
- Beri kondom jika perlu. Buka tab Kondom dan jelaskan cara pakai.



Melanjutkan? berikan suplai pil
sesuai ketentuan. Tawarkan
kondom

Mengatasi keluhan?
Buka halaman berikut.

Ganti metode?
Diskusikan metode lain.
Buka tab Memilih Metode.

Membantu pemakaian Pil



Ada pertanyaan atau masalah?



- Mual atau muntah?



- Perubahan Pendarahan?



- Sakit kepala?



- Payudara nyeri?



- Keluhan lain?

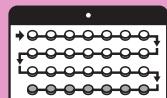
- Kesulitan mengingat waktu untuk minum pil? Lupa meminum pil?

Ingat!

*Efek samping umumnya TIDAK berbahaya
- mari kita periksa*



Puas memakai Pil, atau ingin ganti metode?



Membantu pemakaian Pil

Ada pertanyaan atau masalah? →

- Klien mungkin mengalami lebih dari 1 efek samping
- Ganti dengan merk lain mungkin bisa membantu
- Keluhan tidak selalu disebabkan oleh Pil

Jika ada keluhan, dorong klien menceritakan kekhawatirannya.



- Dengarkan cerita klien. Minta dia menggambarkan masalahnya.
- Tanggapi semua komentar dengan serius. Jangan remehkan kekhawatiran.
- Jawab pertanyaan dan rumor dengan hormat.
- Yakinkan klien bahwa efek samping adalah hal biasa dan sebagian besar tidak berbahaya dan bukan gejala penyakit. Efek samping biasanya hilang setelah 3 bulan pemakaian atau lebih.

• Mual atau muntah? →

- **Muntah-muntah dalam waktu 2 jam** setelah minum pil aktif. Ambil pil aktif dari bungkus/strip yang lain.
- **Diare berat atau muntah-muntah selama lebih dari 2 hari:** ikuti petunjuk yang sama seperti jika lupa minum pil.

• Perubahan pendarahan? →

- **Spotting atau pendarahan diantara haid** adalah hal biasa, khususnya dalam beberapa bulan pertama meminum pil. Juga disebabkan karena lupa minum pil, muntah atau diare, atau karena meminum rifampin atau obat anti kejang

• Sakit kepala? →

- **Sakit kepala ringan:** Minum ibuprofen, aspirin, parasetamol, atau obat sejenis, jika perlu.

• Payudara nyeri? →

- Jika sakit kepala semakin sering atau bertambah parah ketika minum pil, dia harus ganti metode lain.

• Keluhan lain? →

- Dapat terjadi amenore (tidak haid), perubahan suasana hati dan kurang gairah seksual.

• Sulit mengingat waktu untuk meminum pil? Lupa minum Pil? →

- Untuk langkah yang perlu dilakukan jika **lupa minum pil**, lihat bagian Pil halaman P5
- *"Apa yang dapat membantu mengingat? Apa yang biasanya dilakukan setiap hari?"*
- Kapan waktu termudah untuk minum Pil? Waktu makan? Sebelum tidur?

Langkah berikut:

Apakah klien ingin melanjutkan atau ganti metode?



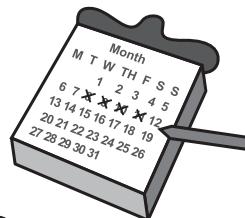
Melanjutkan? Berikan suplai pil sesuai ketentuan. Tawarkan kondom.

Ganti metode? Diskusikan metode lain. Buka tab **Memilih Metode**.

Kunjungan ulang: Suntikan 3 Bulanan (DMPA)

Ada yang bisa saya bantu?

- Apakah Anda puas memakai suntikan?
Perlu suntikan ulangan?
- Terlambat mendapat suntik?
- Ada pertanyaan atau masalah?
- Anda ingin berhenti memakai suntik?
Ingin ganti metode lain?



Mari kita periksa:

- Ada masalah kesehatan baru?
- Perlu kondom juga?



*Ingat: Suntik tidak
dapat melindungi Anda
dari IMS / HIV !*

*Jangan lupa kembali
untuk menerima
suntikan berikutnya!*



Kunjungan ulang: Suntik 3 bulanan (DMPA)

Ada yang bisa saya bantu?

- Apakah Anda puas memakai Suntik? Perlu suntikan ulang? →
- Terlambat mendapat suntik? →
- Ada pertanyaan atau masalah? →
- Ingin berenti memakai suntik? Ingin ganti metode lain? →
- Mari saya periksa:
 - Ada masalah kesehatan? →
 - Perlu kondom? →

Langkah berikut:

• **Jika klien puas, periksa keadaan kesehatan klien** sebelum memberikan suntikan ulangan. Lihat bagian bawah.
Ingatlah untuk melakukan prosedur penyuntikan yang aman! (Lihat tab Suntikan halaman SP 5).

• **Terlambat sampai dengan 2 minggu:** bisa mendapat suntikan tanpa perlindungan ekstra.
Jika terlambat lebih dari 2 minggu: klien bisa disuntik jika dipastikan dia tidak hamil (Gunakan Tambahan 1 atau periksa tanda-tanda kehamilan). Klien juga harus memakai kondom atau tidak bersenggama selama 7 hari setelah disuntik
Diskusikan cara mengingat untuk suntik berikutnya.

Untuk efek samping, buka lembar berikut. Lihat bagian bawah untuk masalah kesehatan baru.

Dorong klien untuk bercerita. Diskusikan masalah yang ada.

"Boleh saja mengganti metode jika itu keputusan Anda."



• Ingin mengganti metode? Buka tab **Memilih Metode**,

• Ingin berhenti ber-KB? Diskusikan alasan, konsekuensi, langkah selanjutnya.

Klien harus **berhenti memakai suntik 3 bulanan** dan memilih metode lain jika:

- memiliki tekanan darah tinggi – periksa tekanan darah:
- mengalami migrain yang mempengaruhi pandangan, ucapan dan gerakannya.
- mengalami gangguan atau masalah kesehatan baru (lihat daftar pada SP 2). Rujuk atau diagnosa dan obati bila perlu.

Tanyakan pilihan klien untuk perlindungan ganda.

- Tanyakan cara klien mencegah HIV/MIS – memakai kondom atau pasangan seks tak terinfeksi/tetap? Jika tidak terlindung, buka tab **Perlindungan Ganda**.
- Berikan kondom jika perlu. Buka tab **Kondom** dan jelaskan cara pakainya.



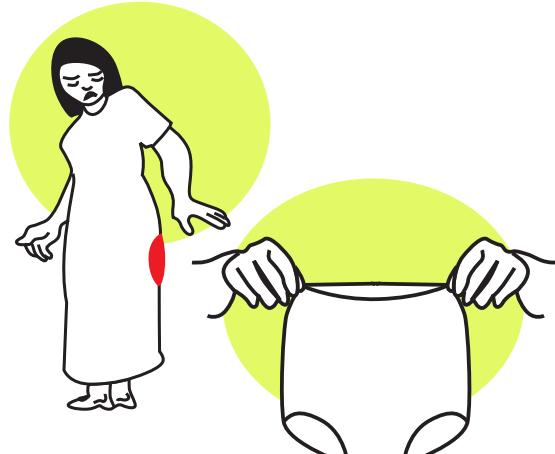
Melanjutkan? Beri suntikan
Ingatkan klien tanggal kembali
untuk suntikan berikutnya

Mengatasi masalah?
Buka halaman berikut.

Ganti metode?
Diskusikan metode lain.
Buka tab **Memilih Metode**.

Membantu pemakaian suntik

Ada pertanyaan atau masalah?



- Perubahan Pendarahan?



- Berat badan bertambah?



- Sakit kepala?



- Payudara nyeri?



- Keluhan lain?

Ingat!
***Efek samping biasanya
TIDAK berbahaya
- mari kita periksa***



***Puas memakai suntik, atau
ingin mengganti metode lain?***





Membantu pemakaian suntik

Ada pertanyaan atau masalah?

- Klien mungkin mengalami lebih dari 1 efek samping
- Masalah tidak selalu disebabkan oleh suntik

• Perubahan pendarahan?

• Berat badan bertambah?

- Sakit kepala?
- Payudara nyeri?
- Keluhan lain?

Langkah berikut:

Jika ada keluhan, ajak klien berbagi kekhawatirannya.

- Dengarkan cerita klien. Minta dia menjelaskan keluhan.
- Tanggapi semua komentar dengan serius. Jangan remehkan kekhawatiran.
- Jawab pertanyaan dan rumor dengan hormat dan sungguh-sungguh.
- Yakinkan klien bahwa efek samping adalah hal biasa dan sebagian besar tidak berbahaya dan bukan tanda-tanda penyakit.



- **Bercak, pendarahan antar masa haid.** Biasa terjadi jika memakai suntikan. Tapi jika klien memiliki risiko IMS, pendarahan mungkin disebabkan oleh Penyakit Radang Panggul atau masalah lain. Obati atau rujuk. Klien dapat terus memakai suntikan selama pengobatan IMS atau Radang Panggulnya.
- **Tidak haid (amenore).** Biasa, khususnya setelah pemakaian 1 tahun. Yakinkan bahwa perubahan haid adalah normal dan tidak berbahaya, bukan tanda penyakit.
- **Pendarahan haid lebih banyak.** Jarang terjadi. *Jika pendarahan berlanjut,* periksa kondisi khusus dan kemungkinan anemia (kurang zat besi). Jika pendarahan membahayakan kesehatannya, atau tidak dapat diterima, bantu dia memiliki metode lain.

- Berat badan bertambah adalah biasa pada pemakaian suntikan. Biasanya bertambah 1-2 kg setiap tahun. Mengubah pola makan bisa membantu.
- **Sakit kepala ringan:** minum ibuprofen, aspirin, paracetamol, atau obat sejenis, jika perlu.
- Pada beberapa perempuan bisa juga menyebabkan suasana hati tidak stabil, mual, rambut rontok, gairah seksual menurun, dan atau jerawat.

Apakah klien ingin terus memakai suntik atau ganti metode?

Terus memakai?

Berikan suntik ulangan (lihat halaman sebelumnya)

Ganti metode? Diskusikan metode lain.
Buka tab Memilih Metode.



Kunjungan Ulang Suntik Bulanan

Ada yang bisa saya bantu?

- Apakah Anda puas memakai suntik?
Perlu suntik ulang?
- Ada pertanyaan atau keluhan?
- Apakah Anda ingin berhenti memakai suntik ? Ingin ganti metode lain?

Mari kita periksa:

- Ada keluhan kesehatan baru?
- Perlu kondom juga?



**Ingat: Suntik tidak
dapat melindungi Anda
dari IMS / HIV !**

**Jangan lupa kembali
untuk menerima
suntikan berikutnya!**



Kunjungan ulang: Suntik Bulanan

Ada yang bisa saya bantu?

- Apakah Anda puas memakai suntik? Perlu suntik ulangan?

- Ada pertanyaan atau keluhan?

- Apakah Anda ingin berhenti memakai suntik? Ingin ganti metode?

Mari kita periksa:

- Ada keluhan kesehatan baru?

- Perlu kondom juga?

Langkah berikut:



Lanjutkan? Beri suntik.
Ingatkan klien tanggal kembali
untuk suntik berikutnya

Mengatasi keluhan?
Buka lembar berikut.

Ganti metode?
Diskusikan metode lain.
Buka tab Memilih Metode.



- Jika klien puas, periksa kondisi kesehatan klien sebelum memberikan suntik ulangan. Lihat bagian bawah.
- Jika terlambat mendapat suntik, lihat halaman berikutnya.
- **Ingatlah untuk melakukan prosedur penyuntikan yang aman!** (Lihat tab Suntikan Kombinasi halaman SB 5).

Untuk efek samping, buka lembar berikut. Periksa bagian bawah untuk keluhan kesehatan baru.

Dorong klien untuk bercerita. Diskusikan masalah yang ada.
"Boleh saja mengganti metode jika itu keputusan Anda."

- Ingin mengganti metode? Buka tab Memilih Metode.
- Ingin berhenti ber-KB? Diskusikan alasan, konsekuensi, langkah selanjutnya.



Klien harus **berhenti memakai suntik bulanan** dan memilih metode lain jika:

- memiliki tekanan darah tinggi – periksa tekanan darah;
- mengalami migrain yang mempengaruhi pandangan, bicara dan gerakannya;
- Ada keluhan atau masalah kesehatan baru (lihat tab Suntik Bulanan halaman SB 2). Rujuk atau diagnosa dan obati bila perlu.

Tanyakan pilihan klien untuk perlindungan ganda.

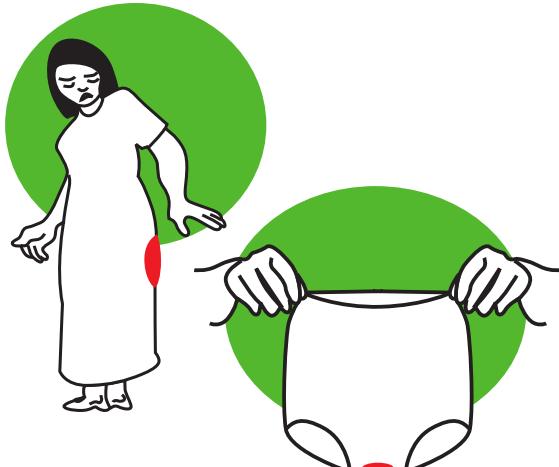
- Tanyakan **cara klien mencegah HIV/IMS** – pakai kondom atau pasangan seks tak terinfeksi/tetap? Jika tidak terlindung, buka tab Perlindungan Ganda.
- Berikan kondom jika perlu. Buka tab Kondom dan jelaskan cara pakainya.

Membantu pemakaian suntik

Terlambat?



Ada pertanyaan atau masalah?



- Perubahan Pendarahan?



- Sakit kepala?



- Nyeri payudara?



- Keluhan lain?

Ingat!
Efek samping biasanya TIDAK berbahaya
- mari kita periksa



*Puas memakai suntik,
atau ingin mengganti
metode lain?*



Membantu pemakaian suntik

Terlambat mendapat suntik?

- Klien mungkin mengalami lebih dari 1 efek samping
- Masalah tidak selalu disebabkan oleh suntik



- Sampai dengan 7 hari: boleh mendapat suntik tanpa perlu perlindungan ekstra.
- Jika lebih dari 7 hari: boleh mendapat suntik jika dipastikan klien tidak hamil (lihat Tambahan 1 atau lakukan tes kehamilan). Klien harus memakai kondom atau hindari senggama selama 7 hari sejak mendapat suntik.
- Diskusikan cara agar klien dapat mengingat waktu suntik berikutnya.

Ada pertanyaan atau masalah?



Jika ada keluhan, ajak klien berbagi kekhawatirannya.



- Dengarkan cerita klien. Minta dia menggambarkan keluhan.
- Tanggapi semua komentar dengan serius. Jangan remehkan kekhawatiran.
- Jawab pertanyaan dan rumor dengan sungguh-sungguh.
- Yakinkan klien bahwa efek samping adalah hal biasa dan sebagian besar tidak berbahaya dan bukan tanda-tanda penyakit.

Perubahan pendarahan?



- **Bercak, pendarahan antar masa haid.** Biasa terjadi jika memakai suntik. Tapi, jika klien memiliki risiko IMS, pendarahan mungkin disebabkan oleh Penyakit Radang Panggul atau masalah lain. Obati atau rujuk Dia dapat terus memakai suntik bulanan selama pengobatan untuk IMS atau Radang Panggulnya.

Sakit kepala?



- **Sakit kepala ringan:** Minum ibuprofen, aspirin, paracetamol, atau obat sejenis jika perlu.

Nyeri payudara?

- Jika sakit kepala tambah parah ketika memakai **Suntik Bulanan**, dia harus mengganti metode lain.

Keluhan lain?



- Bisa juga menyebabkan amenorrhoea (tidak mendapat haid), suasana hati berubah dan penurunan gairah seksual.

Langkah berikut:

Apakah klien ingin terus memakai suntik atau mengganti metode?

Terus memakai suntik?

Beri suntik ulangan (lihat lembar sebelumnya)

Ganti metode? Diskusikan metode lain.
Buka tab Memilih Metode.



Kunjungan Ulang: Susuk / AKBK (Alat Kontrasepsi Bawah Kulit)

Ada yang bisa saya bantu?

- Apakah Anda puas memakai AKBK?
- Ada pertanyaan atau masalah?
- Apakah Anda ingin mencabut AKBK?
Ingin ganti metode lain?

Mari kita periksa:

- Ada keluhan kesehatan baru?
- Perlu kondom juga?





Kunjungan Ulang: Susuk / AKBK (Alat Kontrasepsi Bawah Kulit)

Ada yang bisa saya bantu?

- Anda puas memakai AKBK? →
- Ada pertanyaan atau masalah? →
- Apakah Anda ingin mencabut AKBK? Ingin ganti metode? →

Mari kita periksa:

- Ada keluhan kesehatan baru? →
- Perlu kondom? →

Langkah berikut:



Lanjut? Ingatkan klien untuk kembali ketika AKBK perlu dicabut

Mengatasi masalah?
Buka lembar berikut.

Ganti metode? Lihat tab AKBK 4 untuk prosedur pencabutan. Diskusikan metode lain. Buka tab Memilih Metode

- **Jika klien puas, periksa kondisi kesehatan baru.** Lihat bagian bawah.
- AKBK harus diganti setiap 3-5 tahun. Tanyakan kapan klien memasang AKBK. Lihat bagian AKBK 4 untuk informasi tentang prosedur pencabutan AKBK.

Untuk mengatasi efek samping, buka lembar berikut. Lihat bagian bawah untuk keluhan kesehatan baru.

"AKBK bisa dicabut kapan saja Anda inginkan."



Dorong klien untuk bercerita. Diskusikan masalah yang ada.

"Anda boleh ganti metode jika itu keputusan Anda."

- Ingin ganti metode? Buka tab **Memilih Metode**.
- Ingin **berhenti berKB**? Diskusikan alasan, konsekuensi, langkah berikut.

Klien harus **berhenti memakai AKBK** jika:

- memiliki penyakit jantung atau stroke;
- menderita migrain yang mempengaruhi penglihatan, bicara atau pun gerakannya;
- mengalami kondisi atau masalah kesehatan baru (lihat daftar pada tab AKBK hal. 2). Rujuk atau diagnosa dan obati jika perlu.

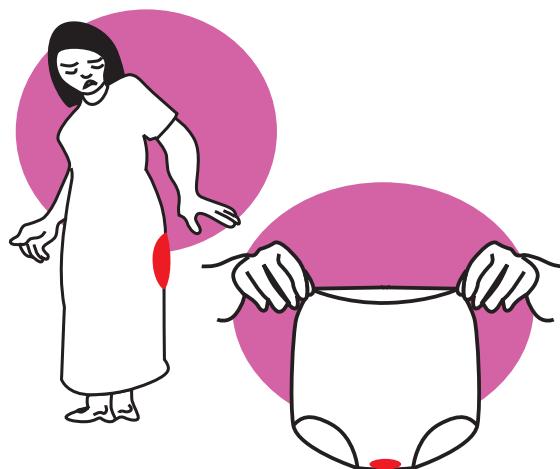
Tanyakan pilihan klien untuk perlindungan ganda.

- Tanyakan **cara klien mencegah HIV/IMS** – memakai kondom atau pasangan seks tak terinfeksi/tetap? Jika tidak terlindung, buka tab **Perlindungan Ganda**.
- Berikan kondom jika perlu. Buka tab **Kondom** dan jelaskan cara pakainya.

Membantu pemakaian AKBK



Ada pertanyaan atau keluhan?



- Perubahan Pendarahan?



- Infeksi pada tempat pemasangan?



- Sakit kepala?



- Keluhan lain?

Ingat!
**Efek samping biasanya
TIDAK berbahaya
- mari kita periksa**



*Puas memakai susuk/AKBK,
atau ingin ganti metode?*



Membantu pemakaian AKBK

Ada pertanyaan atau masalah?

- Klien mungkin mengalami lebih dari satu efek samping
- Masalah tidak selalu disebabkan oleh AKBK

• Perubahan pendarahan?

Jika ada keluhan, dorong klien menceritakan kekhawatirannya.

- Dengarkan cerita klien. Minta dia menjelaskan keluhannya.
- Tanggapi semua komentar dengan hormat. Jangan remehkan kekhawatiran.
- Jawab pertanyaan dan rumor dengan sungguh-sungguh.
- Yakinkan klien bahwa efek samping adalah hal biasa dan sebagian besar tidak berbahaya dan bukan tanda-tanda suatu penyakit.



• Infeksi pada lokasi pemasangan?

- Sakit kepala?
- Keluhan lain?

Bercak atau haid ringan di antara masa haid. Biasa, khususnya pada tahun pertama pemakaian. Tetapi, jika disebabkan oleh IMS atau infeksi panggul, klien bisa tetap memakai AKBK selama pengobatan.

- **Tidak mendapat haid (amenorrhoea).** Yakinkan kembali bahwa perubahan haid adalah normal dan tidak berbahaya, bukan tanda penyakit.
- **Haid sangat banyak.** Jarang, tetapi perlu diperhatikan. Periksa kondisi abnormal. Jika tidak ada, berikan pengobatan sebagai berikut:
 - ibuprofen atau mefenamic acid; bukan aspirin.
 - atau 1 siklus pil kombinasi dosis rendah (jika klien bisa memakai estrogen).

• Bersihkan lengan tempat AKBK terpasang dengan air sabun atau antiseptik, jika tersedia. Tidak perlu mencabut AKBK.

- **Jika ada abses**, buat sayatan dan keluarkan absesnya. Cabut AKBK.
- Lakukan perawatan terhadap luka. Berikan antibiotik oral selama 7 hari.

Efek samping lain biasanya hilang setelah 1 tahun pemakaian.

- **Sakit kepala ringan:** minum ibuprofen, aspirin, paracetamol, atau obat sejenis.
- Bisa juga menyebabkan nyeri payudara, pembesaran ovarium, pening, rasa cemas, mual-mual, jerawat, selera makan berubah, tambah atau turun berat badan, rambut rontok, dan/atau tumbuh rambut tipis di wajah pada beberapa perempuan.

Langkah berikut:

Apakah klien ingin terus memakai AKBK atau ingin ganti metode?



Terus memakai? Ingatkan klien untuk mencabut AKBK setelah 3-5 tahun.

Ganti metode? Lihat tab AKBK (h.4) untuk prosedur pencabutan. Diskusikan metode lain. Buka tab Memilik Metode.

Kunjungan Ulang Kontap: Pria atau Wanita

Ada yang bisa saya bantu?

- Ada pertanyaan atau masalah?
- Perlu kondom juga?

*Ingat: Kontap TIDAK
melindungi Anda dari HIV /
IMS!*



**Untuk perempuan yang memakai
Kontap:**

- Datanglah kembali jika Anda merasa hamil!



Kunjungan Ulang Kontap: Pria atau Wanita

Ada yang bisa saya bantu?

- Ada pertanyaan atau masalah?



— Luka terasa sakit, panas,
bengkak, merah, ada nanah? →

- Perlu kondom juga? →

**Untuk perempuan dengan
Kontap:**

- Datanglah kembali jika Anda
merasa hamil! →

Langkah berikut:



Apakah klien perlu bantuan lain? Tawarkan bantuan dan rujuk jika perlu.
Berikan kondom jika perlu.



Kunjungan Ulang: Kondom

Ada yang bisa saya bantu?

- Anda puas memakai kondom?
Ingin mendapatkan lagi?
- Selalu bermasalah dalam memakai kondom? Pasangan tidak mau memakai kondom?
- Ada pertanyaan atau masalah?
- Apakah Anda ingin berhenti memakai kondom?
ingin mengganti metode?





Kunjungan Ulang: Kondom

Ada yang bisa saya bantu?

- Puas memakai kondom?
Ingin tambahan kondom?

- Ada pertanyaan atau masalah? 

- Bermasalah setiap kali memakai kondom?
Pasangan tidak mau memakai kondom? 

- Apakah Anda ingin berhenti memakai kondom?
Ingin ganti metode lain? 

Langkah berikut:



Terus memakai?
Berikan kondom

Mengatasi masalah?
Buka lembar berikut.

Ganti metode?
Diskusikan metode lain.
Buka **tab Memilih Metode**.



Jika ada keluhan, ajak klien berbagi kekhawatirannya.

- Dengarkan cerita klien. Minta dia menjelaskan keluhan.
- Tanggapi semua komentar dengan serius. Jangan remehkan kekhawatiran.
- Jawab pertanyaan dan rumor dengan hormat.



- Jelaskan risiko pemakaian kondom yang tidak konsisten. Anjurkan untuk memakai kondom dan alat kontrasepsi lain.
- Diskusikan cara pemakaian kondom yang lebih nyaman:
 - ibu bisa membantu bapak memakaikan kondom
 - ibu atau bapak bisa berlatih memasang kondom sendiri
 - mencoba merk baru/lain.
- Praktikkan bersama klien cara membicarakan hal tersebut dengan pasangan. Gunakan Tambahan 9.



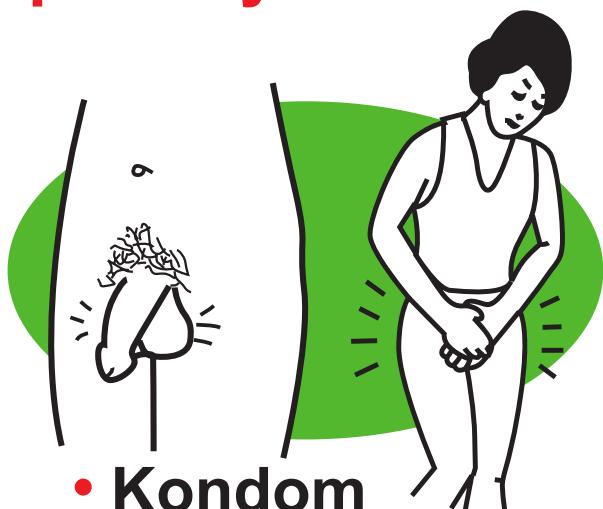
Untuk membantu memecahkan masalah lain, buka halaman berikut.

- Ajak klien untuk bercerita.** Diskusikan masalah yang ada.
"Boleh saja mengganti metode jika itu keputusan Anda."
- Ingin mengganti metode? Buka **tab memilih metode**.
 - Ingin berhenti ber KB? Diskusikan alasan-alasan, konsekuensi, langkah selanjutnya

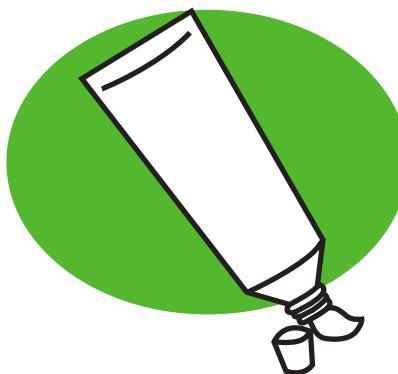
Membantu pemakaian Kondom



Ada pertanyaan atau masalah?



- Kondom menyebabkan gatal-gatal



- Perlu pelicin?



- Kondom robek atau lepas?



Puas & ingin terus memakai kondom atau ingin ganti metode?



Membantu pemakaian Kondom

Ada pertanyaan atau masalah?

- **Kondom menyebabkan gatal** ➔

- Pemakaian pelicin bisa membantu mengurangi iritasi (lihat kotak di bawah), tetapi beberapa pelicin bisa juga menyebabkan iritasi.
- Jika rasa gatal berlanjut, mungkin terjadi infeksi atau alergi terhadap bahan latex.



- **Perlu tambah pelicin?** ➔



Untuk kondom pria berbahan lateks:

- Hanya boleh memakai pelicin BERBAHAN DASAR AIR, bukan minyak. Bisa memakai glycerine, pelicin tertentu, air bersih.
- Minyak melemaskan kondom pria yang terbuat dari latex. Hindari semua yang berbahan dasar minyak seperti minyak goreng, baby oil, minyak kelapa, petroleum jelly, mentega.

- **Kondom robek atau terlepas?** ➔

- Jika kondom robek, terlepas, atau tertinggal di vagina, mungkin perlu memakai kontrasepsi darurat.
- Jika kondom sering robek, pastikan kondom tidak kadaluarsa atau rusak (lihat tab kondom h.2). Coba juga pemakaian pelicin.

Langkah berikut:

Apakah klien ingin terus memakai kondom atau ingin ganti metode?



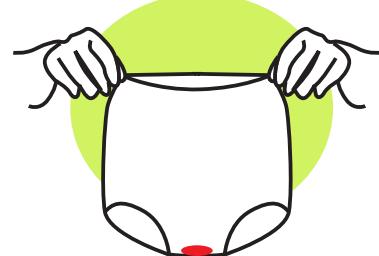
Terus memakai? Berikan kondom.

Ganti metode? Diskusikan metode lain.
Buka tab **Memilih Metode**.

Kunjungan Ulang: MAL

Ada yang bisa saya bantu?

- Anda puas memakai MAL?
- Perlu metode lain?



- Bayi usia lebih - kembalinya - Ingin berhenti
dari 6 bulan? haid? memakai MAL?

- Ada pertanyaan atau masalah?

Mari kita periksa:

- Perlu kondom juga?



*Ingat: MAL tidak bisa
melindungi Anda dari
HIV / IMS!*

MAL



Kunjungan ulang: MAL

Ada yang bisa saya bantu?

- Anda puas memakai MAL?
 - Perlu metode lain?



• Bantu klien memilih metode kontrasepsi lain ketika:

- bayi mencapai usia 6 bulan,
 - atau klien mendapat haid kembali,
 - atau klien berhenti menyusui sama sekali (atau hampir total).
- Kondom, AKDR, AKBK, atau suntik 3 bulanan tidak mengganggu kegiatan menyusui. Sejak 6 bulan setelah kelahiran, klien juga bisa memakai Pil atau Suntik bulanan.

— Bayi berusia lebih dari 6 bulan?

— Kembalinya haid?

— Ingin berhenti memakai MAL?



- Ada pertanyaan atau masalah? →

Ajak klien untuk bercerita. Diskusikan masalah yang ada.
"Boleh saja mengganti metode jika itu keputusan Anda."



- Ingin ganti metode? Lihat kotak di atas.
- Ingin berhenti ber KB? Diskusikan alasan, konsekuensi, langkah selanjutnya.

Mari kita periksa:

- Perlu kondom juga? →

Tanyakan pilihan klien untuk perlindungan ganda.

- Tanyakan cara klien mencegah HIV/IMS — dengan kondom atau pasangan seks tetap/ tak terinfeksi? Jika tidak terlindung, buka tab Perlindungan Ganda.
- Berikan kondom jika perlu. Buka tab Kondom dan jelaskan cara pakainya.

Langkah berikut:



Terus memakai?

Ingatkan klien untuk kembali jika bayinya berusia 6 bulan atau mendapat haid kembali (salah satu).

Mengatasi masalah?

Buka lembar berikut.

Ganti metode?

Diskusikan metode lain.
Buka tab Memilih Metode.

Membantu memakai MAL



- Ada pertanyaan atau masalah?
- Kesulitan atau kekhawatiran dengan menyusui?



*Puas memakai Metode
Amenore Laktasi, atau ingin
ganti metode?*

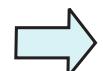
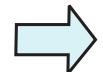


MAL



Membantu memakai MAL

- Ada pertanyaan atau masalah?
- Kesulitan atau kekhawatiran dengan menyusui?



Jika ada keluhan, ajak klien berbagi kekhawatirannya.

- Dengarkan cerita klien. Minta dia menjelaskan keluhannya.
- Tanggapi semua komentar dengan serius. Jangan remehkan kekhawatiran.
- Jawab pertanyaan dan rumor dengan sopan.



Langkah berikut:

Apakah klien ingin terus memakai MAL atau ingin ganti metode?



Tetap memakai?

Ingatkan klien untuk kembali ketika bayinya berusia 6 bulan atau telah mendapat haid (salah satu yang lebih dahulu).

Ganti metode?

Diskusikan metode lain.
Buka tab **Memilih Metode**.

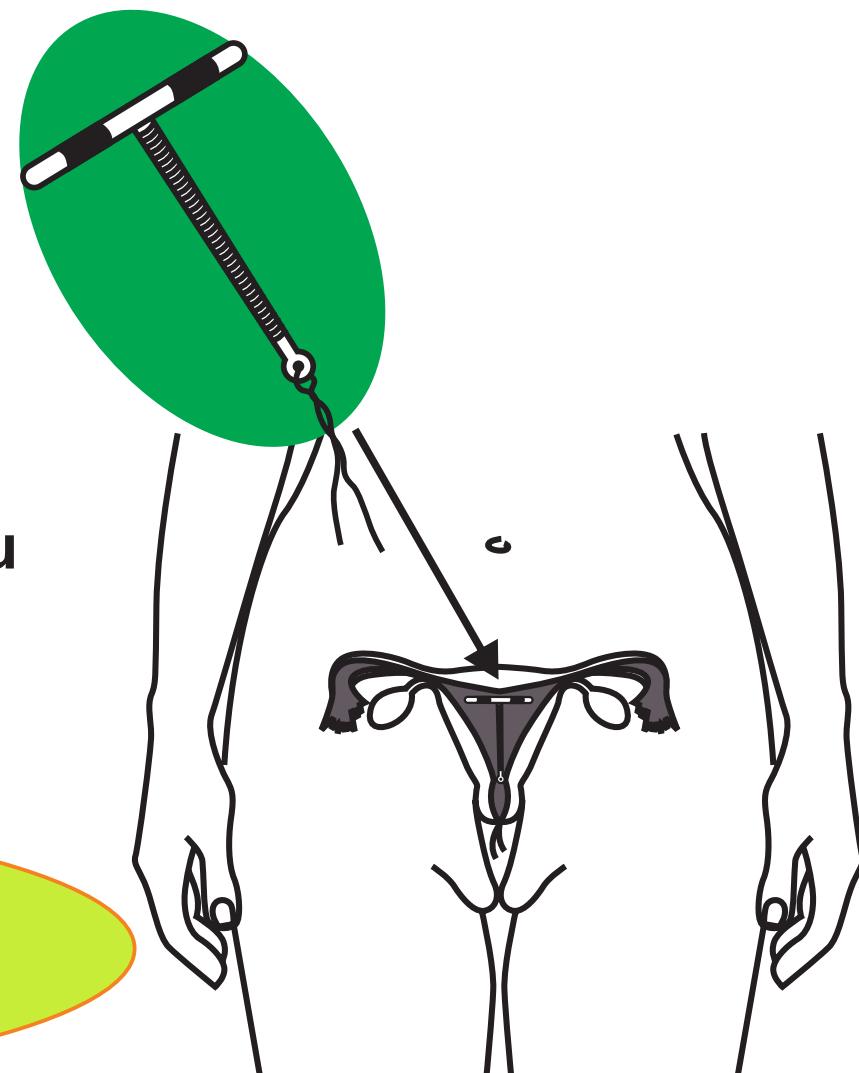
KU
16

AKDR

- Alat kecil yang dipasang dalam rahim
- Sangat efektif dan aman
- Dapat dicabut kapan saja Anda inginkan
- Bekerja hingga 10 tahun, tergantung jenisnya
- Dapat menambah pendarahan haid atau menyebabkan kram
- Tidak melindungi dari HIV/IMS



Apakah Anda ingin tahu lebih banyak tentang AKDR, atau mendiskusikan metode lain?





AKDR

- Alat kecil yang dipasang dalam rahim



- Rangka plastik yang lentur dengan lengan tembaga dan benang.
- Tunjukkan contoh AKDR untuk dipegang oleh klien.

- Sangat efektif dan aman



- Sangat efektif dan tidak tergantung pada daya ingat.
- Cara kerja utama mencegah sperma bertemu telur.
- Sebagian besar ibu bisa memakai AKDR, termasuk ibu yang belum pernah hamil.
- Atasi kekhawatiran, rumor: "Pernahkan Ibu memakai AKDR sebelumnya? Masalah/keluhan apa yang pernah Ibu dengar tentang AKDR?"
Gunakan Tambahan 10 untuk membahas mitos tentang kontrasepsi.



Jelaskan rumor yang umum:

- AKDR tidak dapat keluar dari rahim atau berjalan ke seluruh tubuh
- AKDR tidak mengganggu selama bersenggama, walaupun kadang pasangan merasakan benangnya.
- AKDR tidak berkarat di dalam tubuh, bahkan setelah bertahun-tahun.

- Dapat dicabut kapan saja Anda inginkan



- Klien bisa kembali hamil setelah AKDR dilepas.

- Bekerja hingga 10 tahun, tergantung jenisnya



- Copper T 380 A bekerja hingga 10 tahun.
- Harus dilepas 1 tahun setelah menstruasi terakhir pada menopause.

- Dapat menambah pendarahan menstruasi atau menyebabkan kram



Efek Samping:

- Biasanya kembali normal setelah 3 bulan.

- Tidak melindungi dari HIV/IMS



• Untuk perlindungan terhadap HIV/IMS, pakai juga kondom.

Langkah berikut:

"Apakah Anda ingin tahu lebih banyak tentang AKDR, atau membicarakan metode lain?"



Jika klien merasa bahwa AKDR cocok, lanjut ke halaman berikut untuk membahas lebih lanjut

Untuk membahas metode lain, buka tab metode

Yang tidak bisa memakai AKDR

Sebagian besar
perempuan bisa memakai
AKDR secara aman



Kecuali jika:



- Sedang hamil



- Baru saja melahirkan (2 - 28 hari pasca persalinan)



- Memiliki risiko IMS (termasuk HIV)



- Menstruasi yang tak biasa



- Infeksi atau masalah pada organ perempuan

Yang tidak bisa memakai AKDR

Tidak bisa memakai AKDR, jika:

- Kemungkinan hamil →
 - Baru saja melahirkan (2 – 28 hari pasca persalinan) →
 - Memiliki risiko IMS (termasuk HIV) →
 - Menstruasi yang tak biasa →
 - Infeksi atau masalah dengan organ kewanitaan:
 - IMS atau Penyakit Radang Panggul dalam 3 bulan terakhir?
 - HIV atau AIDS?
 - Infeksi setelah melahirkan atau keguguran
 - Kanker pada organ kewanitaan atau TB panggul
- Langkah berikut:**

Jika klien tidak memilih satupun kondisi di atas, boleh memakai AKDR. Lanjut hal. berikut.

"Kita lihat apakah AKDR aman bagi Anda. Biasanya ibu dengan kondisi di bawah ini harus menunda atau pakai metode lain."

- Jika ragu, pakai daftar periksa pada Tambahan 1 atau lakukan tes kehamilan.
- Pemasangan AKDR hanya boleh dilakukan **sebelum** 48 jam dan **setelah** 4 minggu pasca persalinan.

Mereka yang berisiko terinfeksi IMS/HIV mencakup mereka:

- Yang mempunyai lebih dari 1 pasangan tidak selalu memakai kondom;
- Yang memiliki pasangan dengan HIV/IMS dan tidak selalu memakai kondom;
- Memakai jarum suntik bersama, atau pasangan memakai jarum suntik bersama (hanya untuk HIV tetapi tidak untuk IMS)
- Menstruasi tak biasa harus diases sebelum memasang AKDR.
- Setiap infeksi harus diobati sepenuhnya sebelum AKDR dipasang.
- Obati penyakit radang panggul ataupun IMS dan tunggu 3 bulan sebelum memasang AKDR. **Anjurkan agar pasangan juga diobati.**
- Jika HIV atau AIDS pakai AKDR hanya jika tidak ada metode lain yang cocok.
- Jangan memasang AKDR jika klien memiliki kanker rahim, endometrium atau kanker indung telur; penyakit tropoblas jinak atau ganas; tbc panggul.

Jika klien memiliki salah satu dari kondisi di atas, bantu ia memilih metode lain.

Kemungkinan efek samping

Sebagian besar efek samping TIDAK berbahaya. BUKAN tanda-tanda penyakit.

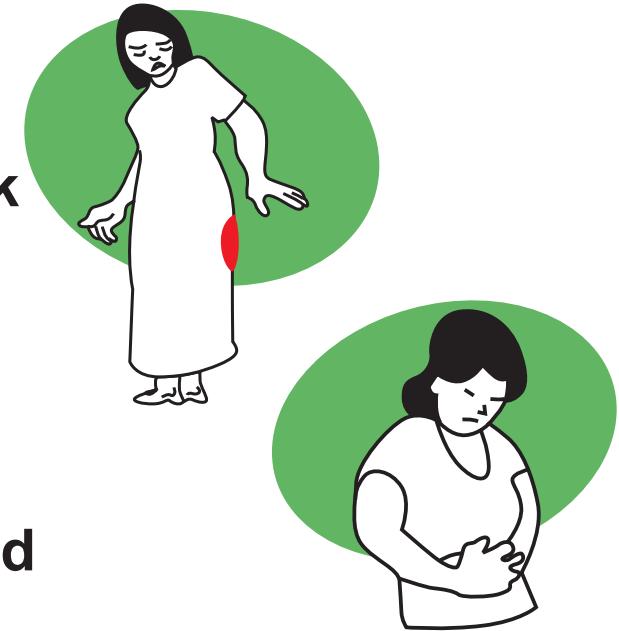
Setelah pemasangan:

- Kram selama beberapa hari
- Bercak/Flek selama beberapa minggu



Efek samping umum lainnya:

- Haid lebih lama dan lebih banyak
- Bercak diantara siklus haid
- Kram atau rasa nyeri selama haid



Dapat berkurang setelah beberapa bulan



Apakah anda ingin mencoba metode ini dan melihat apakah cocok?



Mari kita bicarakan kekhawatiran anda

Kemungkinan efek samping

Sebagian besar efek samping TIDAK berbahaya.

BUKAN tanda-tanda penyakit.

Setelah pemasangan:

- Kram dapat terjadi beberapa hari
- Terdapat flek dalam beberapa minggu

Efek samping umum lain:

- Haid lebih lama dan lebih banyak
- Bercak atau flek diantara masa haid
- Terjadi kram atau nyeri selama haid

Dapat berkurang setelah beberapa bulan

- "Tubuh perlu waktu untuk menyesuaikan."
- Setiap orang memiliki reaksi berbeda terhadap metode.

Diskusikan:

- "Jika Anda mengalami efek samping ini, apa yang Anda pikir atau rasakan?"
- "Apa artinya bagi Anda?"
- Diskusikan rumor atau kekhawatiran yang ada. (Lihat Tambahan 10).



- Untuk kram/mules, bisa meminum aspirin, paracetamol, atau ibuprofen.

- Untuk haid yang lebih lama, lebih banyak dan nyeri, klien bisa meminum ibuprofen atau obat sejenis (BUKAN aspirin).

Langkah berikut:

Apakah klien sudah paham tentang efek samping? Ingin memakai metode?

Jika Ya, buka lembar berikut.



Jika tidak, diskusikan lebih lanjut atau pertimbangkan metode lain



Hal yang terjadi ketika pemasangan AKDR

Prosedur pemasangan

Langkah-langkah:

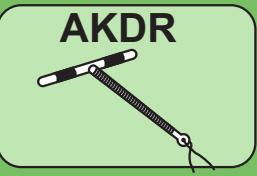
- ① Pemeriksaan panggul
- ② Membersihkan vagina dan mulut rahim
- ③ Memasang AKDR dalam rahim



- Mungkin terasa sakit pada saat pemasangan
- Beritahu Bidan bila terasa sakit
- Istirahat secukupnya setelah pemasangan
- Mungkin mengalami kram/mules selama beberapa hari setelah pemasangan

Setelah pemasangan:
Anda bisa memeriksa
AKDR setiap saat





Hal yang akan terjadi Prosedur pemasangan

Langkah-langkah:

① Pemeriksaan panggul

② Membersihkan vagina dan mulut rahim

③ Memasang AKDR dalam rahim

- Mungkin terasa sakit sedikit pada saat pemasangan
 - Beritahu Bidan bila terasa sakit
 - Istirahat secukupnya setelah pemasangan
- Mungkin mengalami kram selama beberapa hari setelah pemasangan

Setelah pemasangan: Anda bisa memeriksa AKDR sendiri setiap saat

Langkah berikut:

- Apakah klien **siap** untuk tindakan pemasangan AKDR?
1. Tanyakan apakah klien ada pertanyaan atau kekhawatiran. Jawab selengkapnya.
 2. Buka lembar berikut.

- Terangkan siapa yang akan melakukan tindakan.
- Tidak perlu bius. Ibu tetap terjaga.

- Jika ini pemeriksaan panggul pertama, jelaskan, termasuk posisi selama pemeriksaan. Ijinkan klien memegang spekulum. Jelaskan fungsinya.

- Lakukan secara perlahan dan lembut.
- Tunjukkan contoh AKDR dengan lengan terlipat dalam inserter.

- Rasa nyeri biasanya berkurang paling lama 30 menit.

Kapan memeriksa?

- Satu minggu setelah pemasangan
- Kapan saja setiap selesai masa haid

Bagaimana cara memeriksa benang?

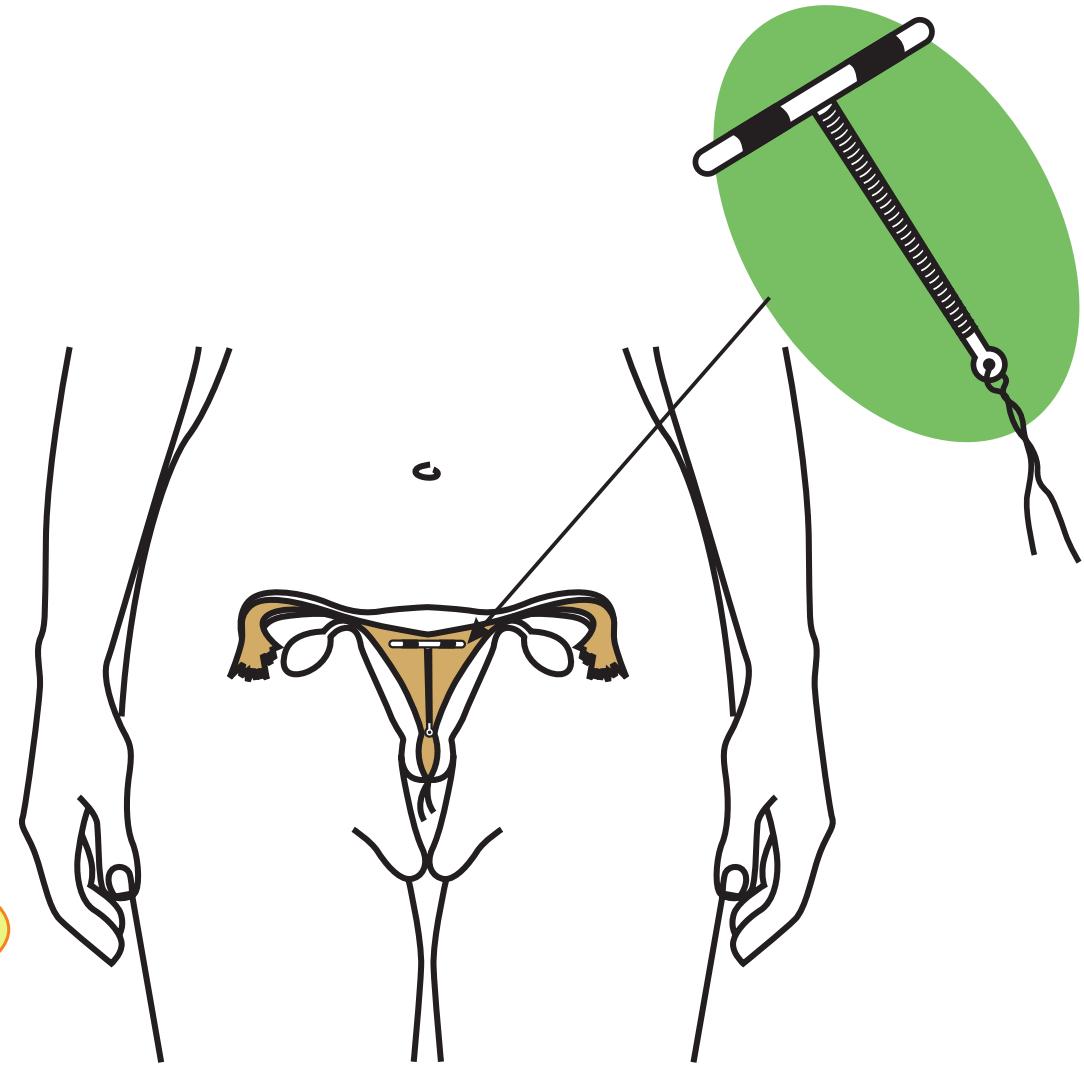
- Cuci tangan, duduk dalam posisi jongkok, masukkan jari ke dalam vagina dan rasakan benang AKDR di mulut rahim. Jangan menarik benangnya. Cuci tangan setelah selesai.

Jika tidak bisa merasakan benang, atau benang terasa lebih panjang atau pendek secepatnya kembali ke klinik. AKDR mungkin telah terlepas dan perlu memakai back up.



Anda bisa memasang AKDR sekarang

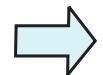
- Anda bisa mulai kapan saja dalam siklus haid selama kami yakin Anda tidak hamil
- Jika Anda baru saja melahirkan, AKDR bisa dipasang dalam 48 jam setelah melahirkan



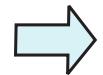


Anda bisa memasang AKDR sekarang

- **Anda bisa mulai kapan saja dalam siklus Haid selama kami yakin Anda tidak hamil**



- **Jika Anda baru saja melahirkan, AKDR bisa dipasang dalam 48 jam pertama setelah melahirkan**



- Jika haid dimulai 7 hari yang lalu, boleh dipasang AKDR.
- Jika haid dimulai lebih dari 7 hari yang lalu, **tidak perlu menunggu haid berikutnya** untuk memasang AKDR jika dipastikan klien tidak hamil (lihat daftar titik kehamilan pada Tambahan 1).

Pemasangan setelah persalinan:

- Boleh dipasang **dalam waktu 48 jam** setelah persalinan. Perlu latihan khusus bagi bidan.
- Dapat pula dipasang **setelah 4 minggu** pasca persalinan. Pastikan klien tidak hamil
- Antara 48 jam sampai 4 minggu pasca persalinan, tunda pemasangan. Tawarkan kondom atau metode lain jika klien tidak menyusui.

Setelah keguguran atau aborsi:

- Jika mengalami keguguran dalam 7 hari terakhir, **boleh dipasang jika tidak ada infeksi**. Jika keguguran lebih dari 7 hari terakhir, boleh dipasang jika dipastikan klien tidak hamil.
- **Jika terjadi infeksi**, boleh dipasang 3 bulan setelah sembuh. Tawarkan kondom atau metode lain.

Jika ganti dari metode lain:

- Jika telah memakai metode lain dengan benar atau tidak bersanggama sejak haid terakhir, **AKDR boleh dipasang sekarang**. (Tidak hanya selama haid) (termasuk melakukan MAL dengan benar).

Langkah berikut:

Apakah klien siap untuk pemasangan AKDR sekarang?



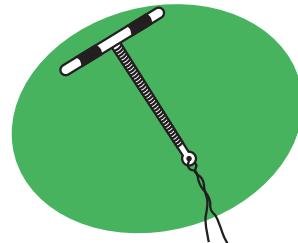
Jika klien bersedia, siapkan proses insersi atau buat janji pemasangan.

Jika klien harus menunggu, tawarkan kondom atau metode lain sambil menunggu atau untuk seterusnya. Jelaskan cara pakainya

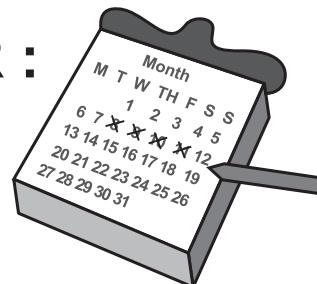


Yang perlu diingat

- Jenis AKDR yang dipakai:



- Waktu untuk melepas AKDR :



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

***Ada lagi yang perlu saya ulangi atau jelaskan?
Ada pertanyaan lain?***

Temui Bidan jika:

- Terlambat haid, atau Anda merasa hamil



- Mungkin terkena IMS atau HIV

- Benang AKDR berubah panjang atau hilang



- Sangat nyeri pada bagian bawah perut

Yang perlu diingat

- Jenis AKDR yang dipakai
- Waktu untuk melepas AKDR
- Perubahan menstruasi dan kram adalah hal biasa : datang kembali jika mengganggu

- Temui Bidan jika:
 - Terlambat haid, atau Anda merasa hamil
 - Mungkin terinfeksi IMS atau HIV
 - Benang AKDR berubah panjang atau hilang
 - Sangat nyeri pada bagian bawah perut

- Kembali dalam 3-6 minggu, atau setelah masa haid berikutnya untuk pemeriksaan

- Berikan kartu kunjungan ulang kepada klien dan jelaskan. Minta klien menyimpan kartu tersebut di tempat yang aman.
- AKDR harus dicabut 1 tahun setelah haid terakhir pada saat menopause sebagai perlindungan penuh terhadap kehamilan.

Tanda untuk pemeriksaan kembali:

- "Jika terdapat tanda tersebut, Bidan harus memeriksa apakah gangguan terus berkembang."
- "Harap diketahui dan diingat tanda-tanda tersebut."

- Klien harus mengatakan pada Bidan bahwa dia memakai AKDR.

- Buat janji untuk memeriksa apakah AKDR masih di tempatnya dan tidak terdapat infeksi.
- Dorong klien untuk kembali kapanpun jika ada masalah, atau jika ingin melepas AKDR.

Langkah berikut:

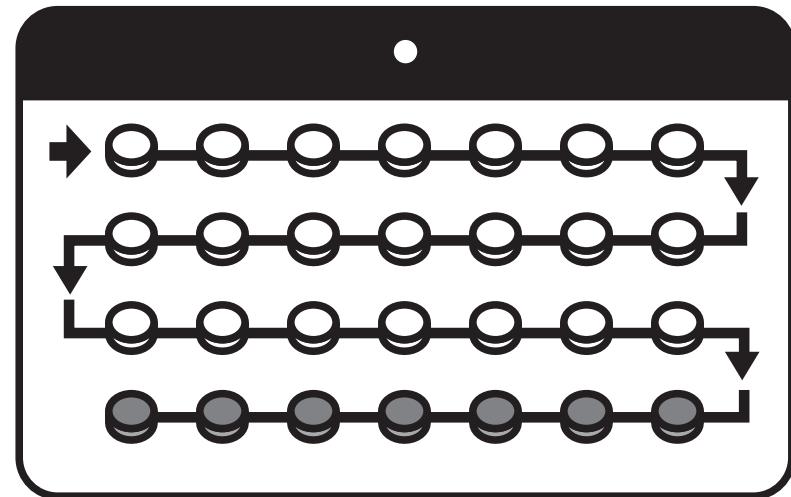
"Apakah Anda yakin bisa memakai metode ini? Apakah ada yang perlu diulang atau dijelaskan?"
Jangan lupa tawarkan kondom untuk perlindungan ganda!

Pesan terakhir dan paling penting:
"Datang kapanpun Anda mempunyai pertanyaan atau ingin mencabut AKDR"



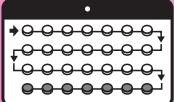
Pil

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



Apakah Anda ingin tahu lebih banyak tentang Pil, atau ingin membicarakan metode lain?

Pil



Pil

- Minum satu pil setiap hari ➔
- Efektif & mudah untuk berhenti ➔
- Aman bagi hampir semua ibu ➔
- Membantu mengurangi pendarahan menstruasi & kram ➔
- Perempuan biasanya mengalami efek samping pada awalnya — tidak berbahaya ➔
- Tidak melindungi dari HIV/IMS ➔

• Pil kombinasi mengandung hormon estrogen dan progestin.

• "Maukah ibu minum pil setiap hari?"
• Tidak perlu repot ketika bersenggama.
• "Akan sulitkah menyimpan paket pil di rumah?"

• Sangat efektif jika diminum setiap hari.
• Tetapi jika ibu lupa minum pil, ibu bisa hamil.
• Setelah ibu berhenti minum Pil akan segera bisa hamil.

• Bekerja menghentikan ovulasi (lihat Tambahan 6 & 7).
• Pil diserap ke dalam darah – tidak terakumulasi di lambung.
• Jarang terjadi komplikasi serius—termasuk serangan jantung, stroke, varises.
• Tanyakan kekhawatiran, rumor: "Apakah ibu pernah memakai pil sebelumnya? Keluhan apa yang ibu tahu tentang Pil?" Gunakan tambahan 10 untuk membahas mitos tentang kontrasepsi.



• Membantu mengurangi anemia.

Efek samping (lihat halaman 3) biasanya hilang setelah 3 bulan:
• Termasuk mual, flek di antara masa haid, sakit kepala atau nyeri payudara.
• Separuh pemakai Pil tidak pernah mengalami efek samping.

• Untuk perlindungan terhadap HIV/IMS, gunakan kondom.

Langkah berikut:

"Apakah ibu ingin tahu lebih banyak tentang Pil atau ingin membahas metode lain?"



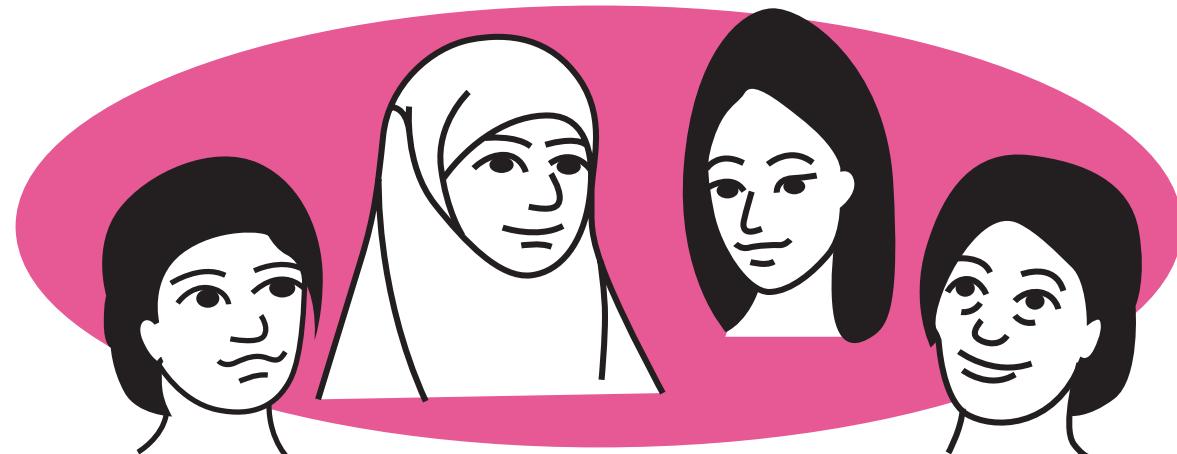
Jika klien merasa Pil cocok untuknya, buka halaman berikut untuk membahas lebih lanjut

Untuk membahas metode lain, buka tab metode

P1

Yang tidak bisa memakai Pil

Sebagian besar perempuan bisa memakai Pil dengan aman



Kecuali jika:



- merokok dan berusia lebih dari 35 tahun



- memiliki tekanan darah tinggi



- Baru 3 minggu melahirkan



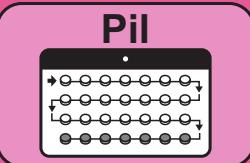
- Menyusui kurang dari 6 bulan



- mungkin hamil



- Ada masalah kesehatan lain yang serius?



Yang tidak bisa memakai Pil

**Sebagian besar perempuan aman memakai Pil.
Ibu tidak dianjurkan memakai Pil jika:**

- Merokok dan berusia > 35 tahun
- Memiliki tekanan darah tinggi
 - Baru 3 minggu post partum
 - Menyusui < 6 bulan
 - Mungkin hamil

Serta, tidak dibolehkan jika memiliki kondisi kesehatan berikut:

- Pernah stroke atau masalah jantung dan pembuluh darah
 - Migrain
- Pernah memiliki kanker payudara
- Ibu memiliki 2 faktor risiko atau lebih, seperti: hipertensi, diabetes, merokok atau usia >35 th
 - Penyakit kantung empedu
- Penyakit hati yang serius atau sakit kuning (kulit atau mata kuning)
 - Diabetes
- Minum pil untuk tuberculosis (TB, infeksi jamur, atau epilepsi (kejang-kejang)

Langkah berikut:

Jika klien **tidak memiliki kondisi tersebut**,
Dia boleh memakai Pil. Buka lembar berikut.

"Mari kita lihat apakah pil aman untuk ibu. Biasanya ibu yang memiliki kondisi tersebut harus memakai metode lain."

- Periksa tekanan darah (TD) jika perlu. Jika tek. darah sistolik 160+ atau diastolik 90+, bantu klien memiliki metode lain (kecuali suntik bulanan). (Jika sistolik > 160+ atau diastolik 100+, jangan memakai suntik 3 bulanan seperti DMPA).
- Jika ragu, gunakan daftar tilik kehamilan di tambahan 1 atau lakukan tes kehamilan.

"Ibu sering mengalami sakit kepala yang parah, mungkin sebelah, yang menyebabkan mual dan bertambah parah karena cahaya dan suara bising atau karena bergerak?" (migrain):

- Jika usia di atas 35, atau bicara atau gerakan terpengaruh oleh migrain, klien tidak boleh memakai Pil. Ibu di bawah 35 tahun yang memiliki migrain tanpa gejala tersebut biasanya boleh memakai Pil.
- Ibu dengan sakit kepala biasa boleh memakai Pil.
- Varises bukan masalah.
- Tidak boleh dipakai pada klien yang akan menjalani operasi yang mengharuskan istirahat berbaring selama lebih dari 1 minggu.
- Menderita diabetes lebih dari 20 tahun atau komplikasi berat karena diabetes.
- Phenytoin, carbamezapine, barbiturates, primidone, rifampicin, atau griseofulvin membuat pil kurang efektif.

Jika klien **punya kondisi tersebut**. bantu dia memilih metode lain, kecuali suntik bulanan

Efek Samping

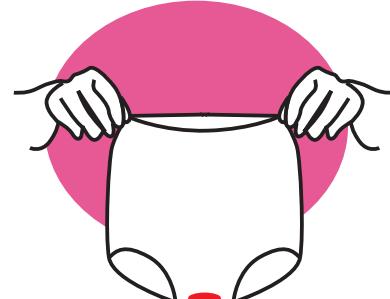
Sebagian efek samping TIDAK berbahaya. BUKAN tanda-tanda penyakit.

- Tidak banyak yang mengalami
- Biasanya segera hilang setelah beberapa bulan

Yang umum:



- Mual-mual



- Flek atau bercak diantara masa haid



- Sakit kepala ringan



- Nyeri payudara

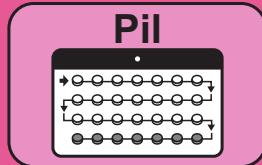


- Berat badan naik / turun

**Mari bicarakan
kekhawatiran
Anda!**



Ingin memakai metode ini dan melihat apakah cocok?



Efek Samping

**Sebagian besar TIDAK berbahaya.
Bukan tanda adanya penyakit.**



- Banyak perempuan tidak ada keluhan
 - Biasanya hilang setelah beberapa bulan
- Yang paling umum:
 - Mual (perut mual)
 - Bercak atau flek di antara masa haid
 - Sakit kepala ringan
 - Payudara nyeri
 - Berat badan sedikit naik atau turun

- "Perlu waktu bagi tubuh untuk penyesuaian."
- Setiap orang memiliki reaksi berbeda terhadap pil.

Diskusikan:

- "Jika Anda mengalami efek samping ini, apa yang Anda pikirkan atau rasakan?"
- "Apa artinya bagi Anda?"
- "Apa yang akan Anda lakukan?"
- Rumor atau kekhawatiran. Gunakan tambahan 10 untuk membahas mitos tersebut.
- Anjurkan klien untuk datang kembali jika perlu bantuan.
- "Boleh mengganti metode kapan saja."
- Untuk mengatasi efek samping, lihat tab klien kunjungan ulang.



- Katakan pada klien: **lupa minum pil dapat memperburuk efek samping perdarahan** dan berisiko terjadi kehamilan.

Langkah berikut:



Jika YA, lanjutkan ke halaman berikut

**Apakah efek samping sudah dipahami oleh klien?
Apakah klien puas dengan metode yang dipakai?**



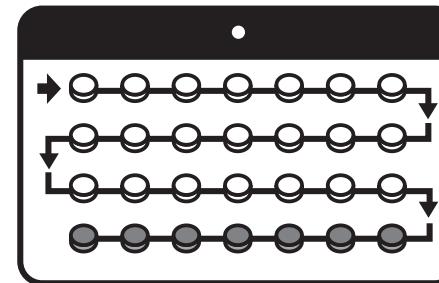
Jika TIDAK, bahas lebih lanjut atau pertimbangkan metode lain

Cara Memakai Pil

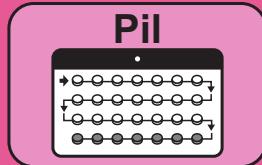
- Minum satu pil setiap hari pada waktu yang sama

Paket berisi 28 pil:

- Setelah semua pil dalam satu paket habis, lanjutkan dengan paket baru pada hari berikutnya



**Paket
berisi
28 pil**



Cara memakai pil

- Minum satu pil setiap hari pada waktu yang sama



Berikan paket pil kepada klien untuk dipegang dan dilihat.

- Sangat penting untuk memberi petunjuk cara pakai.
- Tunjukkan cara mengikuti panah pada paket.

Paket berisi 28 pil:

- Setelah semua pil dalam satu paket habis, lanjutkan dengan paket baru pada hari berikutnya



Diskusikan

- Mudah mengingat waktu meminum pil?
- "apa yang bisa membantu ibu mengingat? Apa yang biasa ibu lakukan setiap hari?"
- Saat termudah meminum pil? Waktu makan? Sebelum tidur?
- Tempat menyimpan pil.
- Hal yang perlu dilakukan jika pil habis.

- **Peringatkan klien:** Waktu jeda terlalu lama sebelum memakai paket yang baru bisa meningkatkan risiko hamil.

Langkah berikut:



Apakah klien mengerti cara meminum Pil?
Diskusi lebih lanjut jika perlu, atau buka lembar berikut



Jika lupa minum pil

SELALU:

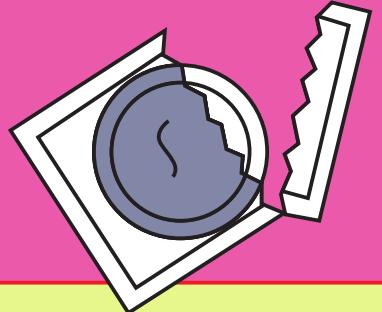
① Minum 1 pil
segera ketika
ingat

② Minum pil
berikutnya
sesuai jadwal

③ Lanjutkan
meminum pil
seperti biasa, 1
setiap hari

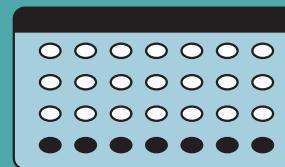
- ④ Jika lupa minum 2 pil atau lebih, atau terlambat memulai paket
2 hari atau lebih, Anda **JUGA** perlu:

PAKAI BACK-UP:
Hindari senggama
atau pakai kondom
selama 7 hari



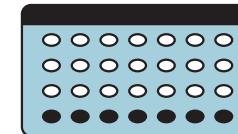
DAN

LEWATI pil tak aktif
dan langsung lanjut ke
paket baru



Pil tak aktif

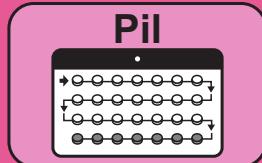
Aturan khusus untuk
pil tak aktif



Pil tak aktif



BUANGLAH
Pil yang
terlupa, dan
lanjutkan
minum pil
seperti biasa



Jika lupa minum pil

SELALU:

① Minum 1 pil segera ketika ingat

② Minum pil berikutnya sesuai jadwal

③ Lanjutkan minum pil seperti biasa, satu setiap hari

④ Jika lupa minum 2 pil atau lebih, atau terlambat memulai paket 2 hari atau lebih, Anda JUGA perlu:

PAKAI BACK UP:
Hindari senggama atau pakai kondom selama 7 hari

DAN

LEWATI pil tak aktif dan langsung lanjut ke paket baru

Aturan khusus untuk pil tak aktif

BUANG

Pil yang lupa diminum, lalu lanjutkan minum pil sesuai jadwal

- Langkah ke-2 bisa berarti minum 2 pil pada hari atau bahkan pada saat yang sama.

- Jika hanya lupa 1 pil tidak perlu memakai back up (kontrasepsi lain).**

- Jika lupa lebih dari 1 pil, buang sisa pil yang terlupa untuk mengejar hari yang sesuai.

- Paket pil 28 hari** berisi 7 pil tak aktif (minggu ke-4). Pil-pil tersebut tidak mengandung hormon.

- Melewatkannya pil tak aktif tidak berbahaya. Jika klien lupa minum seluruh pil tak aktif, dia bisa tidak haid; bukan berarti klien TIDAK subur.

- Jika klien sering lupa, mungkin lebih cocok memakai metode lain.**

Langkah berikut:

Apakah klien mengerti hal yang harus dilakukan jika lupa minum pil?

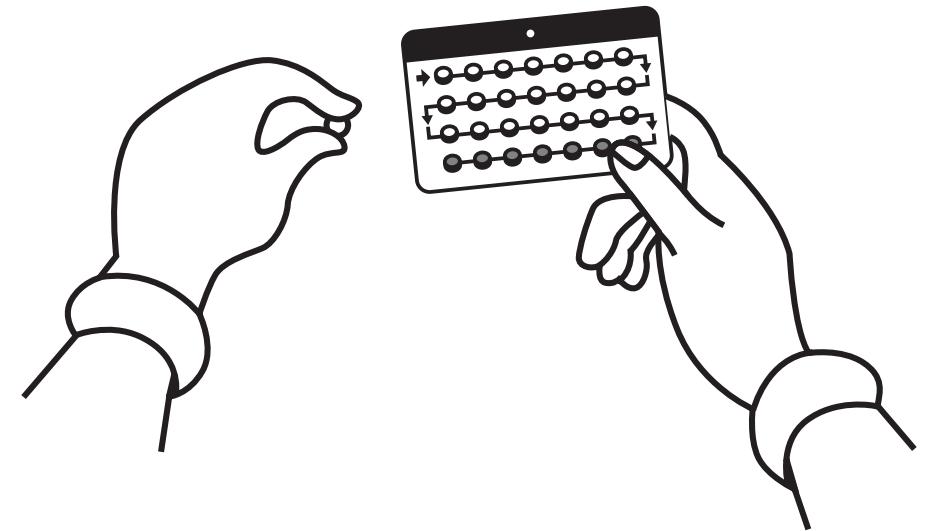
Berikan kondom sebagai back-up jika perlu.

Diskusi lebih lanjut jika perlu, atau buka lembar berikut

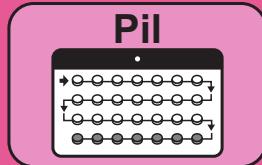


Anda bisa memulai sekarang

- Anda bisa memulai kapan saja dalam siklus haid selama kami yakin Anda tidak sedang hamil



Apakah Anda ingin mulai memakai sekarang?



Anda bisa memulai sekarang

- **Anda bisa memulai kapan saja dalam siklus haid selama kami yakin Anda tidak sedang hamil**



- Jika klien mendapat menstruasi 5 hari yang lalu, bisa mulai sekarang – tanpa perlu pelindung tambahan.
- Jika klien mendapat menstruasi lebih dari 5 hari yang lalu, **tidak perlu menunggu masa haid berikutnya** untuk mulai minum pil jika dipastikan klien tidak hamil (lihat daftar tilik kehamilan pada tambahan 1). Klien harus **menghindari senggama atau pakai kondom selama 7 hari pertama meminum pil**.

Setelah melahirkan, jika menyusui:

- Bisa mulai setelah bayi berusia 6 bulan. Jika belum haid (amenore), dia bisa mulai jika dipastikan tidak sedang hamil. Klien harus **menghindari senggama atau memakai kondom selama 7 hari pertama minum pil**.
- Jika usia bayi < 6 bulan, berikan kondom untuk sementara.

Setelah melahirkan, jika TIDAK menyusui:

- Bisa mulai 3 minggu setelah melahirkan jika dipastikan klien tidak hamil
- Jika lewat dari 4 minggu, klien harus **menghindari senggama atau memakai kondom selama 7 hari pertama meminum pil jika belum haid (amenore)**

Setelah keguguran:

- Jika terjadi sampai dengan 7 hari yang lalu, bisa mulai sekarang – tanpa perlu perlindungan ekstra. Setelah 7 hari, klien bisa mulai jika dipastikan tidak sedang hamil. Klien harus **menghindari senggama atau memakai kondom selama 7 hari pertama meminum pil**.

Jika ganti dari metode lain:

- Jika sedang memakai metode lain secara benar, **kini** saat terbaik untuk memulai. Tetapi:
 - jika ganti dari suntikan, harus mulai pil pada waktu kunjungan suntikan ulang.
 - jika ganti dari AKDR, dan menstruasi terjadi lebih dari 5 hari lalu, biarkan AKDR pada tempatnya sampai klien mendapat menstruasi berikutnya.

Langkah berikut:



Jika ya, berikan paket pil. Bantu dia meminum pil pertama jika ingin diminum saat ini.

Klien siap untuk memulai?

Jika tidak, berikan pil untuk dibawa pulang. Minta klien memulai pada hari pertama masa haidnya atau jika menyusui, ketika bayi berusia 6 bulan.

Berikan kondom sebelum dia minum pil. Jelaskan cara pakainya



Hal yang perlu diingat

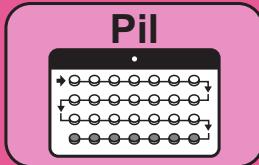
- Minum satu pil setiap hari
- Jika lupa minum, ibu bisa hamil
- Efek samping adalah biasa umumnya tidak berbahaya: kembali ke klinik jika hal tersebut mengganggu
- Segera kembali sebelum pil habis, atau jika ada keluhan/ masalah



**Ada yang harus
dijelaskan/diulang?
Ada pertanyaan lain?**

Kunjungi Bidan jika:

- Terasa sangat nyeri pada perut, dada, atau kaki
 - Sakit kepala berat
 - Kulit/mata kuning
 - Pandangan terganggu, berkunang-kunang
 - Mengalami gangguan kesehatan yang serius
-



Hal yang perlu diingat

- Minum 1 pil setiap hari
 - Jika lupa, ibu bisa hamil →
 - Pastikan klien tahu hal yang harus dilakukan jika dia lupa minum pil.
 - Efek samping adalah biasa dan pada umumnya tidak berbahaya: kembali ke klinik jika hal tersebut mengganggu
 - Segera kembali sebelum pil habis, atau jika ada keluhan/ masalah →
 - Jika mungkin, rencanakan kunjungan lanjutan setelah mulai minum pil. Rencanakan kunjungan rutin.
 - Anjurkan klien untuk kembali setiap saat dia perlu pil ataupun bantuan, informasi, atau metode baru.
- **Kunjungi Bidan jika:**
- Terasa sangat nyeri pada perut, dada, atau kaki
 - Sakit kepala berat
 - Pandangan terganggu, berkunang-kunang
 - Kulit/mata kuning
 - Mengalami kondisi kesehatan baru yang serius
- **Tanda perlu pemeriksaan kembali:**
- "Tanda tersebut umumnya tidak berhubungan dengan pil yang diminum. Tapi tetap perlu diperiksa oleh Bidan untuk memastikan apakah mengalami masalah serius atau ibu masih dapat terus memakai pil."
 - "Ibu harus mengerti dan ingat."
- • Jika ditanya petugas kesehatan lain apakah sedang minum obat, dia harus mengatakan bahwa dia memakai pil KB.

Langkah berikut:



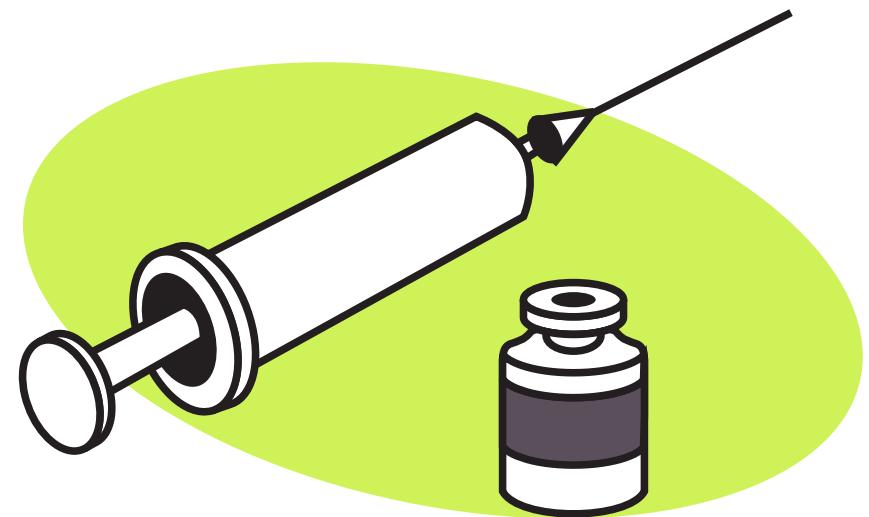
"Anda yakin bisa memakai metode ini dengan benar?
Apakah masih ada yang perlu diulang?"

Jangan lupa tawarkan kondom untuk perlindungan ganda dan/atau cadangan!
Pesan terakhir, dan paling penting: "Minum SATU pil setiap hari."



Suntik 3 Bulanan

- Suntik diberikan setiap 3 bulan
- Sangat efektif
- Mudah untuk berhenti, namun perlu waktu untuk dapat hamil
- Aman bagi hampir semua perempuan
- Merubah haid bulanan
- Tidak melindungi terhadap HIV/IMS



*Ingin tahu lebih banyak
tentang suntik 3 bulanan,
atau membahas metode lain?*



Suntik 3 Bulanan

- **Satu Suntikan setiap 3 bulan** →
 - Sangat efektif
 - Mudah berhenti, tapi perlu waktu untuk dapat hamil
 - Aman bagi hampir semua ibu
 - Merubah haid bulanan
 - Tidak melindungi terhadap HIV/IMS
- Termasuk DMPA
 - Mengandung hormon progestin, tapi tidak estrogen.
- "Bisakah ibu kembali tepat waktu untuk suntik ulang?"
 - "Bagaimana ibu akan mengingat?"
- **Sangat efektif**, selama klien kembali tepat waktu untuk disuntik.
 - "Apakah ibu mencari metode yang mudah dipakai dan efektif?"
- Setelah berhenti, umumnya perlu waktu sekitar 4 bulan untuk bisa hamil kembali dibandingkan metode lain.
- Bekerja dengan menghentikan ovulasi (lihat tambahan 6 & 7).
 - Tanyakan kekhawatiran & rumours: "Ibu pernah memakai suntik KB sebelumnya? Apa masalah yang ibu dengar tentang suntik KB?"
Gunakan tambahan 10 untuk membahas mitos.
- **Efek samping** (lihat halaman 3):
 - Flek dan haid ringan biasa, khususnya pada tahun pertama pemakaian. Amenore (tidak haid) sering terjadi setelah beberapa bulan pemakaian.
 - Beberapa ibu mengalami penambahan berat badan.
 - "Bagaimana perasaan ibu jika ini terjadi?"
- **Untuk perlindungan terhadap HIV/IMS**, pakai kondom.

Langkah berikut:

"Ingin tahu lebih banyak tentang suntik, atau ingin membahas metode lain?"



Jika klien merasa cocok dengan suntik, buka lembar berikut untuk membahas lebih jauh

Untuk membahas metode lain, buka tab metode

SP
1

Yang tidak bisa memakai suntik

Sebagian besar perempuan
bisa memakai suntik KB
secara aman



Biasanya tidak dibolehkan jika:



- memiliki tekanan darah tinggi



- menyusui kurang dari 6 minggu



- hamil



- Memiliki kondisi kesehatan serius lain?



Yang tidak bisa memakai suntik

Sebagian besar ibu bisa memakai suntik KB secara aman. Biasanya tidak boleh jika:

- Menyusui kurang dari 6 minggu
- Memiliki tekanan darah tinggi
- Mungkin hamil

Selain itu, tidak dibolehkan bagi ibu dengan kondisi kesehatan berikut:

- memiliki 2 atau lebih faktor risiko, seperti: hipertensi, diabetes, merokok atau usia >35
 - Diabetes
- Pernah terserang stroke atau bermasalah dengan jantung maupun pembuluh darah
 - Pernah terkena kanker payudara
 - Pendarahan abnormal melalui vagina
 - Penyakit hati serius maupun sakit kuning

"Kita bisa lihat apakah ini aman bagi ibu. Biasanya ibu dengan kondisi tersebut harus memakai metode lain."

- Minta klien kembali pada saat bayi berusia 6 minggu.

- Periksa tekanan darah (TD) jika mungkin. Jika sistolik TD 160+ atau diastolik BP 90+, bantu dia memilih metode lain (kecuali Pil, Suntik Kombinasi atau AKBK).

- Jika ragu, gunakan daftar tilik kehamilan pada tambahan 1 atau lakukan tes kehamilan.

- Lebih dari 20 tahun, atau sakit parah disebabkan oleh diabetes.

- Varises bukan masalah.

- Jika pendarahan mengindikasikan gangguan serius, bantu klien memilih metode non-hormonal sampai perdarahan abnormal diperiksa.

Langkah berikut:

Jika klien tidak memiliki kondisi tersebut, dia bisa memakai suntik KB. Buka lembar berikut.

Jika klien memiliki kondisi tersebut, bantu dia memilih metode, kecuali AKBK.

Kemungkinan efek samping

*Sebagian besar efek samping TIDAK berbahaya
BUKAN tanda-tanda penyakit.*



- Sangat umum:
Perubahan haid
bulanan



- Umum: berat
badan naik



- Tidak umum:
keluhan lain

*Mari kita
bicarakan
kekhawatiran
Anda*



*Ingin memakai metode ini dan
lihat kecocokannya?*



Kemungkinan efek samping

Efek samping TIDAK berbahaya.
BUKAN tanda-tanda penyakit.

- **Sangat umum:** perubahan haid bulanan

- **Umum :** berat badan naik

- **Tidak umum: keluhan lain:**

- Sakit kepala ringan
 - Nyeri payudara
- Suasana hati berubah
 - Mual-mual
 - Rambut rontok
- Gairah seksual menurun
 - Jerawat

- "Tubuh perlu waktu untuk penyesuaian."
- Setiap orang mengalami reaksi berbeda

Penting untuk menjelaskan perubahan haid:

- Biasa terjadi, khususnya selama beberapa bulan pertama pemakaian.
- **Haid tak teratur dan flek** biasa terjadi.
- **Amenore (tidak haid)** sering terjadi setelah beberapa bulan pemakaian. Tidak mempengaruhi kesuburan secara permanen. Jarang merupakan tanda kehamilan. Jelaskan bahwa darah tidak menumpuk di tubuh
- **Perdarahan banyak** jarang terjadi.

- Rata-rata naik 1-2 kg tiap tahun tetapi kadang bisa lebih.
- Merubah pola makan (diet) bisa membantu mengontrol kenaikan BB.

- Sebutkan ini efek samping yang sangat tak umum.
- Bisa minum parasetamol atau ibuprofen untuk sakit kepala.

Diskusikan:

- "Jika ibu mengalami efek samping ini, apa yang ibu pikir atau rasakan?"
- "Apa artinya bagi ibu?"
- "Apa yang akan ibu lakukan?"
- Diskusikan **rumor atau kekhawatiran**. Gunakan tambahan 10 untuk membahas mitos.
- Minta klien untuk kembali kapan saja dia membutuhkan bantuan.
- "Boleh ganti metode kapan saja."
- Untuk mengatasi efek samping, buka tab **Klien Kunjungan Ulang**.



Langkah berikut:

Apakah Klien telah mengerti tentang efek samping? Ingin memakai Suntik?

Jika Ya, buka lembar berikut.

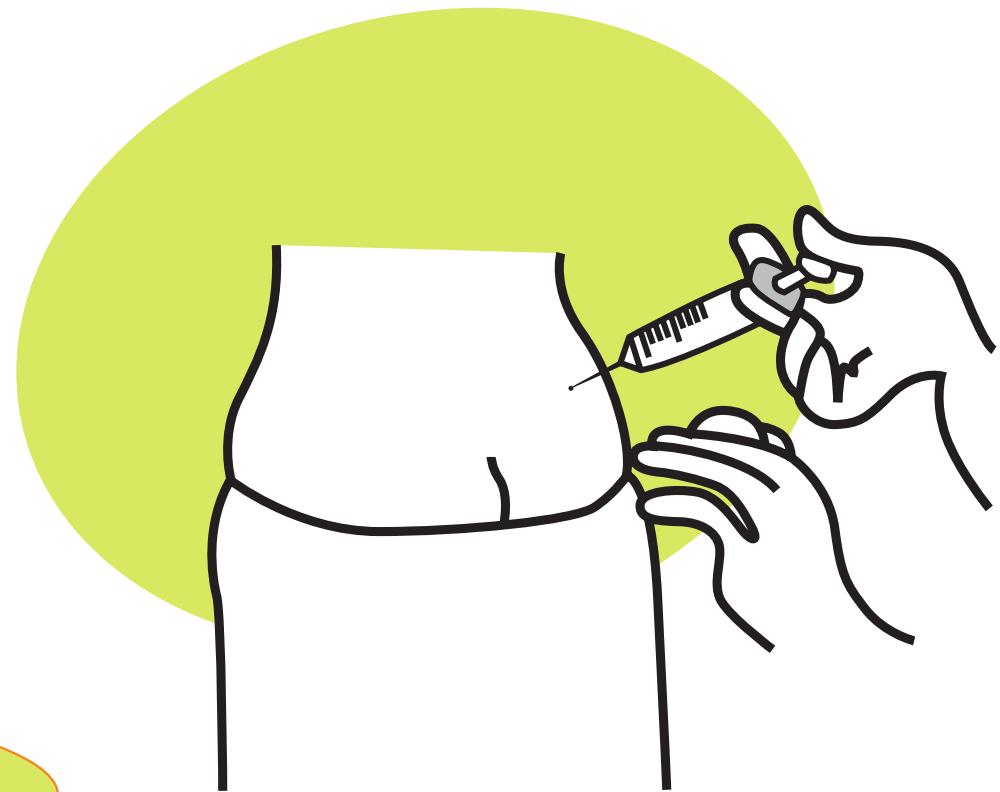
Jika tidak, diskusikan lebih lanjut atau sarankan metode lain



SP
3

Anda bisa mendapatkan suntikan pertama hari ini

- Anda bisa mulai kapan saja selama kami yakin Anda tidak sedang hamil



Anda ingin mulai memakai sekarang?



Anda bisa mulai hari ini

- **Anda bisa mulai kapan saja selama kami yakin Anda tidak sedang hamil**



- Jika mendapat haid sampai dengan 7 hari yang lalu, bisa mulai sekarang – tidak perlu perlindungan.
- Jika haid lebih dari 7 hari yang lalu, **tidak perlu menunggu haid berikutnya** untuk mendapat suntikan pertama jika yakin tidak hamil (lihat daftar tilik kehamilan pada tambahan 1). Klien harus **menghindari senggama atau memakai kondom selama 7 hari** sejak suntikan pertama.

Setelah melahirkan, jika menyusui:

- Bisa mulai 6 minggu setelah melahirkan.
- Jika lebih dari 6 minggu dan kurang dari 6 bulan, menyusui penuh dan masih belum haid (amenore), klien boleh mendapat suntikan kapan saja.
- Jika **menyusui tak penuh**, sebaiknya mulai 6 minggu setelah melahirkan. menunggu lebih lama berisiko hamil.

Setelah melahirkan, jika TIDAK menyusui:

- Bisa mulai segera setelah melahirkan – tidak perlu perlindungan tambahan.
- 6 minggu setelah melahirkan klien bisa mulai jika dipastikan tidak hamil. Jika dia masih belum mendapat haid (amenore) dia harus **menghindari senggama atau memakai kondom selama 7 hari** sejak mendapat suntikan pertama.

Setelah keguguran:

- Jika terjadi sampai dengan 7 hari lalu, bisa mulai sekarang – tanpa perlu perlindungan tambahan.
- Jika lebih dari 7 hari, klien boleh memulai selama dipastikan dia tidak hamil. Klien harus **menghindari senggama atau memakai kondom selama 7 hari** sejak suntikan pertama.

Jika ganti dari metode lain:

- Jika klien telah memakai metode secara benar, boleh mulai **saat ini juga**. Kecuali:
 - jika ganti dari suntikan bulanan, harus mulai pada jadual suntikan berikut.
 - jika ganti dari AKDR, dan mendapat haid lebih dari 5 hari lalu, cabut AKDR pada haid berikutnya.

Langkah berikut:

Apakah klien siap untuk memulai sekarang?



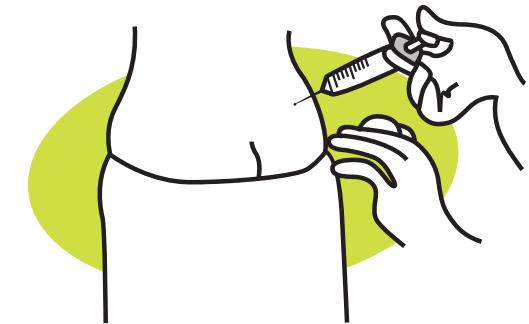
Jika Ya, siap-siap untuk memberikan suntikan pertama

Jika tidak, jadwalkan pertemuan selanjutnya
(sebaiknya ketika dia mendapat haid)
Berikan kondom untuk sementara. Jelaskan cara pakai.

Mendapatkan suntikan

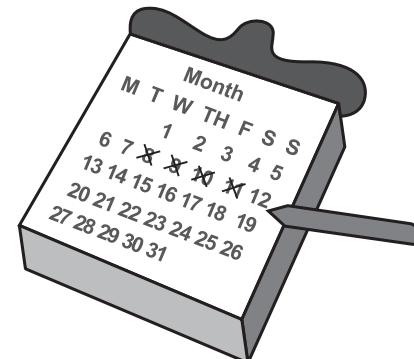
Suntikan:

- Diberikan di bokong
- Jangan mengusap bagian yang disuntik



Kapan harus kembali:

- Setiap 3 bulan (DMPA)
- Kembali walau telah melewati jadwal suntik.



Bisa dengan menandai kalender?

Apa lagi yang bisa membantu mengingat?



Mendapatkan suntikan

- Suntikan:** ➔
- Di bokong
 - Jangan mengusap bagian yang disuntik

Kapan harus kembali

- Setiap 3 bulan (DMPA) ➔
- Kembali walau telah melewati jadwal suntik

Langkah berikut:

Memberikan suntikan:

1. Siapkan tempat penyuntikan di tempat yang bersih, siapkan penyuntikan.
2. Cuci tangan dengan sabun dan air atau alkohol dan gliserin. Jika kulit klien tampak kotor, minta klien membersihkan daerah suntikan dengan air sabun lalu keringkan dengan kapas bersih.
3. Gunakan **alat suntik sekali pakai** yang baru untuk setiap suntikan. Pastikan pembungkus alat suntik tersebut tidak tertusuk, robek atau rusak karena lembab. Buang jarum yang telah terkena tangan, permukaan atau obyek tidak steril.
4. Pakai flakon dosis tunggal, kocok vial dengan lembut gunakan jarum steril. Tidak perlu mengusap dengan kapas alkohol.
5. Sedot obat dari vial sampai habis, keluarkan udara
6. Tusukkan jarum steril ke lengan (otot deltoid) atau ke bokong (otot gluteal, bagian luar atas). Lakukan aspirasi kemudian suntikkan.
7. Jangan mengurut/mengusap area suntikan. Minta klien untuk tidak mengusap.
8. **Buang alat suntik dengan benar.** Setelah menyuntik, jangan memasang tutup jarum kembali atau pasang dengan teknik satu tangan. Letakkan/buang ke wadah benda tajam segera setelah dipakai.

"Apakah ibu bisa ingat saat harus kembali? Apa yang bisa membantu mengingat?"

- Misalnya, akan ada acara apa pada saat itu?
- Suntikan ulang DMPA bisa diberikan:
 - hingga 2 minggu lebih awal.
 - hingga 2 minggu lebih lambat - tanpa perlu perlindungan tambahan.
- **Jika terlambat lebih dari 2 minggu,** klien masih bisa mendapat suntikan. Halaman KU 8 bagian Klien Kunjungan Ulang menjelaskan hal yang bisa dilakukan jika klien terlambat mendapat suntikan ulang.
- Pakai kondom atau hindari senggama sampai mendapat suntikan.

Pastikan klien paham **kapan harus kembali** dan **apa yang harus dilakukan jika terlambat.** Jika belum, bahas lebih lanjut.



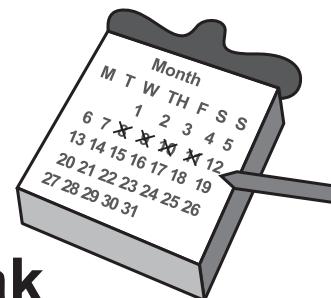


Hal yang perlu diingat

- Nama suntikan Anda:
-



- Kapan harus kembali:
-



- Efek samping umumnya tidak berbahaya: datang kembali jika terasa mengganggu
- Kembali untuk suntikan berikutnya, atau jika ada keluhan

*Ada lagi yang harus
dijelaskan?
Ada pertanyaan?*

Temui Bidan jika:



- Sakit kepala berat



- Haid yang lama dan banyak



- Kulit / mata kuning



- Mengalami gangguan kesehatan yang serius



Hal yang perlu diingat

- Nama obat suntik yang diberikan
- Kapan harus kembali untuk suntik berikutnya
- Efek samping umum: kembali jika terasa mengganggu
- Kembali untuk suntik berikutnya, atau jika ada keluhan
 - Temui Bidan jika:
 - haid tak lazim (banyak & lama)
 - sakit kepala berat
 - Kulit atau mata kuning
 - mengalami gangguan kesehatan yang serius



- Berikan kartu kunjungan ulang untuk klien lalu tulis tanggal kembali.
- Tulislah 3 bulan untuk DMPA



- Beri kondom untuk berjaga jika klien terlambat kembali untuk suntikan berikutnya.



Tanda perlu untuk pemeriksaan kembali:

- "Umumnya tanda-tanda tersebut tidak berkaitan dengan metode suntik. Namun Bidan perlu memeriksa apakah keluhan tersebut berlanjut dan apakah ibu masih bisa mendapat suntikan."
- "Ibu harus mengerti dan ingat hal tersebut."



- Jika ditanya oleh petugas kesehatan apakah dia meminum obat, klien harus mengatakan bahwa dia memakai suntik KB.

Langkah berikut:

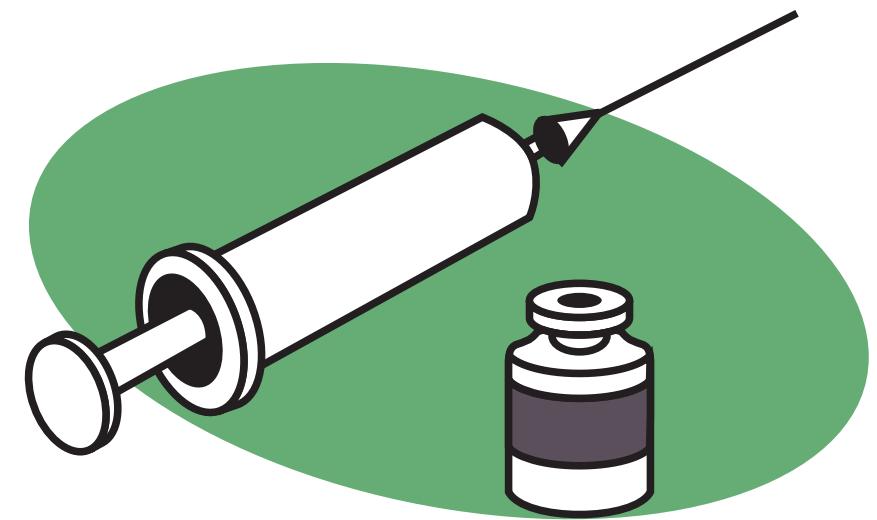
"Apakah ibu yakin bisa memakai metode ini dengan benar?
Ada lagi yang perlu dijelaskan?"

Jangan lupa tawarkan kondom untuk perlindungan ganda dan/atau cadangan!
Pesan terakhir dan terpenting: "**Jangan lupa kembali untuk suntikan berikutnya.**"



Suntik Bulanan

- 1 suntikan setiap 1 bulan
- Sangat efektif & mudah untuk berhenti
- Aman untuk hampir semua ibu
- Beberapa pemakai mengalami efek samping — tidak berbahaya & segera hilang
- Tidak melindungi terhadap HIV/IMS



Ingin tahu lebih banyak tentang suntikan bulanan, atau membahas metode lain?



Suntik Bulanan

Suntik ini memiliki efek serupa dengan Pil

- 1 suntikan setiap 1 bulan →
 - Mengandung hormon estrogen dan progestogen.
- Sangat efektif →
 - Sangat efektif, selama klien datang tepat waktu untuk suntik.
 - Ibu yang berhenti suntik bisa kembali subur.
- Aman bagi hampir semua ibu →
 - Bekerja dengan menghentikan ovulasi (lihat tambahan 7 & 8).
 - Tanyakan kekhawatiran, rumors: "Pernah memakai suntik? Keluhan apa yang pernah ibu dengar tentang suntik?"
Gunakan tambahan 11 untuk membahas mitos.
- Beberapa mengalami efek samping — tidak berbahaya & segera hilang →
 - Efek samping seperti mual, sakit kepala dan haid tak teratur (lihat halaman 3) biasanya hilang/ berkurang setelah 3 bulan pertama pemakaian.
Beberapa ibu tidak pernah mengalami efek samping.
- Tidak melindungi dari HIV/IMS →
 - Untuk perlindungan terhadap HIV/IMS, pakai kondom.

Langkah berikut:

"Ingin tahu lebih banyak tentang suntik bulanan, atau ingin membahas metode lain?"



Untuk membahas lebih lanjut,
buka lembar berikut

Untuk membahas metode lain, buka tab
metode

Yang tidak bisa memakai Suntik Bulanan

Sebagian besar perempuan
bisa memakai suntik dengan
aman



Tidak diperbolehkan bagi ibu:



- merokok
DAN
usia >35 tahun



- bertekanan darah
tinggi



- baru
melahirkan 3
minggu lalu



- menyusui <6
bulan



- mungkin
hamil



- Gangguan
kesehatan
serius lain?

Suntik Bulanan



Yang tidak bisa memakai Suntik Bulanan

Sebagian besar perempuan bisa memakai suntik dengan aman. Tapi tidak boleh jika :

- merokok DAN berusia >35 tahun
 - tekanan darah tinggi
- Baru melahirkan 3 minggu yang lalu
 - Menyusui kurang dari 6 bulan
 - Mungkin hamil

Selain itu, tidak dibolehkan bagi ibu dengan kondisi kesehatan berikut:

- Pernah terserang stroke atau bermasalah dengan jantung maupun jalan darah
 - Migrain
 - Pernah terkena kanker payudara
 - memiliki 2 atau lebih faktor risiko, seperti: hipertensi, diabetes, merokok atau usia lanjut
 - penyakit hati serius maupun sakit kuning
 - Diabetes
- minum obat untuk TB, infeksi jamur, atau obat epilepsi

"Mari kita lihat apakah suntik bulanan aman untuk ibu. Biasanya ibu dengan kondisi tersebut harus memakai metode lain."

- Periksa tekanan darah (TD) jika mungkin. Jika sistolik TD 160+ atau diastolik TD 90+, bantu dia memilih metode lain (kecuali Pil). Jika sistolik TD 160+ atau diastolik TD 100+, tidak boleh memakai suntikan.

- Jika ragu, gunakan daftar tilik kehamilan pada tambahan 1 atau lakukan tes kehamilan.

"Anda sering mengalami sakit kepala sebelah yang menyebabkan mual dan bertambah buruk dengan cahaya dan suara bising atau dengan bergerak?" (migrain):

- Jika usia > 35, jika ucapan maupun gerak terpengaruh migrain, dia tidak boleh memakai Suntik bulanan. Ibu usia < 35 dengan migrain tanpa disertai gejala tersebut, biasanya bisa memakai Suntik bulanan.
- Ibu dengan sakit kepala biasa bisa memakai Suntik bulanan.

- Pembekuan darah (termasuk varises) bukan masalah.

- Tidak boleh memakai jika akan menjalani operasi yang mengharuskan klien tidak bergerak lebih dari 1 minggu.

- Selama lebih dari 20 tahun, atau sakit parah karena diabetes.

- Phenytoin, carbamezapine, barbiturates, primidone, rifampin, atau griseofulvin mengurangi efektifitas Suntik bulanan.

Langkah berikut:

Jika klien **tidak memiliki kondisi tsb,**
Dia bisa memakai Suntik Bulanan. Buka lembar berikut.

Jika klien **memiliki kondisi tsb,** bantu dia memilih **metode lain**, kecuali Pil.

Kemungkinan efek samping

Sebagian besar efek samping *TIDAK* berbahaya.

BUKAN tanda-tanda penyakit.

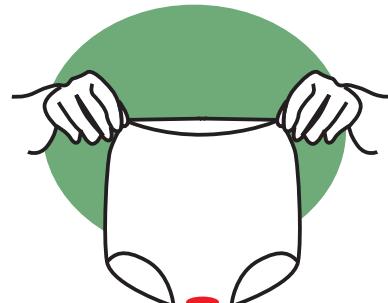
- Tidak banyak perempuan yang mengalami
- Biasanya hilang setelah beberapa bulan

**Mari bicarakan
kekhawatiran
Anda!**

Paling umum:



- Mual-mual



- Flek atau darah diantara masa haid



- Sakit kepala ringan



- Nyeri payudara



- Berat badan naik/turun



Ingin memakai metode suntik?



Kemungkinan efek samping

**Sebagian besar efek samping TIDAK berbahaya.
Bukan tanda-tanda penyakit.**



- "Tubuh perlu waktu untuk menyesuaikan."
- Setiap orang memiliki reaksi berbeda terhadap metode.
- Efek samping biasanya hilang/berkurang setelah 3 bulan.

- Tidak banyak ibu yang mengalami
 - Hilang setelah beberapa bulan
- Yang paling umum:
 - Mual-mual
- Flek atau bercak di antara masa haid
 - Sakit kepala ringan
 - Nyeri payudara
- Berat badan naik/turun

Diskusikan:

- "Jika ibu mengalami efek samping ini, apa yang ibu pikir atau rasakan?"
- "Apa artinya bagi ibu?"
- "Apa yang akan ibu lakukan?"
- Diskusikan rumor atau kekhawatiran. Gunakan tambahan 10 untuk membahas mitos.
- Anjurkan klien untuk kembali kapan saja dia membutuhkan bantuan.
- "Boleh ganti metode kapan saja."
- Untuk mengatasi efek samping, buka tab Klien Kunjungan Ulang.



Langkah berikut:

Apakah klien telah memahami efek samping? Ingin memakai metode lain?

Jika Ya, buka lembar berikut.

Jika tidak, diskusikan lebih lanjut atau pertimbangkan metode lain

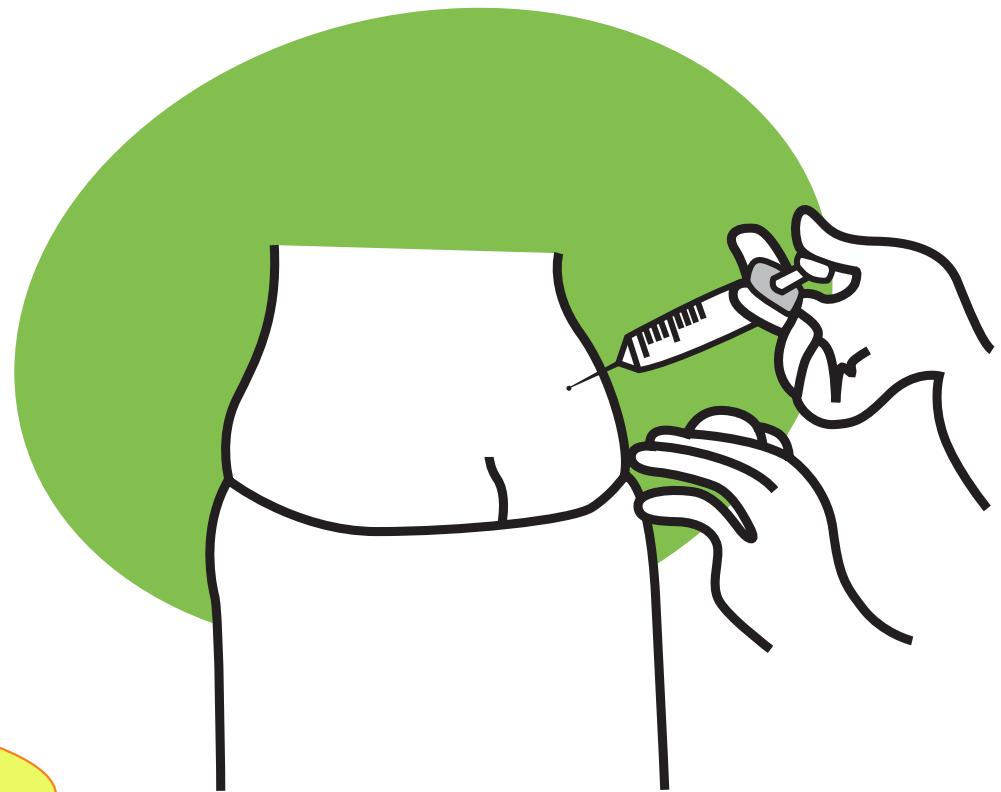


Anda bisa memulainya sekarang

- Anda bisa mulai kapan saja selama kami yakin Anda tidak sedang hamil



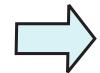
Anda ingin mulai memakai sekarang?





Anda bisa memulainya sekarang

- **Anda bisa mulai kapan saja selama kami yakin Anda tidak sedang hamil**



- Jika mendapat haid sampai dengan 7 hari yang lalu, bisa mulai sekarang tidak perlu perlindungan.
- Jika haid lebih dari 7 hari yang lalu, **tidak perlu menunggu haid berikutnya** untuk mendapat suntikan pertama jika yakin tidak hamil (lihat daftar tilik kehamilan pada tambahan 1). Dia harus **menghindari senggama atau memakai kondom selama 7 hari** sejak suntikan pertama.

Setelah melahirkan, jika menyusui:

- Bisa mulai 6 bulan setelah melahirkan. Jika belum mendapat haid dalam 6 bulan, klien bisa mulai jika dipastikan tidak sedang hamil. Dia harus **menghindari senggama atau memakai kondom selama 7 hari** setelah menerima suntikan pertama.
- Jika bayi berusia < 6 bulan, beri klien kondom untuk sementara waktu.

Setelah melahirkan, jika TIDAK menyusui:

- Bisa mulai 3 minggu setelah melahirkan.

Setelah keguguran:

- Jika terjadi sampai dengan 7 hari lalu, bisa mulai sekarang – tanpa perlu perlindungan tambahan.
- Jika lebih dari 7 hari, klien boleh memakai selama dipastikan tidak hamil. Klien harus **menghindari senggama atau memakai kondom selama 7 hari** sejak suntikan pertama.

Jika ganti dari metode lain:

- Jika klien telah memakai metode lain secara benar, boleh mulai **saat ini juga**. Kecuali :
 - jika ganti dari suntikan 3 bulanan, harus mulai pada jadual suntikan berikut.
 - jika ganti dari AKDR, dan mendapat haid lebih dari 5 hari lalu, cabut AKDR pada haid berikutnya.

Langkah berikut:



Jika Ya, siap-siap untuk memberikan suntikan pertama.

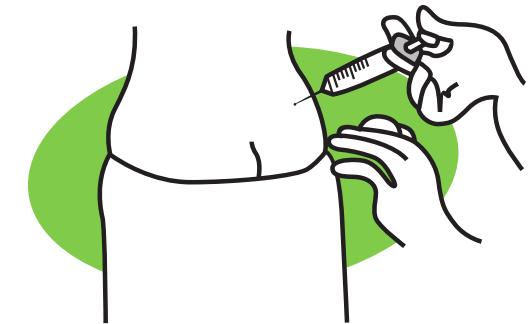
Apakah klien siap untuk memulai sekarang?

Jika tidak, atur pertemuan selanjutnya (sebaiknya ketika dia mendapat haid). Berikan kondom untuk sementara. Jelaskan cara pakai.

Mendapatkan suntikan

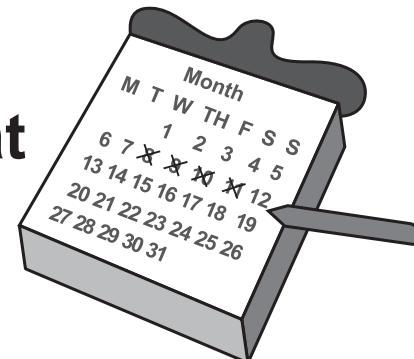
Suntikan:

- Diberikan di bokong
- Jangan mengusap bagian yang disuntik



Kapan harus kembali:

- 4 minggu sekali
- Datang kembali walau terlambat dari jadwal



Bisa dengan menandai kalender?

Apa lagi yang bisa membantu mengingat?



Mendapatkan suntikan

- Suntikan:** →
- Di bokong
 - Jangan mengusap bagian yang disuntik

Memberikan suntikan:

1. Siapkan tempat penyuntikan di tempat yang bersih, siapkan penyuntikan.
2. Cuci tangan dengan sabun dan air atau alkohol dan gliserin. Jika kulit klien tampak kotor, minta klien membersihkan daerah suntikan dengan air sabun lalu keringkan dengan kapas bersih.
3. Gunakan **alat suntik sekali pakai** yang baru untuk setiap suntikan. Pastikan pembungkus alat suntik tersebut tidak tertusuk, robek atau rusak karena lembab. Buang jarum yang telah terkena tangan, permukaan atau obyek tidak steril.
4. Pakai flakon dosis tunggal, kocok vial dengan lembut gunakan jarum steril. Tidak perlu mengusap dengan kapas alkohol.
5. Sedot obat dari vial sampai habis, keluarkan udara
6. Tusukkan jarum steril ke lengan (otot deltoid) atau ke bokong (otot gluteal, bagian luar atas). Lakukan aspirasi kemudian suntikkan.
7. Jangan mengurut/mengusap area suntikan. Minta klien untuk tidak mengusap.
8. **Buang alat suntik dengan benar.** Setelah menyuntik, jangan memasang tutup jarum kembali atau pasang dengan teknik satu tangan. Letakkan/buang ke wadah benda tajam segera setelah dipakai.

- Kapan harus kembali** →
- 4 minggu sekali
 - Datang kembali walau terlambat dari jadwal

Langkah berikut:

Pastikan klien paham **kapan harus kembali** dan **hal yang perlu dilakukan jika terlambat suntik**. Jika belum, bahas lebih lanjut.



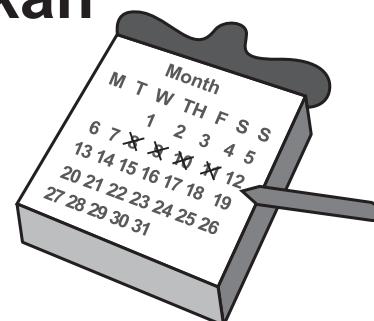


Hal yang perlu diingat

- Nama obat suntik Anda:



- Hari kembali untuk suntikan
(setiap 4 minggu sekali)



- Efek samping umum tapi tidak berbahaya: datang kembali jika mengganggu
- Kembali untuk suntikan berikutnya, atau jika ada keluhan

*Ada lagi yang harus
dijelaskan?
Ada pertanyaan?*

Temui dokter atau perawat jika:

- Terasa sangat nyeri pada perut, dada, atau kaki
 - Sakit kepala berat
 - Kulit/mata kuning
 - Pandangan terganggu, berkunang-kunang
 - Mengalami gangguan kesehatan yang serius
- 



Hal yang perlu diingat

- Nama obat suntik yang diberikan
- Kapan harus kembali untuk suntik berikutnya (tiap 4 minggu)
- Efek samping umum: kembali jika terasa mengganggu
- Kembali untuk suntik berikutnya, atau jika ada keluhan

- **Kunjungi dokter atau perawat jika :**
 - Terasa sangat nyeri pada perut, dada, atau kaki
 - Sakit kepala berat
 - Pandangan terganggu, berkunang-kunang
 - Kulit/mata kuning
 - Mengalami gangguan kesehatan yang serius

Langkah berikut:

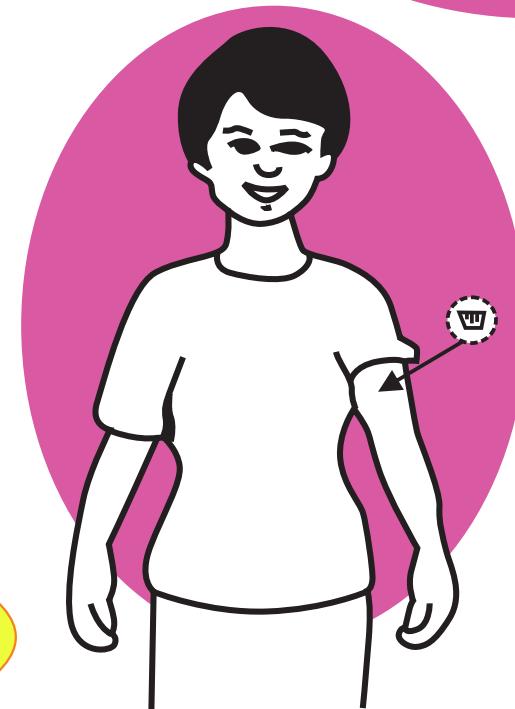
"Apakah ibu yakin bisa memakai metode ini dengan benar?
Ada lagi yang perlu dijelaskan?"

Jangan lupa tawarkan kondom untuk perlindungan ganda dan/atau cadangan!
Pesanan terakhir dan terpenting: "Jangan lupa kembali untuk suntikan berikutnya."



Alat Kontrasepsi Bawah Kulit (Susuk)

- 1,2 atau 6 tabung plastik kecil yang diletakkan di bawah kulit lengan atas
- Sangat efektif
- Efektif selama 3 tahun untuk 1-2 kapsul dan 5 tahun untuk 6 kapsul
- Mudah untuk berhenti. Bisa dikeluarkan kapan saja.
- Aman bagi hampir semua perempuan
- Biasanya mempengaruhi haid
- Tidak melindungi terhadap IMS/HIV



Ingin tahu lebih banyak tentang Susuk, atau ingin membahas metode lain?



Susuk/AKBK (Alat Kontrasepsi Bawah Kulit)

- 1,2 atau 6 kapsul kecil yang diletakkan di bawah kulit lengan atas; bergantung jenisnya
- Sangat efektif
- Efektif selama 3 tahun untuk 1-2 kapsul dan 5 tahun untuk 6 kapsul
- Mudah untuk berhenti. Bisa dikeluarkan kapan saja.
- Aman bagi hampir semua ibu
- Biasanya mempengaruhi haid
 - Tidak melindungi terhadap HIV/IMS

Langkah berikut:



"Ingin tahu lebih banyak tentang AKBK, atau ingin membahas metode lain?"

Jika klien merasa AKBK cocok, buka lembar berikut untuk membahas lebih jauh



- Kapsul lunak tidak mengganggu/mempengaruhi klien setelah dipasang.
- Kapsul tidak hancur di dalam tubuh – bersifat lentur.
- Terlihat di bawah kulit. Tidak meninggalkan bekas jika dipasang dan dicabut dengan benar.
- Pemasangan dan pencabutan dilakukan oleh petugas terlatih dengan tindakan operatif sederhana.
- Mengandung hormon progestin, tanpa estrogen.



- Sangat efektif hingga 3 atau 5 tahun.



- **Tidak perlu mengingat** sampai 3 atau 5 tahun.
- Efektivitas berkurang setelah 3 atau 5 tahun; bergantung jenisnya.
- Set kapsul baru bisa dipasang jika klien ingin terus memakai AKBK.
- Bisa kembali subur setelah kapsul dicabut.
- Bekerja dengan menebalkan lendir serviks dan dengan menghentikan ovulasi (lihat tambahan 6 & 7).
- Bisa dipakai oleh ibu menyusui setelah 6 minggu melahirkan, dan oleh ibu yang tidak bisa memakai Pil / Suntik bulanan.
- Tanyakan kekhawatiran, rumor: "Anda pernah memakai AKBK? Keluhan apa yang pernah ibu dengar tentang AKBK?" Gunakan tambahan 10 untuk membahas mitos.



- **Efek samping** (lihat halaman 3):



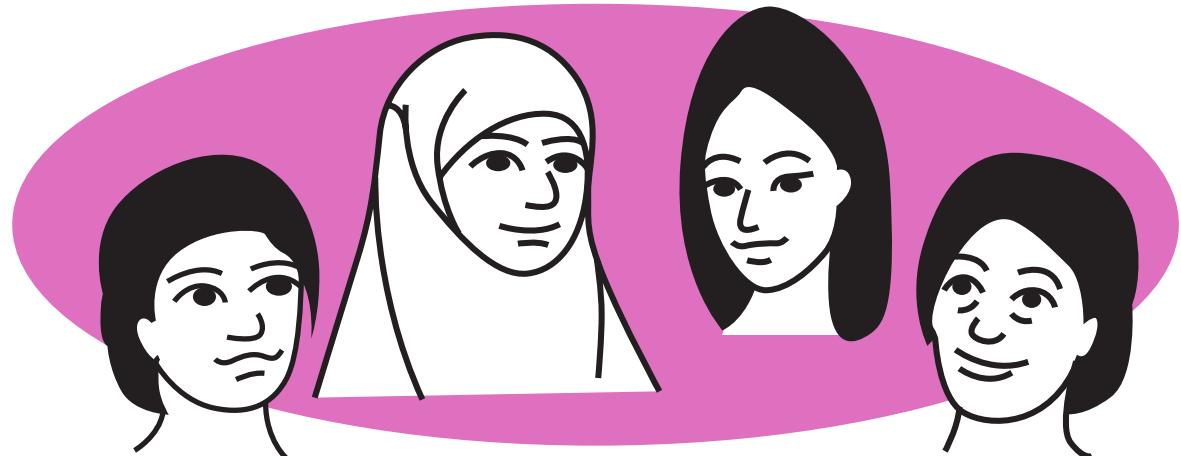
- Flek atau haid tak teratur adalah biasa, tidak berbahaya.
- **Untuk perlindungan terhadap HIV/IMS, pakai kondom.**



Untuk membahas metode lain, buka tab metode

Yang tidak bisa memakai AKBK

Sebagian besar
perempuan bisa memakai
AKBK dengan aman



Tidak diperbolehkan bagi ibu:



- menyusui kurang dari 6 minggu



- mungkin hamil



- Gangguan kesehatan yang serius?



Yang tidak bisa menggunakan AKBK

**Sebagian besar perempuan bisa memakai AKBK dengan aman
Tidak dibolehkan bagi ibu :**

- menyusui kurang dari 6 minggu
 - mungkin hamil



"Mari kita lihat apakah AKBK aman bagi ibu. Biasanya ibu dengan kondisi dibawah ini harus memakai metode lain."

- Minta klien kembali pada saat bayi berusia 6 minggu.

- Jika ragu, gunakan daftar tilik kehamilan pada tambahan 1 atau lakukan tes kehamilan.

Selain itu, tidak dibolehkan bagi ibu dengan kondisi kesehatan berikut:

- Pernah terkena kanker payudara
- penyakit hati berat maupun sakit kuning
- minum obat untuk TB, infeksi jamur, atau obat anti kejang
- perdarahan melalui vagina yang tidak diketahui penyebabnya



- Pelebaran pembuluh darah (varises) yang ringan bukan masalah

- Phenytoin, carbamezapine, barbiturat, primidone, rifampin, atau griseofulvin mengurangi efektifitas AKBK.

- Jika perdarahan tampaknya merupakan gangguan serius, bantu klien memilih metode non-hormonal sampai penyebab perdarahan didiagnosa.

Langkah berikut:

Jika klien tidak memiliki kondisi tersebut, dia bisa memakai AKBK. Buka lembar berikut

Jika klien memiliki kondisi tersebut, bantu dia memilih metode lain, kecuali Pil atau suntikan.

Kemungkinan efek samping

**Sebagian besar efek samping tidak berbahaya.
Bukan tanda-tanda suatu penyakit.**

- Sangat umum:
bercak atau haid ringan
- Umum: haid tak teratur
- Jarang:
tidak ada haid, lain-lain



Ingin mencoba memakai AKBK?

Kemungkinan efek samping

Sebagian besar efek samping tidak berbahaya.

Bukan tanda-tanda suatu penyakit

Sangat umum:
bercak atau haid ringan

Umum:
- haid tak teratur
- tidak mendapat haid

Jarang: lain-lain:

- sakit kepala
- ovarium membesar
- pusing
- Nyeri payudara
- Gelisah
- Mual-mual

Langkah berikut:

Apakah klien telah memahami efek samping? Ingin memakai metode ini?

Jika Ya, tanyakan apa keputusannya.
Buka lembar berikut.

- "Tubuh perlu waktu untuk menyesuaikan."
- Setiap orang memiliki reaksi berbeda terhadap metode.

Penting untuk menjelaskan perubahan haid.

- Biasa dan umum.
- Tidak berbahaya.
- Jarang merupakan tanda kehamilan atau penyakit.

- Sebutkan efek samping berikut.
- Bisa meminum aspirin, paracetamol atau ibuprofen untuk sakit kepala.
- Yang lebih tak umum: jerawat atau gatal-gatal, perubahan nafsu makan, berat badan bertambah, rambut rontok atau tumbuh rambut di wajah.

Diskusikan:

"Jika ibu mengalami efek samping ini, apa yang ibu pikir atau rasakan?"

"Apa artinya bagi ibu?"

"Apa yang akan ibu lakukan?"

Diskusikan rumor atau kekhawatiran. Gunakan tambahan 10 untuk membahas mitos.

Anjurkan klien untuk kembali kapan saja dia membutuhkan bantuan.

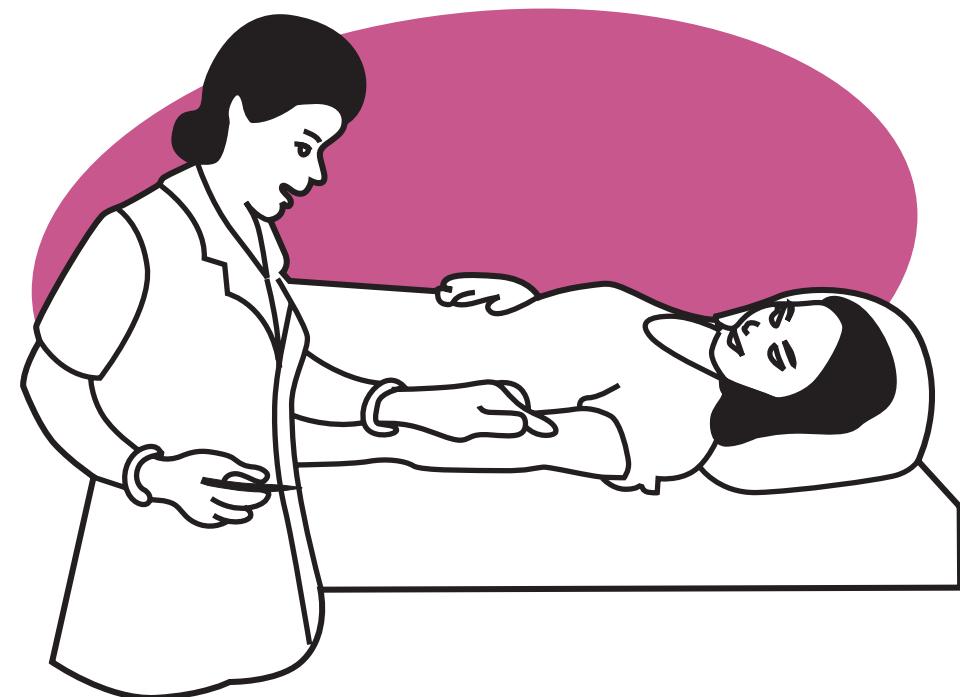
"Boleh ganti metode kapan saja."

Untuk mengatasi efek samping, buka tab Klien Kunjungan Ulang.



Pemasangan dan pencabutan AKBK

- Pemasangan biasanya selama 5-10 menit
- Pencabutan hanya sekitar 15 menit
- Suntikan menghentikan rasa sakit
- Bidan menaruh kapsul di bawah kulit pada sisi dalam lengan bagian atas
- Kapsul tersebut harus dilepas setelah 3 atau 5 tahun (tergantung pada jumlah kapsul)
- Bidan memasang perban pada bukaan di kulit dan menutup lengan — tanpa jahitan



Anda punya pertanyaan?

Pemasangan dan Pencabutan AKBK

- **Pemasangan biasanya selama 5-10 menit**
 - **Pencabutan sekitar 15 menit**
 - **Suntikan menghentikan nyeri**
 - **Bidan memasang kapsul di bawah kulit pada sisi dalam lengan bagian atas**
- **AKBK harus dicabut setelah 3 atau 5 tahun; bergantung pada jumlah kapsul**
 - **Bidan menutup luka di kulit dan memperban lengan — tanpa dijahit**

- Jelaskan bahwa tindakan akan dilakukan oleh Bidan yang terlatih.
- Ibu tetap terjaga selama tindakan dan hanya akan dibius lokal

- Biarkan dia merasakan contoh kapsul.
- Tunjukkan foto kapsul yang ada di bawah kulit.

- Gunakan suntikan untuk memasukkan obat bius lokal.

- Pemasangan dan pencabutan dilakukan secara hati-hati.
- Hanya satu sayatan kecil di kulit.

- Tetap bisa dicabut kapan saja Anda inginkan.

- Agak nyeri, bengkak, memar selama beberapa hari.
- Jaga lokasi pemasangan tetap kering selama 5 hari.
- Bisa melepas perban setelah 5 hari.
- *"Datang kembali jika lengan tetap luka lebih dari 5 hari atau jika bukaan menjadi merah atau terdapat cairan kuning."*

Langkah berikut:

Apakah klien paham tindakan pemasangan dan pencabutan?
Diskusikan lebih lanjut jika perlu, atau buka lembar berikut

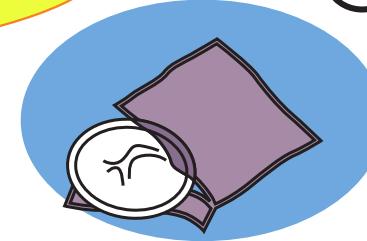
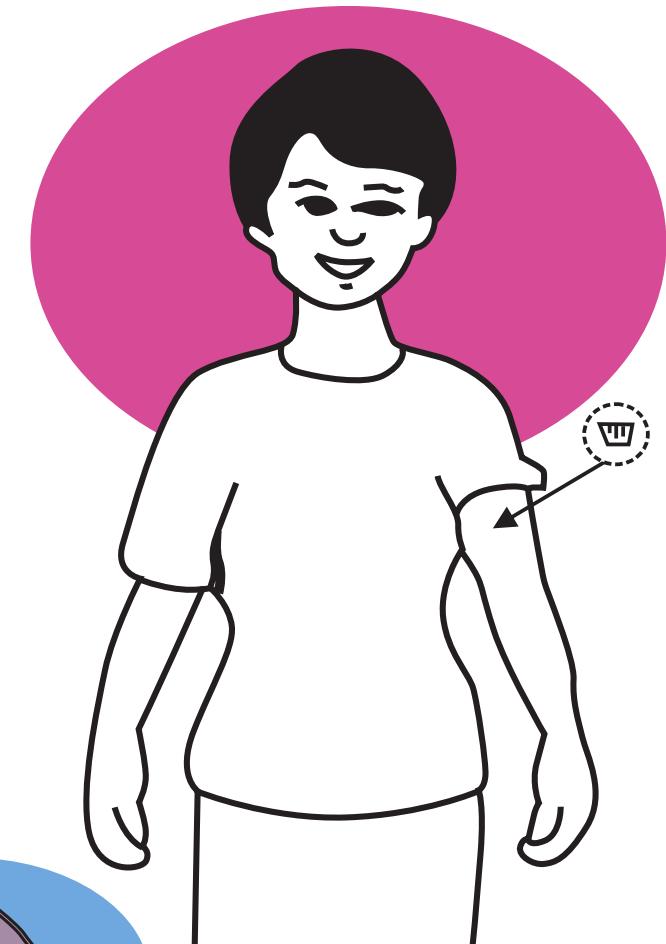


Anda bisa mulai kapan saja

- Anda bisa mulai kapan saja selama kami yakin Anda tidak sedang hamil



Apakah Anda ingin memulai sekarang?





Anda bisa mulai kapan saja

- **Anda bisa mulai kapan saja selama kami yakin Anda tidak sedang hamil**



- Jika mendapat haid sampai dengan 7 hari, bisa mulai sekarang – tanpa perlu perlindungan.
- Jika haid lebih dari 7 hari yang lalu, **tidak perlu menunggu masa haid berikutnya** untuk mendapatkan AKBK jika dipastikan klien tidak hamil (lihat daftar tilik hamil pada tambahan 1). Dia harus **menghindari senggama atau memakai kondom selama 7 hari** setelah pemasangan AKBK.

Setelah melahirkan, jika menyusui:

- Bisa mulai 6 minggu setelah persalinan.
 - Jika masa persalinan antara 6 minggu hingga 6 bulan, sepenuhnya menyusui dan masih belum mendapat haid, dia bisa dipasang AKBK kapan saja.
- Jika **tidak penuh menyusui**, sebaiknya mulai 6 minggu setelah persalinan. Menunggu lebih lama berisiko hamil.

Setelah melahirkan, jika TIDAK menyusui:

- Bisa mulai segera setelah persalinan – tidak perlu perlindungan ekstra.
- 6 minggu setelah persalinan klien bisa mulai jika dipastikan tidak hamil. Jika masih belum mendapat haid dia harus **menghindari senggama atau memakai kondom 7 hari** setelah pemasangan AKBK.

Setelah keguguran:

- Jika terjadi sampai dengan 7 hari lalu, bisa mulai sekarang – tanpa perlu perlindungan tambahan.
- Jika lebih dari 7 hari, klien boleh memakai selama dipastikan tidak hamil. Klien harus **menghindari senggama atau memakai kondom selama 7 hari** sejak AKBK dipasang.

Jika ganti dari metode lain:

- Jika klien telah memakai metode secara benar, boleh mulai **saat ini juga**. Kecuali:
 - jika ganti dari suntikan bulanan, harus mulai pada jadual suntikan berikut.
 - jika ganti dari AKDR, dan mendapat haid lebih dari 5 hari yang lalu, cabut AKDR pada masa haid berikutnya.

Langkah berikut:

Apakah klien siap untuk memulai sekarang?



Jika Ya, pasang AKBK atau jadwalkan pemasangan AKBK.

Jika tidak, jadwalkan kunjungan berikut

(sebaiknya masa haid berikutnya).

Beri kondom untuk sementara. Terangkan cara pakai.



Hal yang perlu diingat

- Kapsul harus dicabut setelah 3-5 tahun (tahun _____);
- Efek samping umum terjadi tapi tidak berbahaya: kembali jika terasa mengganggu
- Datang kembali jika ada masalah atau ingin mencabut AKBK

*Ada lagi yang perlu
dijelaskan?
Ada pertanyaan lain?*

Temui Bidan jika:

- Sakit kepala berat
- Kulit/mata kuning
- Infeksi / Nyeri berlanjut pada area pemasangan
- haid yang lebih lama dan banyak
- Mungkin hamil, khususnya bila nyeri di perut
- Mengalami gangguan kesehatan yang serius

Hal yang perlu diingat

- Kapsul AKBK harus dicabut setelah 3-5 tahun (tahun _____); 
 - Efek samping umum terjadi tapi tidak berbahaya: kembali jika terganggu
 - Datang kembali jika ada keluhan atau ingin mencabut AKBK
 - Temui Bidan jika:
 - haid lebih banyak & lama
 - Sakit kepala berat
 - Kulit atau mata kuning
 - Mungkin hamil, khususnya jika nyeri perut
 - Infeksi / nyeri berlanjut pada area pemasangan
 - Mengalami gangguan kesehatan tertentu
- 
- 
- 
- Berikan kartu kunjungan ulang yang berisi tanggal (dan bulan) 3-5 tahun kemudian saat harus dicabut.
 - Ingatkan klien bahwa AKBK bisa dicabut *kapan saja* klien mau.
- Anjurkan klien untuk kembali:**
- "Umumnya tanda-tanda tersebut tidak berkaitan dengan AKBK. Tapi Bidan perlu memeriksa apakah keluhan tersebut berlanjut dan apakah ibu masih boleh memakai AKBK."
 - "Ibu harus mengerti dan ingat hal tersebut."
- ## Langkah berikut:
- "Anda yakin bisa memakai metode ini dengan benar? Ada yang perlu diulang/dijelaskan?"
- Jangan lupa tawarkan kondom untuk perlindungan ganda!**
- Pesan terakhir dan terpenting: "*Silakan datang kembali jika ada pertanyaan atau ingin mencabut AKBK.*"
- 
- 

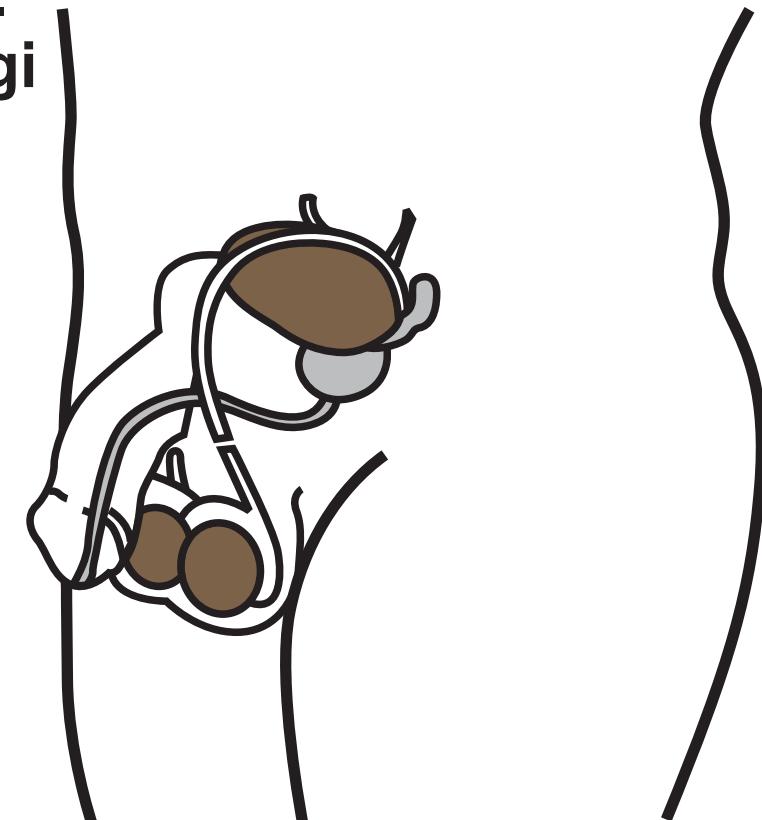
AKBK
6

Kontrasepsi Mantap Pria / Kontap Pria

- Perlu pembedahan
- Tidak mudah dikembalikan seperti semula.
Bagi pria yang tidak menghendaki anak lagi
- Sangat efektif
- Aman bagi hampir semua pria
- Tidak ada efek samping terhadap kemampuan seksual
- Tidak melindung dari HIV/IMS



*Ingin tahu lebih tentang
Kontap Pria, atau ingin
membahas metode lain?*





Kontrasepsi Mantap / Kontap Pria

- Perlu tindakan operasi →
 - Pria tetap sadar dan mendapat suntikan pencegah nyeri (bius lokal).
 - Biasanya boleh pulang setelah beberapa jam.
 - Bisa terasa sakit selama beberapa hari.

- Metode yang tidak mudah dikembalikan semula – bagi pria yang tidak menginginkan anak lagi →
 - "Mohon pertimbangkan baik-baik: Mungkin Anda ingin anak di masa depan? Bagaimana jika anda tidak lagi bisa menghamili?"
 - **Biasanya tidak bisa dikembalikan kesuburannya.**
 - Tanyakan keinginan pasangan.
 - Bisa juga pertimbangkan Kontap Wanita. Tetapi, Kontap Pria lebih mudah dan lebih aman untuk dilakukan dan lebih efektif.

- Sangat efektif →
 - Salah satu metode KB yang paling efektif.
 - Tidak segera efektif. Harus memakai kondom atau pasangan harus memakai metode yang efektif minimal sampai 20 ejakulasi.
"Apakah hal tersebut akan menyulitkan?"

- Aman bagi hampir semua pria →
 - Tanyakan kekhawatiran, rumor:
"Keluhan apa yang pernah Anda dengar tentang Kontap Pria?"

- Tidak mempengaruhi kemampuan seksualnya →
 - **BUKAN** kebiri (castration). Masih bisa ereksi.
 - Bekerja mencegah keluarnya sperma dan air mani. Masih bisa ejakulasi.
 - TIDAK mempengaruhi kejantanan – TIDAK membuat pria menjadi feminin.

- Tidak melindungi dari HIV/IMS →
 - **Untuk perlindungan terhadap HIV/IMS,** pakai kondom.

Langkah berikut:

"Ingin tahu lebih banyak tentang Kontap ini, atau membahas metode lain?"



Untuk membahas Kontap lebih lanjut,
buka lembar berikut.

Untuk membahas metode lain, buka tab metode

KP1

Kapan bisa Pakai Kontap

Umumnya pria bisa pakai
Kontap kapan saja



Tetapi perlu menunggu jika:

- Bermasalah dengan alat kelamin seperti infeksi, pembengkakak, luka, benjolan di zakar atau buah zakar
- Ada gangguan kesehatan / infeksi yang cukup serius?





Kapan anda bisa pakai Kontap

Sebagian besar pria bisa pakai Kontap kapan saja

Tapi perlu menunggu jika:

- Ada masalah dengan alat kelamin, seperti infeksi, pembengkakan, terluka, benjolan di zakar atau buah zakar**
- Ada gangguan serius atau infeksi?**



Tidak ada hambatan kondisi untuk kontap, tetapi pada keadaan tertentu perlu ditunda, dirujuk, atau mendapat perhatian khusus.



- Tunda** jika terdapat IMS; radang ujung penis, tempat sperma, testis; infeksi kulit skrotum atau ada bengkakan pada skrotum.
- Rujuk atau tangani** dahulu masalah tsb.

- Tunda** jika terdapat infeksi sistemik yang akut atau gastroenteritis berat.
- Rujuk** jika terdapat penyakit yang berkaitan dengan AIDS atau gangguan pembekuan.
- Hati-hati** jika terdapat diabetes – tindakan masih bisa dilakukan tapi periksa dengan teliti untuk mencegah infeksi luka setelah tindakan.

Langkah berikut:

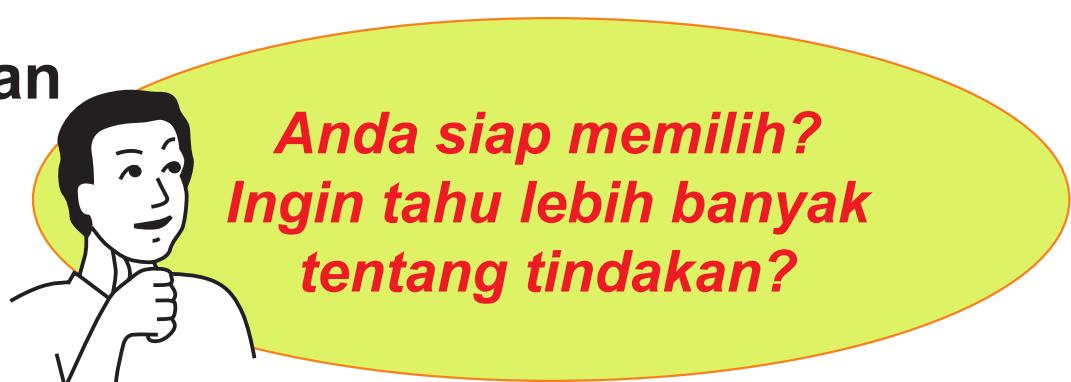
Jika klien tidak memiliki kondisi tersebut,
Jadwalkan tindakan. Buka lembar berikut.

Jika klien memiliki kondisi tersebut, rujuk kepada
dokter/perawat untuk pemeriksaan selanjutnya.

Sebelum anda memutuskan

Mari kita diskusikan:

- Metode sementara juga tersedia
- Kontak adalah tindakan operasi
- Memiliki risiko dan manfaat
- Mencegah punya anak kembali
- Tidak mudah dikembalikan ke semula—keputusan harus dipertimbangkan dengan hati-hati
- Anda bisa menolak tindakan kapan saja





Sebelum anda memutuskan

Mari kita diskusikan:

- Metode sementara juga tersedia

- Kontap adalah tindakan operasi

- Memiliki risiko dan manfaat

- Mencegah kemungkinan punya anak lagi

- Metode yang tidak mudah dikembalikan ke semula - harus dipertimbangkan baik-baik

- Anda bisa memutuskan tidak memakai metode ini

- **Jelaskan** agar klien mengerti.
- **Diskusikan** sebanyak mungkin.
- Pastikan klien mengerti setiap hal.



- Buka lembar berikut untuk keterangan lengkap.

Risiko

- Komplikasi bedah jarang terjadi — perdarahan/infeksi, nyeri pada skrotum.

Manfaat

- Satu tindakan cepat menuju keluarga berencana yang efektif, aman dan tidak mudah dikembalikan ke semula.
- Tidak ada risiko kesehatan jangka panjang.

- Harus benar-benar yakin tidak ingin punya anak lagi.

- Dan tidak akan kehilangan haknya terhadap pelayanan maupun manfaat medis/kesehatan.

Langkah berikut:

Jika klien telah mengerti, tanyakan keputusannya



Jika klien paham dan ingin Kontap, **jelaskan inform conset** dan minta klien menandatangani. Buka lembar berikut.

Jika klien menolak Kontap, bantu pilih metode lain.

KP3

Langkah tindakan

1. Anda akan tetap terjaga dan diberi obat penghilang rasa sakit
2. Dibuat sayatan kecil pada buah zakar — tidak terasa sakit
3. Saluran sperma dipotong dan diikat
4. Sayatan ditutup kembali
5. Istirahat 15 - 30 menit

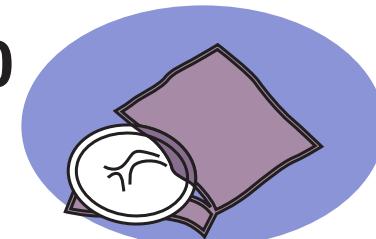
Setelah tindakan:

- Anda harus beristirahat selama 2 hari
- Hindari kerja berat selama beberapa hari
- **Penting!** Pakai kondom sampai 20 ejakulasi



dibuat 2
sayatan di sini

atau 1 sayatan



*Ada yang ingin
ditanyakan?*



Langkah tindakan

- 1. Anda akan tetap terjaga dan diberi obat penghilang rasa sakit**
- 2. Dibuat sayatan kecil pada buah zakar — tidak sakit**
- 3. Saluran sperma dipotong dan diikat**
- 4. Sayatan ditutup kembali**
- 5. Istirahat 15 - 30 menit**

Setelah tindakan:

- Anda harus beristirahat selama 2 hari
- Hindari kerja berat selama beberapa hari
 - **Penting!** Pakai kondom hingga 20 ejakulasi

Langkah berikut:

Apakah klien telah paham tindakan operasi dan yakin untuk melanjutkan?

Jika akan dilakukan tindakan sekarang, buka **lembar berikut** untuk memberi anjuran hal-hal yang perlu diingat setelah tindakan

Jelaskan langkah-langkah tindakan Kontap.

- Jelaskan tentang bius lokal.
- Siapkan obat penawar sakit jika klien perlu.
- Jelaskan sayatan/metode vasektomi tanpa pisau.



- Jika dijahit, katakan pada klien.

Jelaskan:

- Kontap bisa dilakukan di klinik dengan teknik Pencegahan Infeksi yang benar (tidak selalu di RS).
- Umumnya, seluruh tindakan memakan waktu kurang dari 1 jam.

- Karena sperma tetap ada di saluran, klien harus memakai kondom atau pasangan memakai metode KB lain paling tidak sampai 20 ejakulasi.



Jika tindakan dilakukan lain hari, tentukan saat yang sesuai bagi klien untuk kembali. Tawarkan kondom untuk sementara

KP4

Alasan untuk segera kembali

Segera kembali jika:

- Terjadi pembengkakan dalam beberapa jam setelah tindakan
- Demam dalam 3 hari pertama
- Terdapat nanah atau pendarahan dari luka
- Nyeri, panas, kemerahan





Alasan untuk segera kembali

Segera kembali jika:

- Terjadi pembengkakan dalam beberapa jam setelah tindakan
 - Demam dalam 3 hari pertama
 - Terdapat nanah atau pendarahan dari luka
 - Nyeri, panas, kemerahan



- Lebih dari 38°C pada 4 minggu pertama & terutama dalam 3 hari pertama.
- Jika demam lebih awal, bisa jadi serius. Perlu dilakukan drainase.



- Bertambah parah atau tak sembuh? Tanda-tanda infeksi.

Langkah berikut:



"Apakah Anda ingin memilih metode ini? Masih ada yang perlu dijelaskan atau diulang?"

Jangan lupa tawarkan kondom untuk perlindungan ganda!

Pesan terakhir dan terpenting:
"Pakai kondom minimal sampai 20 ejakulasi"



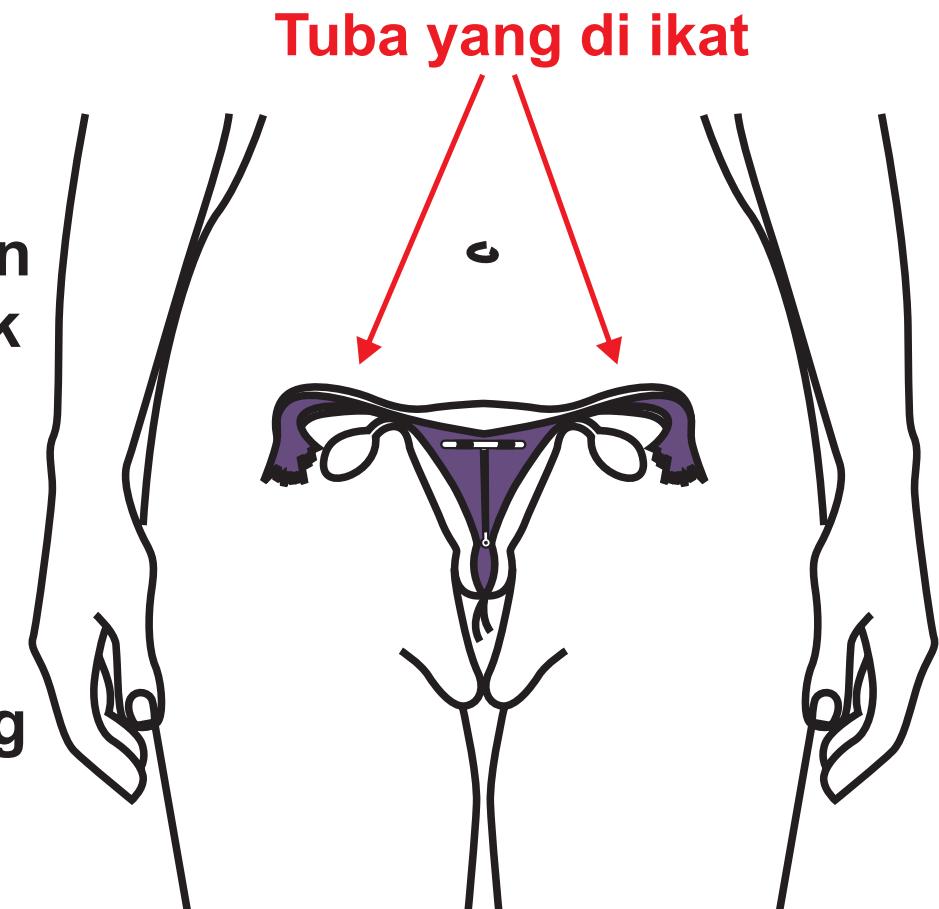
KP5

Kontrasepsi Mantap atau kontap wanita

- Merupakan tindakan operasi
- Rahim TIDAK diangkat: ibu masih bisa mendapat haid
- Metode yang tidak mudah dikembalikan ke semula—hanya untuk ibu yang tidak menginginkan anak lagi
- Sangat efektif
- Aman bagi hampir semua ibu
- Tidak ada efek samping jangka panjang
- Tidak melindungi terhadap HIV/IMS



Anda ingin tahu lebih jauh tentang Kontap ini, atau ingin membahas metode lain?





Kontrasepsi Mantap / Kontap Wanita

- Merupakan tindakan operasi ➔
- Rahim TIDAK diangkat: ibu masih bisa mendapat haid ➔
- Metode yang tidak mudah dikembalikan ke semula—hanya untuk ibu yang tidak menginginkan anak lagi ➔
- Sangat efektif ➔
- Aman bagi hampir semua ibu ➔
- Tidak ada efek samping jangka panjang ➔
- Tidak melindungi terhadap HIV/IMS ➔

- Tube falopi (saluran telur) yang menghubungkan indung telur dan rahim dipotong dan disumbat (rahim tidak disentuh sama sekali).
- Terasa sakit selama beberapa hari setelah tindakan.
- Biasanya ibu tidak dibius, tapi mendapat suntikan penghilang rasa sakit.
- Biasanya dapat pulang setelah beberapa jam.

- Biasanya tidak bisa dikembalikan.
- "Harap pertimbangkan dengan hati-hati: Mungkinkah Anda menginginkan anak di masa mendatang?"
- Tanyakan pendapat pasangan.
- Kontap pria bisa jadi pilihan. Kontap pria lebih sederhana dan lebih aman untuk dilakukan dan efektif.

- Salah satu metode yang paling efektif bagi ibu.
- Sangat jarang terjadi kehamilan.

- Tanyakan kekhawatiran, rumors: "Keluhan apa yang pernah ibu dengar tentang Kontap ini?"



Gunakan Tambahan 10 untuk membahas mitos.

- Jelaskan bahwa setiap perempuan bisa memakai kontap jika ingin, bahkan mereka yang tidak memiliki anak.

- Jarang terjadi komplikasi serius akibat operasi (risiko anestesi, perlu operasi lanjutan).

• Untuk perlindungan terhadap HIV/IMS, pakai kondom.

Langkah berikut:

"Anda ingin tahu lebih banyak tentang kontap, atau ingin membahas metode lain?"



Jika klien merasa cocok dengan kontap, buka lembar berikut untuk membahas lebih jauh.

Untuk membahas metode lain, buka tab metode

KW1

Kapan bisa dilakukan Kontap

Sebagian besar perempuan bisa pakai kontap



Perlu ditunda jika:



- baru 1-6 minggu persalinan



- mungkin hamil



- terdapat Infeksi atau gangguan pada organ kewanitaan



- Gangguan kesehatan lain yang berat?



Kapan anda bisa pakai kontap

Sebagian besar perempuan bisa pakai kontap

Tidak ada kontraindikasi untuk kontap, namun ada beberapa situasi dimana perlu penundaan, rujukan, atau perhatian khusus.

Perlu ditunda jika:

- baru 1- 6 minggu pasca persalinan



- Tindakan bisa dilakukan kapan saja, kecuali antara 7 hari hingga 6 minggu pasca persalinan.
- Aman bila sebelum 7 hari pasca persalinan (minilap), jika keputusan telah dibuat sebelumnya

- Mungkin hamil
- Terdapat infeksi atau masalah pada organ kewanitaan



- Jika ragu, gunakan daftar tilik kehamilan pada Tambahan 1 atau lakukan tes kehamilan.



- Termasuk IMS, infeksi pasca persalinan atau keguguran, atau kanker pada organ perempuan?

- Kondisi kesehatan lain yang berat?



Perlu menunda jika ada kondisi kesehatan serius:

- seperti stroke, darah tinggi, atau diabetes dengan komplikasi yang memerlukan penatalaksanaan sebelum operasi.

Langkah berikut:

Jika klien tidak memiliki kondisi tersebut, Jadwalkan tindakan. Buka lembar berikut.

Jika klien memiliki kondisi tersebut, rujuk untuk pemeriksaan selanjutnya.

KW2

Sebelum anda memutuskan

Mari kita diskusikan:

- Metode yang mudah dikembalikan kesemula juga tersedia
- Kontap adalah tindakan operasi
- Memiliki risiko dan manfaat
- Mencegah punya anak kembali
- Bersifat tidak mudah dikembalikan ke semula—keputusan harus dipertimbangkan dengan hati-hati
- Anda bisa merubah keputusan kapan saja sebelum tindakan





Sebelum anda memutuskan

Mari kita diskusikan:

- Metode yang mudah dikembalikan ke semula juga tersedia
- Kontap adalah tindakan operasi
 - Memiliki risiko dan manfaat
- Mencegah punya anak kembali
- Tidak mudah dikembalikan ke semula—keputusan harus dipertimbangkan hati-hati
- Anda bisa merubah keputusan kapan saja sebelum tindakan



- Jelaskan hingga klien mengerti.
- Diskusikan jika perlu.
- Pastikan klien memahami tiap hal.



- Sebutkan metode sementara yang tersedia.

Risiko

- Setiap tindakan bedah termasuk Kontap memiliki risiko.
- Komplikasi tak umum—infeksi, pendarahan, luka pada organ, perlunya pembedahan lebih lanjut.
- Jarang, reaksi alergi terhadap anestesi lokal atau komplikasi serius lain dari anestesi.

Manfaat

- Satu tindakan cepat menuju keluarga berencana yang efektif, aman dan tidak mudah dikembalikan ke semula.
- Tidak membutuhkan daya ingat, tidak ada obat-obatan.
- Bisa mencegah kanker ovarium.
- Tindakan tidak bisa dikembalikan.
- Mungkin tidak cocok bagi ibu muda.
- Klien tidak kehilangan haknya terhadap manfaat atau pelayanan kesehatan & medis lainnya.

Langkah berikut:

Setelah Klien memahami semua aspek, tanyakan keputusan klien



Jika klien paham dan ingin Kontap, jelaskan **inform conset** dan minta klien menandatangani. Buka lembar berikut.

Jika klien menolak Kontap, bantu memilih metode lain.



KW3

Langkah tindakan

1. Obat membantu Anda tenang dan mengurangi rasa sakit
2. Anda tetap terjaga
3. Dibuat sayatan kecil— tidak sakit
4. Saluran diikat
5. Sayatan ditutup dengan dijahit
6. Istirahat beberapa jam

Setelah tindakan:

- Istirahat selama 2 - 3 hari
- Hindari mengangkat beban berat selama 1 minggu
- Tidak boleh bersenggama selama 1 minggu





Langkah tindakan

1. Obat membantu Anda tenang dan mengurangi rasa sakit



Jelaskan langkah tersebut dalam prosedur tindakan.

- Jelaskan cara pemberian obat bius dosis rendah— diminum atau melalui infus.
- Dorong klien untuk memberitahu Bidan/dokter jika merasa sakit selama tindakan.

3. Dibuat sayatan kecil— tidak sakit



- Jelaskan bius lokal & sayatan - dimana dan bagaimana.
- *"Anda bisa minta tambah penghilang rasa sakit jika ingin."*

5. Sayatan ditutup dengan dijahit



- Terangkan prosedur tindakan dalam bahasa sederhana.

6. Istirahat beberapa jam



- ... di klinik sebelum pulang.

Setelah tindakan:

Jelaskan:

- Ini adalah tindakan sederhana dan aman yang bisa dilakukan di RS atau klinik dengan peralatan yang sesuai.
- Seluruh tindakan (termasuk waktu istirahat) membutuhkan waktu beberapa jam.

• Istirahat selama 2 - 3 hari



- Jangan bersenggama sampai rasa nyeri hilang.

• Hindari mengangkat beban berat selama 1 minggu

• Tidak boleh bersenggama selama 1 minggu

Langkah berikut:

Apakah klien telah memahami prosedur tindakan dan yakin untuk melanjutkan?

Jika akan dilakukan tindakan sekarang, buka lembar berikut untuk memberi anjuran hal-hal yang perlu diingat setelah tindakan.

Jika tindakan dilakukan lain hari, tentukan saat yang sesuai bagi klien untuk kembali. Tawarkan kondom untuk sementara.



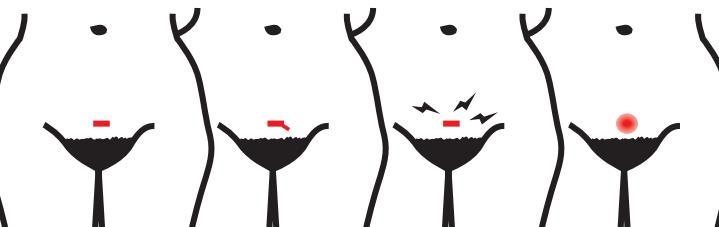
KW4

Alasan medis untuk periksa kembali

Pada minggu pertama, segera kembali jika:



- Demam tinggi



- Nanah atau luka berdarah



- Nyeri, panas, bengkak, kemerahuan



- Diare



- Pingsan atau sangat pusing

Di lain waktu, segera kembali jika:



- Anda merasa hamil

- Sakit atau nyeri pada perut, atau sering pingsan





Alasan medis untuk periksa kembali

Pada minggu pertama, segera kembali jika:

- Demam tinggi
- Ada nanah atau luka berdarah
- Nyeri, panas, bengkak, luka kemerahan
- Nyeri berlanjut/semakin parah, kram, nyeri perut
 - Diare
 - Pingsan atau sangat pusing



- Di atas 38°C dalam 4 minggu & terutama minggu1.



- Tanda-tanda infeksi.

Nyeri berlanjut/semakin parah, kram, nyeri perut

- Diare
- Pingsan atau sangat pusing

Di lain waktu, segera kembali jika:

- Anda merasa hamil
- Sakit atau nyeri pada perut, atau sering pingsan



- Jarang terjadi kehamilan setelah kontap. Namun jika terjadi, 20-50% adalah kehamilan ektopik.
- Ini adalah tanda-tanda kehamilan ektopi.
- Klien harus segera kembali jika dia merasa hamil.

Langkah berikut:

"Apakah Anda ingin memilih metode ini? Masih ada yang perlu dijelaskan atau diulang?"

Jangan lupa tawarkan kondom untuk perlindungan ganda!

Pesan terakhir dan terpenting:

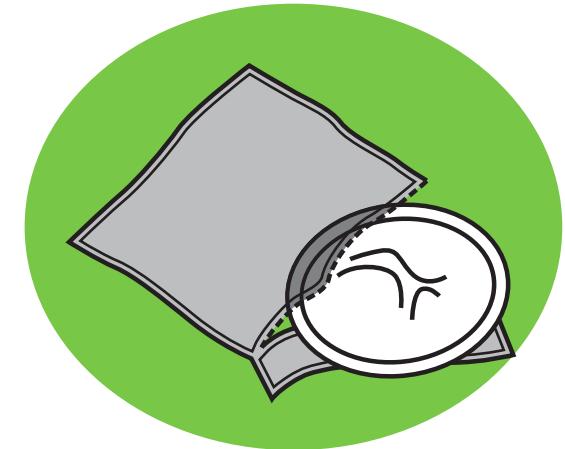
"Datang kembali kapan saja Anda ada pertanyaan atau keluhan."



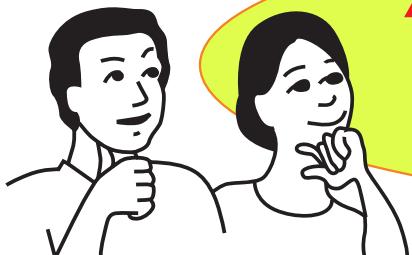
KW5

Kondom

- Mencegah kehamilan DAN IMS termasuk HIV
- Sangat efektif bila digunakan SETIAP KALI bersenggama
- Bisa hanya kondom dan atau bersama dengan metode KB lain
- Mudah didapat dan digunakan
- Perlu bicara dengan pasangan



*Ingin melihat kondom asli?
Melihat cara memakai?*



Anda ingin tahu lebih banyak tentang kondom, atau ingin membahas metode lain?



Kondom

- **Mencegah kehamilan DAN IMS termasuk HIV**
- **Sangat efektif bila digunakan SETIAP KALI bersenggama**
- **Bisa hanya pakai kondom atau bersama dengan metode KB lain**
- **Mudah didapat dan digunakan**
- **Perlu bicara dengan pasangan**

- Tanyakan apakah **alergi** berat terhadap lateks spt 'shock'
- Walaupun jarang terjadi, mereka yang alergi harus menghindari pemakaian kondom berbahan lateks

Langkah berikut:



"Anda ingin tahu lebih banyak tentang kondom, atau ingin membahas metode lain?"

Untuk membahas kondom lebih lanjut,
buka lembar berikut.

Klien perlu kondom ketika:

- Klien tidak yakin dia/pasangan memiliki IMS termasuk HIV.
- Klien punya pasangan seks lain; atau tidak yakin apakah pasangannya punya pasangan seks lain.

- Jika kondom dipakai **dengan benar**, sangat efektif mencegah kehamilan, HIV dan IMS lainnya.
- Sebaiknya dipakai pada SEMUA kontak seksual.

- Klien bisa memakai metode KB lain dengan kondom sebagai perlindungan ekstra terhadap kehamilan.
- Juga digunakan sebagai cadangan bagi metode KB lain (mis. Lupa minum pil, terlambat suntik, dll.)

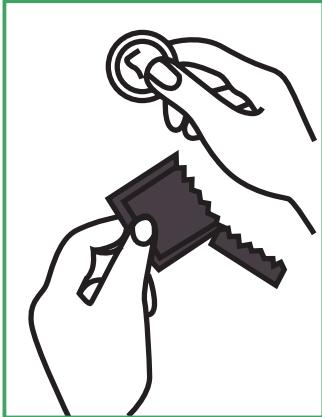
- Dijual di mana saja.
- Pemakaian menjadi mudah dengan pengalaman.
- Semua pria bisa memakai kondom, bahkan pria dengan penis yang besar.
- Banyak pasangan masih bisa menikmati seks walau memakai kondom - bisa mendapat kesenangan lebih karena keduanya merasa aman dalam berhubungan

- **Jika pasangan tidak mau memakai kondom**, kita diskusikan dan coba apa yang akan Anda katakan.
- Praktekkan cara berbicara dengan pasangan.
Gunakan Lampiran 9.



Untuk membahas metode lain, buka tab metode

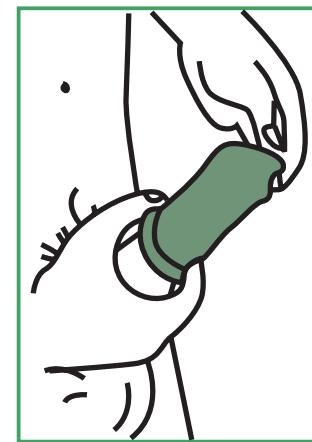
Cara pakai kondom



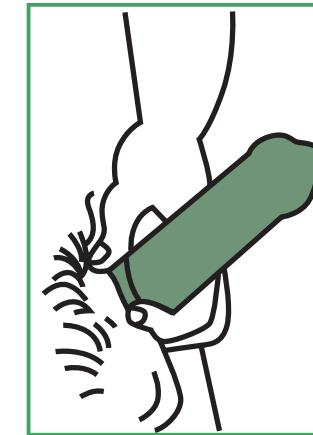
Buka bungkus
dengan hati-
hati



Letakkan kondom
di ujung penis
**dengan cincin
menghadap luar**
dari tubuh



**Pasang
kondom**
sampai ke
pangkal penis



Setelah ejakulasi,
tahan cincin
kondom agar tidak
terlepas, kemudian
tarik penis dari
vagina ketika
masih ereksi



Buang
kondom bekas
dengan benar

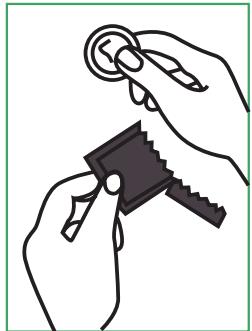


*Apakah anda siap memilih
metode ini?*

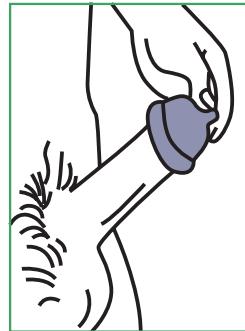
Kondom



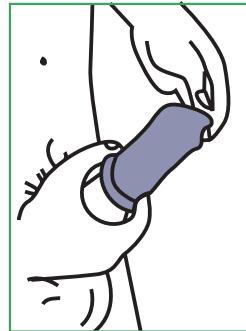
Cara pakai kondom



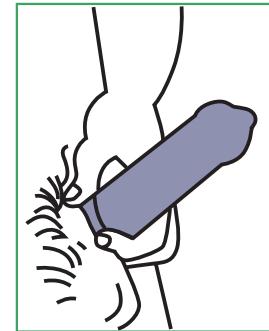
Buka bungkus dengan hati-hati



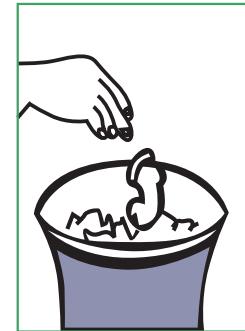
Letakkan kondom di ujung penis **dengan cincin menghadap luar** dari tubuh



Pasang kondom sampai ke pangkal penis



Setelah ejakulasi, tahan cincin kondom agar tidak terlepas, lalu tarik penis dari vagina ketika masih ereksi



Buang kondom bekas dengan benar



Pakai kondom baru setiap kali berhubungan.



- Pakai kondom sebelum penis menyentuh vagina.
- Jika tidak disunat, tarik kulit ke belakang.



- Jika kondom sulit dipasang, mungkin terbalik atau sudah lama. Jika sudah lama, gunakan kondom baru.
- Bisa ditambah pelicin (berbahannya dasar air, bukan minyak).



- Menjauh dahulu dari pasangan.
- Upayakan sperma tidak tumpah di mulut vagina.



Buang ke tempat sampah atau toilet agar tidak ditemukan anak-anak.

Langkah berikut:



Apakah klien memilih memakai kondom? Apakah dia tahu cara memakainya?

Jika Ya, buka lembar berikut.

Jika tidak, apakah dia ingin membahas tentang kondom, atau metode lain?



Hal yang perlu diingat

- Pakai kondom setiap bersenggama
- Pastikan Anda punya persediaan kondom yang cukup
- Jika kondom robek, pertimbangkan kontrasepsi darurat sesegera mungkin



- Jangan pakai pelicin berbahan dasar minyak



- Simpan kondom di tempat terlindung dari sinar matahari langsung



*Anda ingin memakai kondom?
Ada pertanyaan lain?
Datang kembali kapan saja!*



Hal yang perlu diingat

- Pakai kondom setiap bersenggama →

"Anda perlu memakai kondom SETIAP berhubungan sex untuk perlindungan penuh terhadap kehamilan dan IMS".

- **Jangan pakai ulang kondom:** Harus selalu gunakan kondom baru setiap akan berhubungan seks.
- **Jika tidak bisa SELALU gunakan kondom,** pertimbangkan pula untuk menggunakan metode KB lainnya.
- "Beli kondom sebelum kehabisan".

- Pastikan Anda punya persediaan kondom yang cukup →

- Jika kondom robek, pertimbangkan kontrasepsi darurat sesegera mungkin →

- Kondom tidak mudah pecah jika digunakan dengan benar.
- Jika pecah, pastikan bahwa kondom tidak kadaluarsa atau rusak. Bacalah instruksi dalam kemasan untuk penggunaannya. Juga cobalah pelicin kondom, atau pelicin lainnya yang berbahan dasar air, di oleskan di luar kondom.
- Jangan pakai jika kemasan sudah sobek, atau kondom terasa kering.

- Jangan pakai pelicin berbahan dasar minyak →

- Minyak merusak kondom dan dapat menyobeknya. Hindari bahan pelicin dari minyak seperti baby-oil, minyak goreng, minyak kelapa, jelly petroleum, mentega, dll.
- pelicin berbahan dasar air: termasuk glycerine, air bersih.
- Katakan pada klien jika kondom tsb berpelumas atau tidak.
- Sinar matahari dapat merusak kondom.

- Simpan kondom di tempat terlindung dari sinar matahari langsung →



"Apakah Anda ingin memilih untuk memakai kondom?

Ada yang perlu saya jelaskan atau ulangi? Anda bisa kembali kapan saja!"

Pesan terakhir dan terpenting: "**Selalu pakai kondom setiap senggama**"



MAL

Metode Amenore Laktasi

- Metode kontrasepsi dengan menyusui
- Selalu beri ASI, siang & malam, dan bayi tidak/sedikit diberi makanan lain
- Efektif selama 6 bulan sejak persalinan
- ASI adalah makanan terbaik untuk bayi
- Tidak memberi perlindungan terhadap HIV/IMS



*Ingin tahu lebih banyak
tentang MAL, atau membahas
metode lain?*

MAL



MAL

Metode Amenore Laktasi

- Metode kontrasepsi dengan menyusui
- MAL berarti sering beri ASI, siang & malam, dan bayi tanpa/sedikit diberi makanan lain
- Efektif selama 6 bulan sejak persalinan
- ASI adalah makanan terbaik untuk bayi
- Tidak melindungi terhadap HIV/IMS

Langkah berikut:

"Ingin membahas MAL lebih lanjut, atau ingin membahas metode lain?"

Untuk membahas MAL lebih lanjut,
buka lembar berikut.

Untuk membahas metode lain, buka tab metode

MAL
1

M A L

Saat menggunakan MAL

Bila sedang menyusui, bisa memakai MAL jika:

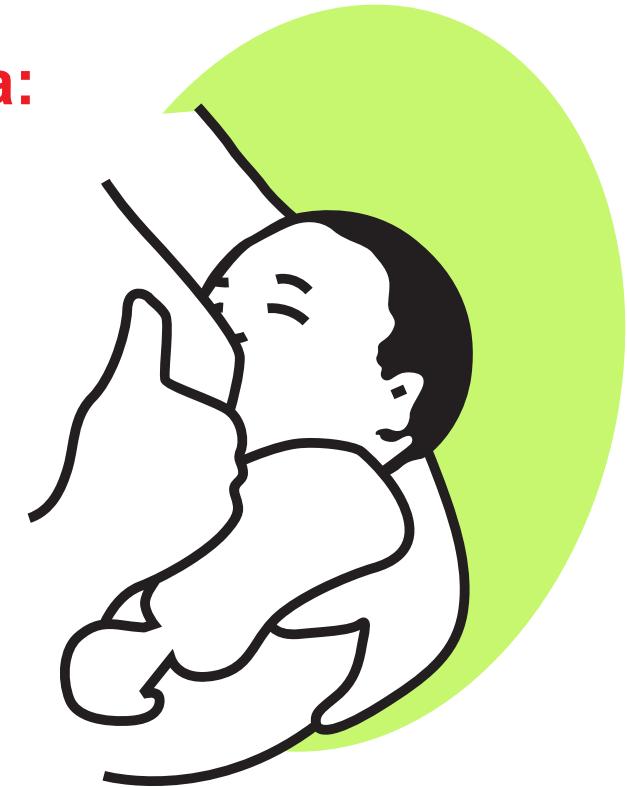
1. Usia bayi kurang dari 6 bulan

DAN

**2. Bayi tidak diberi makanan atau minuman
lain selain ASI**

DAN

3. Belum mendapat haid



Tetapi tolong beritahu kami jika:

- Anda menderita AIDS? Atau terinfeksi HIV/virus AIDS?**



Saat menggunakan MAL

- **Bila sedang menyusui, bisa memakai MAL jika:**

- 1. Usia bayi kurang dari 6 bulan**
 - **DAN**
- 2. Bayi tidak diberi makanan atau minuman lain selain ASI**
 - **DAN**
- 3. Belum mendapat haid**

Tetapi tolong beritahu kami jika:

- **Anda menderita AIDS? Atau terinfeksi HIV/virus AIDS?**

Langkah berikut:

Jika klien bisa mulai sekarang atau baru bersalin, dan tidak ada kondisi yang menghalangi pemakaian MAL, buka petunjuk di lembar berikut.

- Ibu menyusui bisa mulai MAL kapan saja jika: memenuhi **ke 3 syarat**.



- ASI sangat baik bagi bayi diberikan sampai 2 tahun.
- **Setelah bayi berusia 6 bulan atau lebih**, ibu harus **memakai metode KB lain**.
- Jika ibu terus menyusui, sebaiknya memakai metode non hormonal. Klien bisa juga memakai metode progestogen-only (mini-pil, suntikan 2-3 bulanan dan implan).

- Tidak bisa memakai MAL jika telah mendapat haid 2 hari berturut-turut atau lebih. (Perdarahan 8 minggu pertama setelah persalinan tidak dianggap.)

- HIV bisa ditularkan pada bayi melalui ASI.
- Jika sudah ada makanan pengganti yang aman (baik buatan sendiri atau beli), ibu sebaiknya berhenti menyusui dan menggunakan metode lain.
- Jika makanan pengganti yang aman tidak tersedia, dia harus memberi ASI eksklusif. Setelah 6 bulan, atau jika sudah ada makanan pengganti, dia harus berhenti menyusui.
- Buka tab 'Klien dengan Kebutuhan Khusus' (Bagian Pengantar hal. PK 14) untuk nasehat khusus bagi ibu dengan HIV/AIDS.

Jika klien tidak lagi memakai MAL atau memiliki kondisi yang menghalangi pemakaian MAL, bantu dia memilih metode lain.

Cara memakai MAL

- Bisa memakai MAL segera setelah persalinan
- Selalu memberi ASI
- Mulai berikan makanan lain setelah bayi berusia 6 bulan atau mendapat haid kembali
- Pakailah metode lain pada saat yang tepat

*Ada yang perlu dijelaskan lagi?
Ada pertanyaan?*





Cara memakai MAL

- Bisa memakai MAL segera setelah persalinan



- Setelah persalinan, berikan ASI secepatnya, demi kesehatan bayi sekaligus mencegah kehamilan.

- Selalu berikan ASI



- Ibu harus menyusui setiap saat bayi lapar, baik siang maupun malam.
- Jika jeda waktu menyusui lebih dari 4 jam pada siang hari, lebih dari 6 jam pada malam hari, ibu harus mempertimbangkan metode KB lain.
- Jika perlu, ibu bisa memberi makanan/minuman kepada bayi dalam volume kecil dan tidak lebih dari beberapa suap sehari.
- Ibu harus tetap menyusui bahkan jika bayi atau ibu sedang sakit.
- *"Apakah Anda siap mengikuti pola seperti ini?"*
- Beri nasehat cara menyusui dan pola makan.

Hal yang harus dilakukan setelah berhenti memakai MAL:

- Berikan makanan lain ketika bayi berusia 6 bulan atau telah mendapat haid



- Ketika ibu mendapat haid kembali (haid selama 8 minggu pertama sejak persalinan tidak termasuk)
- ATAU Jika ibu berhenti menyusui sepenuhnya atau hanya menyusui sebagian (bayi diberi makanan lain secara teratur)
- ATAU Ketika bayi berusia 6 bulan (pada saat bayi belajar duduk)
- ATAU Ketika ibu tidak ingin memakai MAL lagi.

- Pakailah metode lain pada saat yang tepat



- Tawarkan alkon, seperti kondom, yang bisa langsung dipakai ketika dibutuhkan.

Langkah berikut:

*"Apakah Anda yakin bisa memakai metode dengan benar?
Perlu nasehat tentang menyusui?"*



Jangan lupa tawarkan kondom untuk perlindungan ganda dan/atau cadangan!

Pesan terakhir dan penting: *"Kembali saat bayi sudah berusia 6 bulan, atau ibu telah mendapat haid, atau saat bayi mendapat makanan lain selain ASI."*

TAMBAHAN

Tambahan 1 Daftar tilik untuk memeriksa kemungkinan hamil bagi klien KB yang tidak/belum mendapat haid

Tambahan 2 Metode apa yang sesuai kebutuhan klien

Tambahan 3 Perbandingan efektifitas

Tambahan 4 Memulai suatu metode

Tambahan 5 Fakta-fakta tentang IMS/HIV

Tambahan 6 Sistem reproduksi perempuan

Tambahan 7 Siklus haid

Tambahan 8 Sistem reproduksi pria

Tambahan 9 Meningkatkan komunikasi dengan pasangan

Tambahan 10 Mitos-mitos kontrasepsi

Tambahan 11 Tips kesehatan reproduksi

Tambahan 12 Tips konseling

Tambahan 13 Membantu ibu yang mengalami kekerasan

Memeriksa kemungkinan hamil



1. Mendapat menstruasi dalam 7 hari terakhir?



2. Baru 4 minggu masa persalinan?



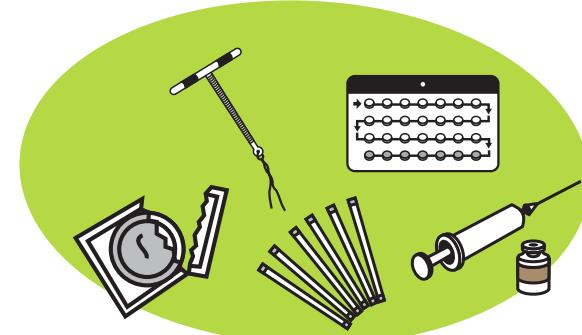
3. Menyusui DAN baru bersalin 6 bulan lalu DAN belum mendapat haid?



4. Mengalami keguguran 7 hari yang lalu?



5. Tidak senggama sejak menstruasi terakhir?



6. Telah memakai kontrasepsi dengan benar?

Jika semua jawaban YA, Anda bisa mulai metode sekarang

1: Daftar tilik untuk memeriksa kemungkinan hamil bagi klien KB yang tidak/belum mendapat haid

Jika klien menjawab TIDAK untuk SEMUA pertanyaan, kemungkinan klien hamil. Dia harus menunggu haid atau lakukan tes kehamilan

TDK

1. Apakah Anda mendapat haid dalam 7 hari terakhir?
2. Apakah Anda baru 4 minggu bersalin?
3. Apakah Anda menyusui sepenuhnya DAN menjalani persalinan 6 bulan lalu DAN belum mendapat menstruasi sejak persalinan?
4. Apakah Anda mengalami keguguran dalam 7 hari terakhir?
5. Apakah Anda tidak bersenggama sejak menstruasi terakhir?
6. Apakah Anda telah memakai kontrasepsi dengan benar dan konsisten?

Jika klien menjawab YA untuk MINIMAL SATU pertanyaan dan tidak ada tanda atau gejala hamil,* berikan metode yang dipilih.

YA

***Tanda-tanda Kehamilan** Jika seorang ibu terlambat haid atau tanda lainnya, dia mungkin hamil. Coba pastikan dengan melakukan tes kehamilan

Tanda-tanda awal

Terlambat haid
Nyeri Payudara
Mual-mual
Muntah
Sering buang air kecil

Perubahan berat badan
Sering lelah
Mood berubah
Pola makan berubah

Tanda-tanda

Payudara besar
Putting berwarna gelap
Keputihan lebih banyak dari biasa
Perut membesar
Pergerakan bayi

Metode apa yang sesuai dengan kebutuhan anda?

Apa yang terpenting bagi Anda?

- Sangat efektif
- Melindungi dari HIV dan IMS
- Bisa dipakai walau menyusui
- Bisa punya anak lagi
- Tidak mudah dikembalikan ke semula
- Sedikit efek samping
- Pribadi
- Mudah dipakai
- Mudah berhenti
- Tidak perlu persiapan sebelum senggama
- Hanya dipakai jika dibutuhkan
- Tidak mau menyentuh alat kelamin
- Lain-lain?



2: Metode apa yg cocok dengan kebutuhan klien?

Lembar ini membantu klien menemukan metode yang cocok. Gambar berikut menggambarkan pengalaman menggunakan metode, dan klien bisa saja mempunyai pendapat atau pengalaman yang berbeda.

Kunci: pilihan terbaik untuk kebutuhan ini

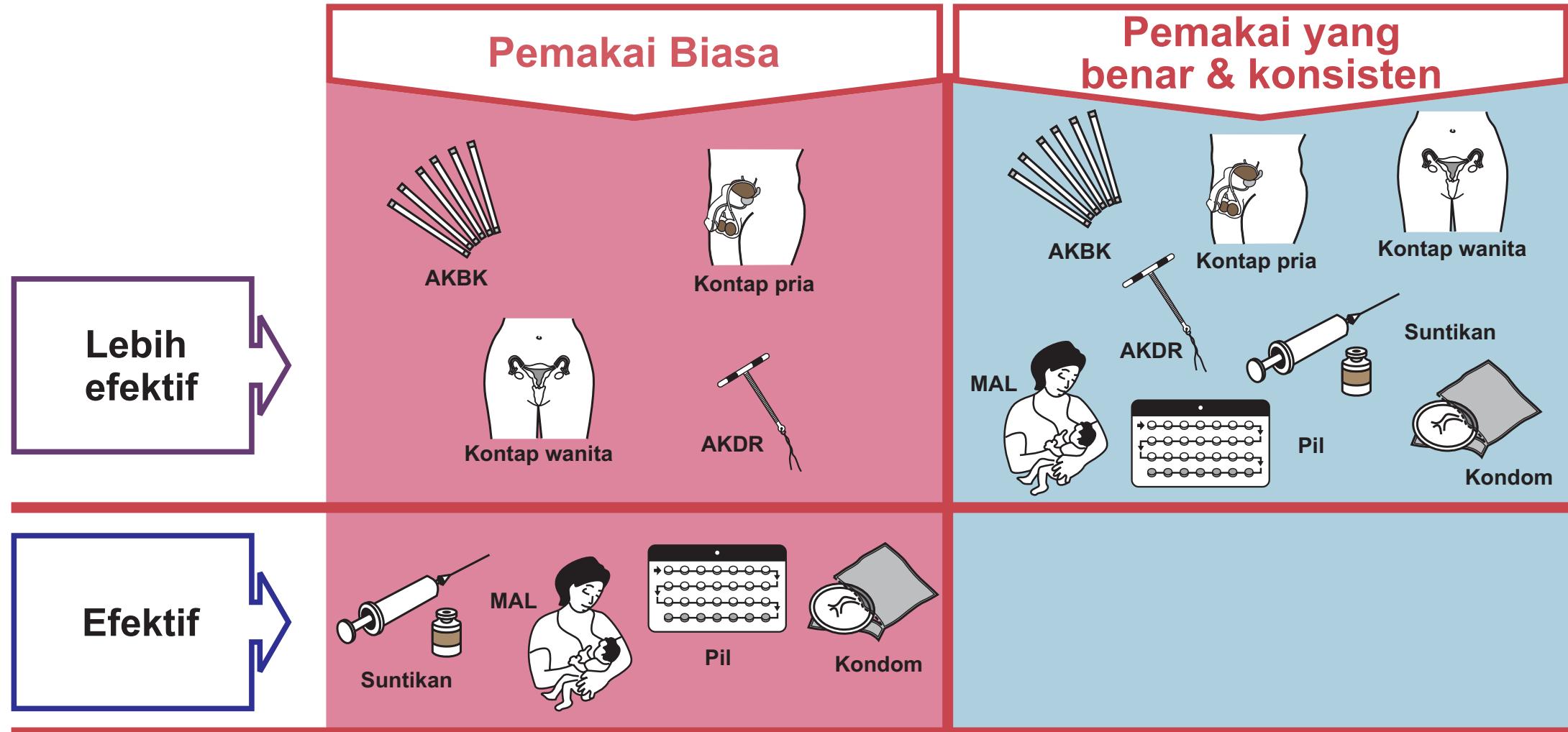
 pilihan tepat untuk kebutuhan

Apa yg penting bagi klien?	AKDR	Pil	Suntikan 3 bulanan	Suntikan Kombinasi	AKB	Kontap Pria	Kontap Wanita	Kondom	MAL *
Lebih efektif*									
Mencegah terhadap HIV dan beberapa IMS									
Baik selama menyusui				>6mg					
Bisa punya anak lagi									
Tidak mudah dikembalikan ke semula									
Sedikit efek samping									
Mudah dipakai									
Mudah untuk berhenti									
Dipakai jika perlu									
Tanpa menyentuh kelamin									

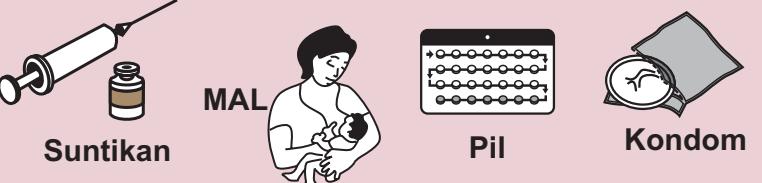
* Lihat lembar berikut untuk perbandingan efektifitas

** Hanya dapat dipakai pada 6 bulan pertama menyusui

Membandingkan efektifitas



3: Membandingkan efektifitas

Pemakai biasa	Pemakai yang benar & konsisten
<p>Lebih efektif 0 - 2 kehamilan per 100 perempuan pada tahun pertama</p>	 <p>AKBK Kontap pria Kontap wanita AKDR</p>
<p>Efektif 3 - 9 kehamilan per 100 perempuan pada tahun pertama</p>	 <p>Suntikan MAL Pil Kondom</p>

4: Memulai sebuah metode

Tabel ini menunjukkan kapan metode mulai dipakai, baik selama siklus haid maupun pasca persalinan. **SEMUA METODE BISA DIPAKAI KAPAN SAJA DALAM SIKLUS HAID, selama Anda pasti bahwa klien tidak hamil** (lihat daftar tilik kehamilan di Lampiran 1).

Jenis Metode	Hari awal pemakaian dalam siklus haid tanpa perlu perlindungan ekstra	Setelah Persalinan	
		Tidak menyusui	Menyusui
AKDR	1 - 7	dalam 2 hari, atau 4 minggu setelah persalinan	dalam 2 hari, atau 4 minggu setelah persalinan
Pil	1 - 5	3 minggu setelah persalinan	6 bulan setelah persalinan
Suntik 3 bulanan	1 - 7	Segera setelah persalinan	6 minggu setelah persalinan
Suntik bulanan	1 - 7	3 minggu setelah persalinan	6 bulan setelah persalinan
AKBK	1 - 7	Segera setelah persalinan	6 minggu setelah persalinan
Kontap pria	Pakai pelindung ekstra untuk 20+ ejakulasi pertama	--	--
Kontap wanita	Kapan saja, jika benar-benar yakin klien tidak sedang hamil	Dalam 7 hari, atau 6 minggu setelah persalinan	Dalam 7 hari, atau 6 minggu setelah persalinan
Kondom	Kapan saja	Segera setelah persalinan	Segera setelah persalinan
MAL	--	--	Segera mulai setelah persalinan; bisa dipakai sampai 6 bulan

--tidak bisa dipakai untuk metode ini

Fakta tentang IMS dan HIV/AIDS

Apakah Anda ingin mengetahui tentang:

- Infeksi Menular Seksual (IMS)?
- HIV dan AIDS?
- Pemeriksaan, konseling dan pengobatan untuk HIV/AIDS



5: Fakta tentang IMS dan HIV/AIDS

Apakah Infeksi Menular Seksual (IMS) itu?

- IMS adalah suatu infeksi yang bisa ditularkan dari satu orang ke orang lain melalui hubungan seksual.
- Sebagian IMS bisa ditularkan melalui kegiatan seksual yang melibatkan kontak antara penis, vagina, anus dan/atau mulut. Untuk perlindungan sebaiknya pasangan memakai kondom, **atau hindari kontak dengan kemaluan (termasuk seks oral dan anal)**.
- IMS bisa menunjukkan atau tidak menunjukkan gejala. Beberapa menyebabkan nyeri. Bahkan, seringkali mereka (khususnya perempuan) tidak tahu bahwa mereka mengidap IMS sampai berkembang menjadi masalah.
- **Umumnya IMS bisa diobati dengan antibiotik.** IMS tersebut mencakup gonorrhoea, infeksi chlamydia, chancroid dan syphilis. Trichomoniasis juga bisa diobati.
- **Sebagian lagi tidak bisa diobati**, termasuk hepatitis B, genital herpes, human papilloma virus (HPV) dan HIV (lihat bawah).
- Jika seorang perempuan memiliki IMS, dia berisiko tinggi terkena kanker rahim, penyakit radang panggul, kehamilan ektopik, keguguran dan infeksi HIV. **Beberapa IMS bisa menyebabkan ketidaksuburan dan kematian**, terutama bila tidak diobati.

Untuk melihat siapa yang berisiko terkena IMS, lihat PK 7

Apakah HIV dan AIDS itu?

- **HIV** (Human Immunodeficiency Virus) adalah sebuah virus yang ada dalam cairan tubuh dan sekresi. HIV bisa ditularkan:
 - Melalui hubungan seksual (melalui cairan sperma / vagina selama penetrasi);
 - Atau melalui darah yang terinfeksi, khususnya melalui alat suntik atau alat yang dipakai bersama atau pakai ulang (baik suntikan medis atau narkoba);
 - Atau dari ibu kepada anaknya selama kehamilan, persalinan atau melalui ASI.
- HIV TIDAK DITULARKAN melalui udara, gigitan serangga, melalui air liur atau berciuman (selama tidak ada luka di mulut), melalui sentuhan atau pelukan, atau berbagi makanan, piring atau gelas.
- **AIDS** (Acquired Immune Deficiency Syndrome) adalah **suatu rangkaian penyakit yang berkembang pada tahap akhir dari virus HIV**. HIV membuat sistem kekebalan tubuh sulit memerangi penyakit lain, dan **seorang dengan HIV menjadi mudah sakit** (contohnya, dengan pneumonia, TBS serta diare)
- Setelah seseorang terkena HIV, **tanda-tanda maupun gejala penyakit AIDS baru tampak beberapa tahun kemudian**.
- Umumnya orang dengan HIV tidak tahu bahwa mereka mengidap virus tersebut. Pemeriksaan HIV sangat penting dilakukan (lihat bawah).
- Hingga tahun 2003 **HIV/AIDS tidak ada vaksinya dan menyebabkan kematian**.

Pemeriksaan, konseling, dan pengobatan untuk HIV/AIDS

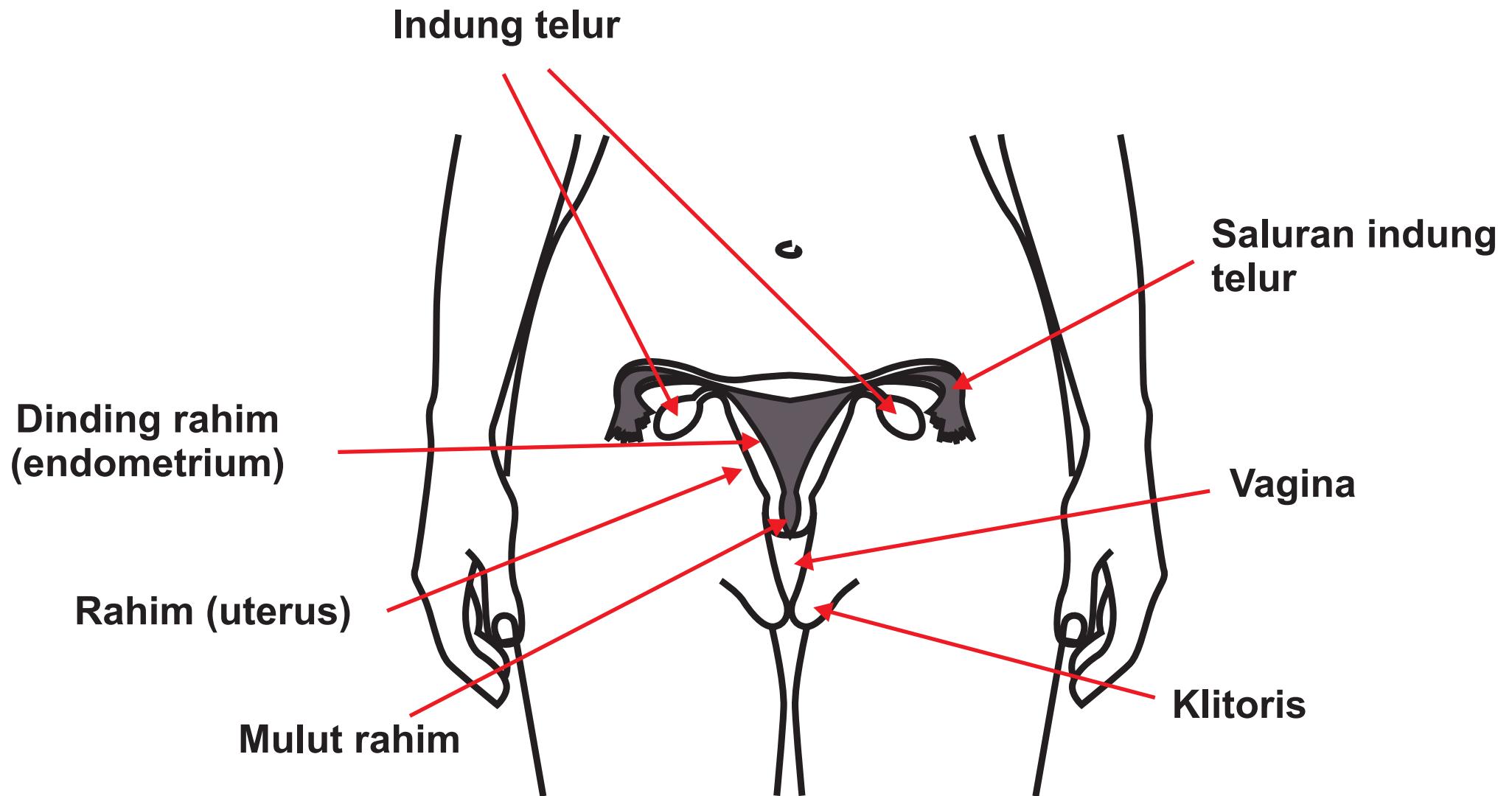
- Seseorang bisa diketahui mengidap HIV hanya melalui pemeriksaan darah. Tes mendeteksi seseorang telah mengidap HIV selama 6 – 8 minggu sejak terpapar virus tersebut.
- Untuk mencegah infeksi, serta untuk meningkatkan akses perawatan dan pengobatan, **klien perlu mengetahui apakah dirinya mengidap HIV atau tidak**.
- Anjurkan untuk melakukan pemeriksaan kepada mereka yang berisiko tinggi IMS, atau bagi mereka yang merasa telah terpapar HIV. Pemeriksaan harus atas keinginan klien sendiri.
- Yakinkan klien bahwa **semua pemeriksaan bersifat rahasia**.



- Jika klien terbukti HIV positif (yaitu terinfeksi HIV) tawarkan dukungan khusus. Rujuk klien untuk mendapatkan dukungan lanjutan dan perawatan jika perlu.
- Di beberapa tempat, pengobatan HIV dengan obat anti-retroviral mungkin tersedia. Sampai tahun 2003, belum ditemukan vaksin yang bisa menyembuhkan HIV, tetapi obat anti retroviral bisa meningkatkan kualitas hidup dan memperpanjang usia orang yang terinfeksi.
- Telah ada obat profilaksis anti-retroviral bagi ibu hamil untuk mencegah penularan HIV dari ibu kepada anak.

Siapapun yang berisiko IMS, termasuk HIV, harus memakai KONDOM!

Sistem Reproduksi Wanita



6: Sistem Reproduksi Wanita

Indung Telur

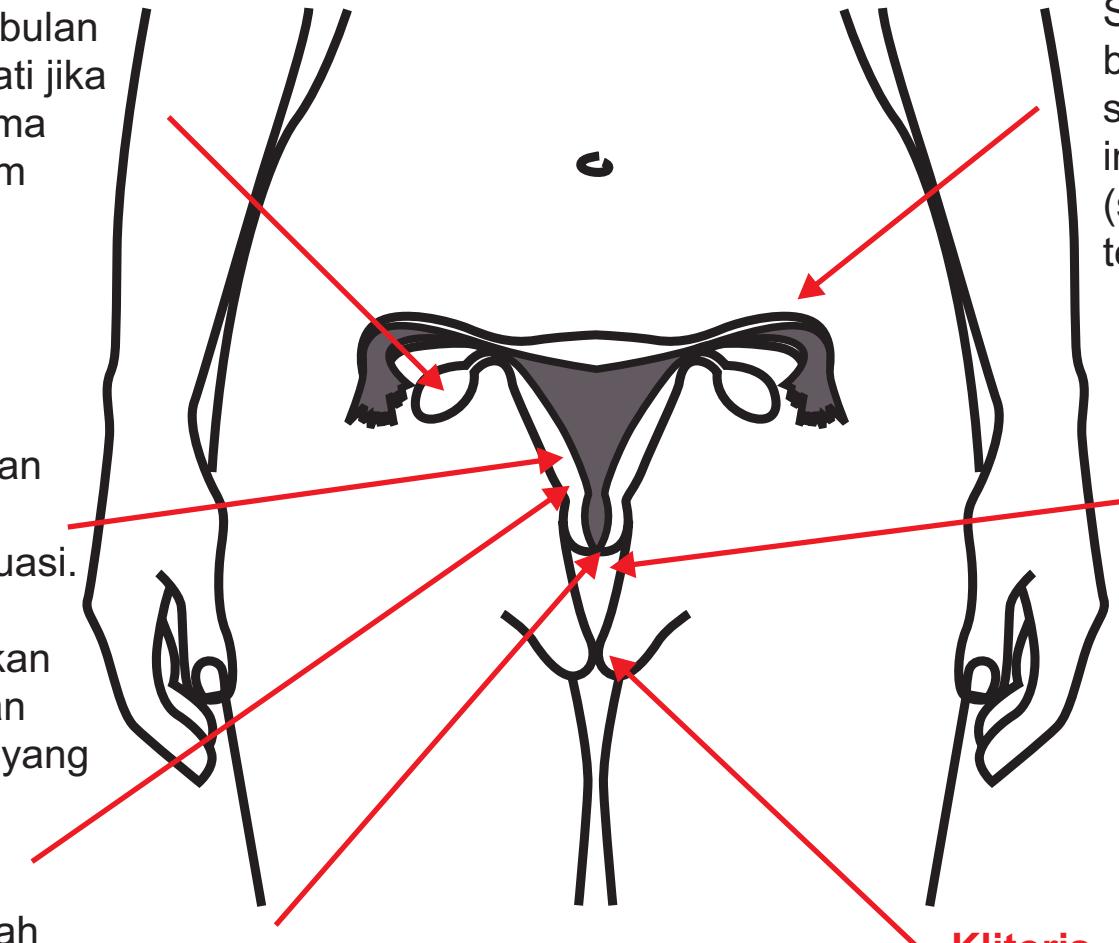
Tempat telur disimpan. Satu telur dilepaskan setiap bulan (ovulasi). Telur akan mati jika tidak dibuahi oleh sperma dalam waktu 12 - 24 jam setelah dilepaskan.

Dinding Rahim (endometrium)

Dinding rahim, yang menebal dan dilepaskan sebulan sekali, menyebabkan menstruasi. Selama hamil, dinding tersebut tidak dilepaskan melainkan berubah dan memberi makan janin yang sedang tumbuh.

Rahim (uterus)

Tempat telur yang telah dibuahi tumbuh dan berkembang menjadi janin.



Mulut Rahim (serviks)

Jalan masuk menuju rahim, yang membentang ke belakang vagina, menghasilkan mukosa.

Saluran Indung Telur

Sebuah telur biasanya bergerak sepanjang tuba sebulan sekali, dimulai dari indung telur. Pembuahan telur (saat telur bertemu sperma) terjadi di tuba ini.

Vagina

Rongga lembab dan berotot elastis yang menghubungkan organ seksual luar dengan uterus. Bayi dilahirkan melalui rongga tersebut. Vagina membersihkan sendiri dengan melepaskan mukosa sekali-sekali (keputihan).

Klitoris

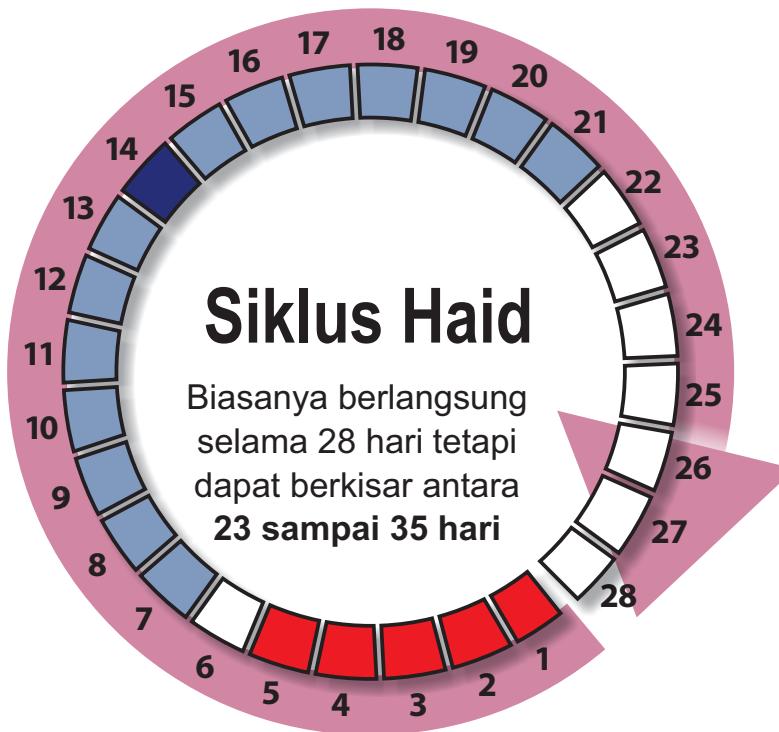
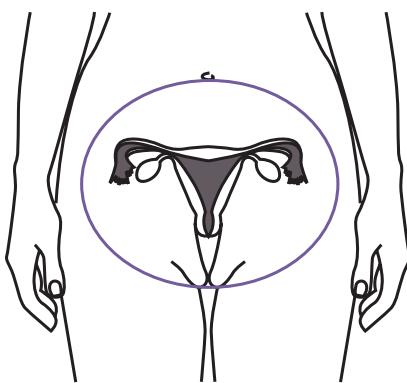
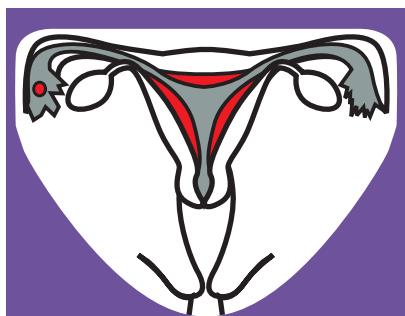
Gumpalan jaringan sensitif yang menciptakan kenikmatan seksual

Siklus haid

- **Masa subur** adalah hari terjadinya ovulasi dan lima hari sebelumnya.
- Untuk pelindungan penuh terhadap kehamilan – gunakan kontrasepsi di seluruh siklus

1. Ovulasi

(terjadi diantara 7 – 21 hari,
lebih sering terjadi di hari
14)

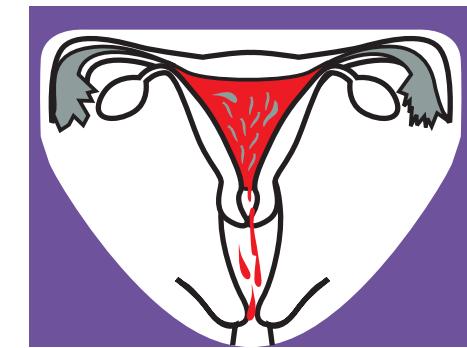
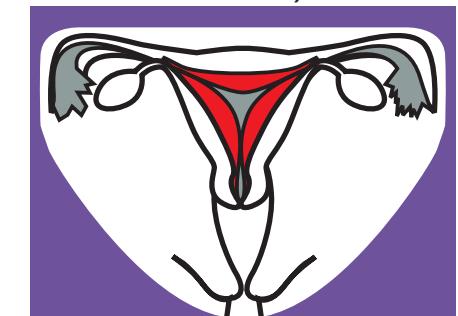


3. Haid

(berkisar antara 2 sampai 7 hari, lebih sering dalam 5 hari)

2. Penebalan dinding rahim

(biasanya selama 14 hari setelah ovulasi)



7: Siklus haid

Kebanyakan klien, khususnya klien lebih muda, tidak tahu fakta biologis dasar. Halaman ini membantu Anda menjelaskan siklus haid.

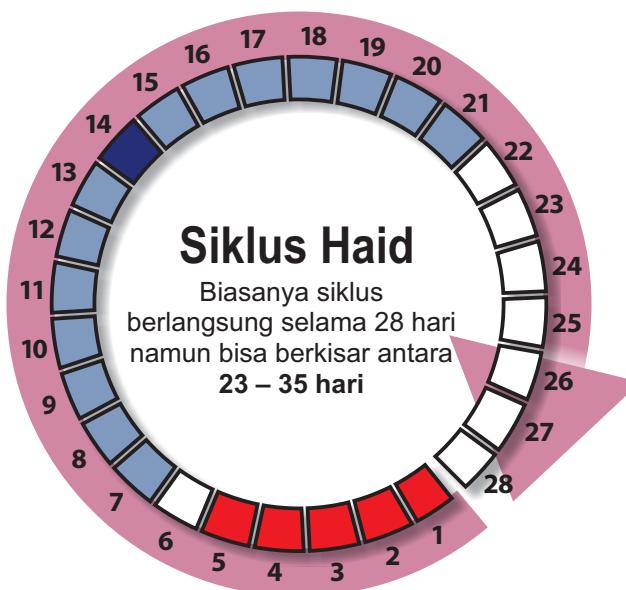
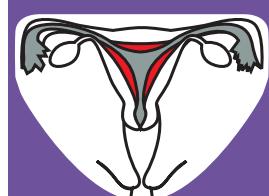
Butir penting siklus haid:

- Siklus haid adalah suatu proses dimana tubuh mempersiapkan kehamilan.
- Remaja biasanya mulai haid antara usia 11 dan 17 tahun. Wanita dewasa berhenti haid saat menopause (usia 45 - 55 tahun).
- Siklus haid biasanya berlangsung selama 28 hari, tetapi bisa berbeda dari satu wanita ke wanita lain dan dari satu bulan ke bulan berikutnya, Siklus bisa berkisar dari 23 – 35 hari,
- Masa subur (masa wanita dapat hamil) dapat berlangsung sampai dengan 6 hari, dimulai dari 5 hari sebelum ovulasi dan berakhir saat ovulasi terjadi.
- Ovulasi biasanya terjadi antara 7-21 hari siklus. Namun bisa juga terjadi SETIAP SAAT setelah haid selesai. Waktu pasti kapan ovulasi terjadi tidak bisa diperkirakan.
- Untuk perlindungan menyeluruh dari kehamilan, pasangan sebaiknya menggunakan kontrasepsi disepanjang siklus haid.

1. Ovulasi

(biasanya terjadi antara 7-21 hari, tetapi lebih sering terjadi di hari 14)

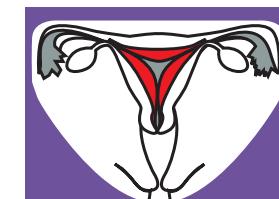
Setiap bulannya, satu telur dilepaskan dari indung telur. Telur tersebut berjalan menuruni tuba talopi menuju rahim.



2. Penebalan dinding rahim

(biasanya sekitar 14 hari setelah ovulasi)

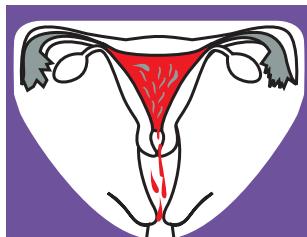
Dinding rahim (endometrium) menebal selama masa ini untuk menyiapkan datangnya telur yang telah matang. Jika tidak terjadi kehamilan, telur tersebut akan terserap ke dalam tubuh setelah ovulasi.



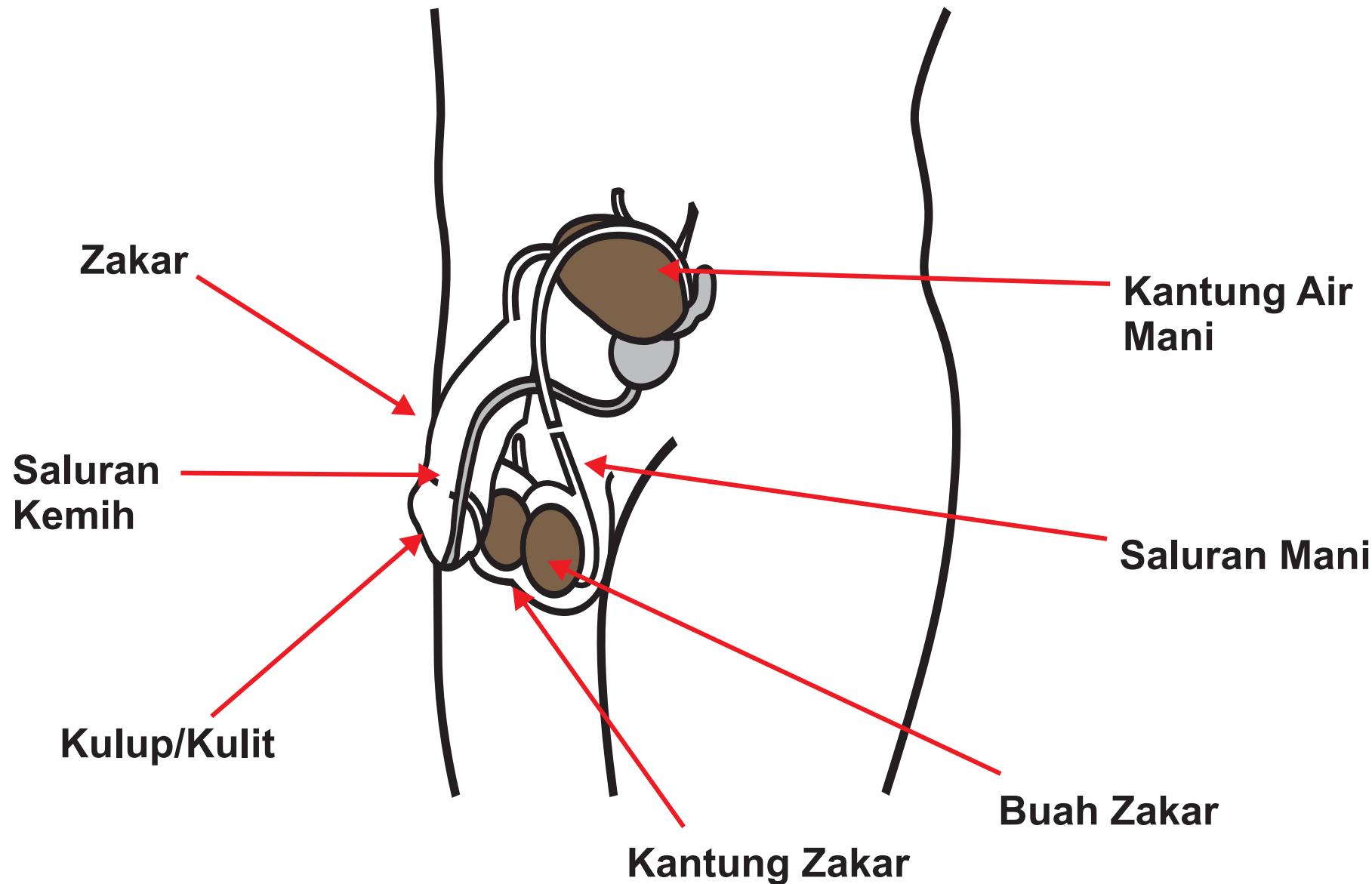
3. Haid

(keluarnya darah selama 2 - 7 hari, lebih sering sekitar 5 hari)

- Jika tidak terjadi kehamilan, dinding rahim yang menebal tsb kemudian runtuh. Runtuhan tsb kemudian menyebabkan pendarahan bulanan melalui vagina yang disebut haid. Keluarnya darah menyebabkan rasa sakit ketika haid.
- Lamanya haid berbeda pada setiap wanita. Pada sebagian wanita haid berlangsung singkat (misalnya 2 hari) namun bagi sebagian lainnya bisa berlangsung selama 8 hari. Volume darah haid bisa banyak atau sedikit.
- Jika telur dibuahi oleh sperma pria, wanita akan hamil dan dia akan berhenti haid.



Sistem reproduksi pria



8: Sistem reproduksi pria

Zakar/Penis

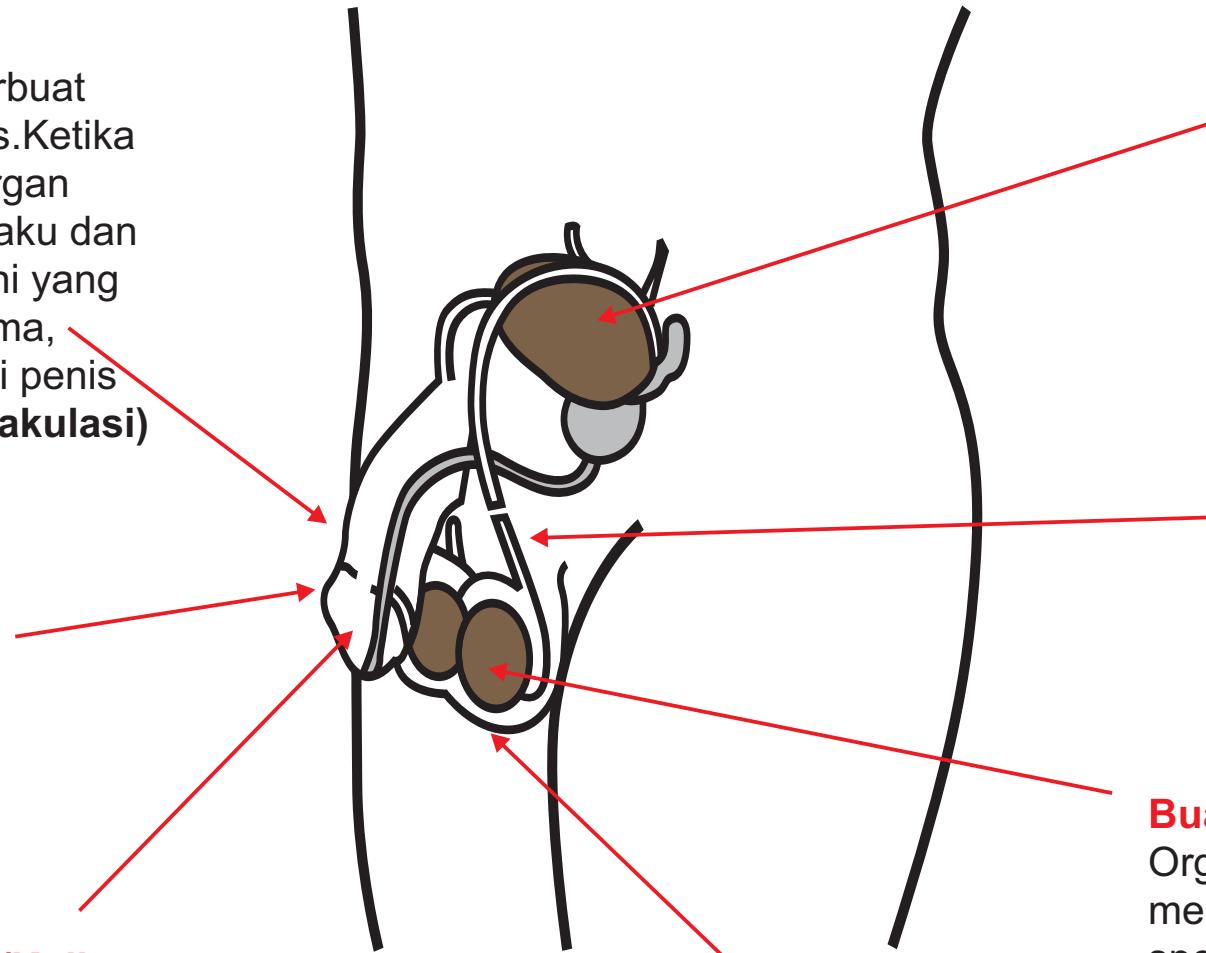
Organ seks pria terbuat dari jaringan elastis. Ketika pria terangsang, organ tersebut menjadi kaku dan membesar. Air mani yang mengandung sperma, dikeluarkan melalui penis saat senggama (**ejakulasi**)

Saluran Kemih

Saluran tempat keluarnya air mani dan sperma dari dalam tubuh. Urine dikeluarkan melalui saluran yang sama.

Kulup/Kulit

Lapisan kulit yang menutupi ujung penis. Sirkumsisi/sunat membuang kulit tersebut.



Kantung Air Mani

Tempat sperma bercampur dengan air mani.

Saluran Mani

2 saluran tipis yang menyalurkan sperma dari testis menuju vesikula seminalis. Vasektomi menutup saluran tersebut.

Buah Zakar

Organ yang menghasilkan sperma.

Bicarakan dengan pasangan: Saling berbagi itu baik!



9 (a): Bicarakan dengan pasangan: saling berbagi itu baik!

Manfaat bicara dengan pasangan:

"Komunikasi yang baik dengan pasangan dapat membantu merencanakan keluarga di masa depan"

"Pasangan akan lebih mendukung, jika dia mendapat informasi yang benar tentang KB dan memahami pentingnya bagi kehidupan Anda berdua"

- Makna saling berbagi informasi:
 - menunjukkan perhatian atas kesehatan pasangan, serta membantu memikirkan kesehatan diri sendiri,
 - kedua pasangan memilih kontrasepsi yang baik bagi keduanya,
 - memperkuat hubungan,
 - menunjukkan Anda ingin perlakuan yang jujur dan menghargai.

Cara berbicara dengan pasangan:

- Klien mencari saat dimana dia dan pasangan sedang santai, nyaman dan berada di tempat tertutup.
- Klien bisa mengatakan betapa pentingnya membahas KB dan/atau mencegah IMS/HIV bagi mereka. Mereka bisa mengutarakan keinginan merencanakan keluarga dan seks aman.
- Kedua pasangan bisa membahas berbagai metode yang dapat melindungi mereka berdua. Bisa mempergunakan materi cetak yang diberikan oleh Bidan.

Sebaiknya memilih metode bersama pasangan:

- **Anjurkan klien untuk membawa pasangan ke klinik untuk membahas kebutuhan dan pilihan KB.**
- Jika klien memilih metode bersama pasangan, pasangan akan lebih mendukung metode yang dipakai.
- Jika pasangan tidak bisa atau tidak mau datang ke klinik, tawarkan materi cetak tentang KB dan/atau IMS kepada klien untuk ditunjukkan kepada pasangannya.

Anda dapat memberikan tips cara berkomunikasi melalui:

- Konseling perorangan dengan klien
- Konseling dengan klien dan pasangan
- Diskusi kelompok (pria atau perempuan)

Saran khusus untuk klien muda:

- Jika klien mempunyai masalah dengan pasangan, anjurkan klien untuk berbagi dengan teman yang dipercaya, orang tua atau kerabat.
- Jika pasangan menganggap KB atau seks aman tidak penting, dorong klien untuk menjelaskan kepada pasangannya tentang risiko yang sedang dihadapi. Berikan materi cetak untuk dibawa pulang, atau **tanyakan apakah pasangan bisa diajak ke klinik**. Klien bisa membina hubungan tanpa seks (lihat lembar berikut) atau mencoba bentuk keintiman lain (lihat tab perlindungan ganda).
- Klien muda mungkin mendapat tekanan atau "dirayu" untuk mau bersenggama. Jelaskan bahwa menerima uang, hadiah atau bantuan dengan imbalan seks bisa membawa lebih banyak masalah (kehamilan yang tak diinginkan, IMS, HIV). Jika diduga ada **kekerasan**, rujuk klien untuk perawatan.
- **Gunakan permainan peran di lembar berikut sebagai latihan berkomunikasi dengan pasangan.**

Buka lembar berikut tentang cara membantu klien berbicara dengan pasangan

Berkomunikasi dengan pasangan: Yang bisa dilakukan dan dikatakan



9 (b): Berkomunikasi dengan pasangan: Yang bisa dilakukan dan dikatakan

Praktikan bermain peran dengan klien:

- Tunjukkan gambar atau beri contoh kasus, dan minta klien mengatakan bagaimana dia akan bereaksi dalam situasi tersebut. Anda bisa berperan sebagai pasangan.
- Dalam diskusi kelompok, minta klien memberikan komentar tentang apa yang mungkin dilakukan dan apa yang masih perlu diperbaiki.



Contoh bermain peran

- **Contoh Satu:** Sinta dan Kemal telah beberapa bulan hidup bersama, dan telah melakukan hubungan seks beberapa kali. Sinta memutuskan untuk memakai kondom, walaupun mereka belum pernah memakai sebelumnya.
Bagaimana cara Sinta mengatakannya pada Kemal bahwa ia ingin memakai kondom? (lihat contoh-contoh di bawah)
- **Contoh Dua:** Surti dan Salijo telah menikah selama 5 tahun dan telah memiliki 3 anak. Surti tidak ingin punya anak lagi. Salijo ingin mempunyai keluarga besar dan percaya bahwa memakai KB adalah salah.
Bagaimana sebaiknya Surti mengatakan bahwa dia ingin merencanakan keluarganya saat ini? (lihat contoh-contoh di bawah)

Lakukan diskusi kelompok di klinik:

- Dorong kelompok untuk menceritakan pengalaman mereka dalam membicarakan soal pemakaian kontrasepsi.
- Gunakan kertas, kartu, atau lembar balik untuk menuliskan teknik & strategi komunikasi yang baik.
- Dorong diskusi pada isu yang lebih luas tentang pemakaian kontrasepsi, penularan dan pencegahan IMS/HIV, dll.

Berikan materi cetak soal berkomunikasi dengan pasangan:

- Berikan selebaran, brosur, atau "cue cards" tentang bagaimana bicara dengan pasangan, termasuk kata yang berguna untuk membahas seks dan pemakaian kontrasepsi.
- Jika tersedia, putar video tentang suami istri yang berdiskusi tentang kontrasepsi.

Apa yang dapat klien katakan kepada pasangannya?

Bantu klien berbicara kepada pasangan dengan menyarankan **beberapa hal yang berikut**.

- **Merayu pasangan untuk memakai kondom:**
"Salah satu dari kita mungkin terkena infeksi di masa lalu, dan kita tetap tidak tahu sampai sekarang"
"Kita berdua akan merasa aman dan lebih senang jika memakai kondom."
*"Jika kita memakai kondom, berarti kita melindungi diri kita sekarang dan nanti. kita bisa mencegah kehamilan **sekaligus** IMS/HIV."*
"Kondom tidak akan robek jika dipakai dengan benar. Kondom paling baik mencegah HIV dan infeksi lainnya – itu lebih baik dari pada tidak memakai kondom!"
- **Keluarga kecil lebih banyak kelebihannya:**
"Punya anak banyak memang baik, tetapi kita bisa memberi lebih banyak waktu, uang dan perhatian jika kita punya sedikit anak."
"Menjarangkan kelahiran membuat sehat anak dan ibu."
"Terlalu sering hamil bisa membahayakan kesehatan ibu."
- **Katakan TIDAK untuk hubungan seks (khususnya klien muda):**
"Tidak semua orang melakukan hub sex. Ada yang hanya sekedar membicarakannya saja."
"Saya sayang kamu, saya juga sayang diri saya. Saya tidak ingin hamil saat ini."
"Ada cara lain untuk menunjukkan sayang masing-masing. Mari kita bicarakan."

Mitos-mitos tentang Kontrasepsi

**Apa yang Anda ketahui tentang
Keluarga Berencana?**

- Ada kekhawatiran?
- Ada rumors yang Anda dengar?

*Kita bisa diskusikan
fakta-fakta*



10: Mitos tentang kontrasepsi

Klien mungkin telah mendengar cerita-cerita tentang KB sebelum datang ke klinik, yang membuat mereka takut memakai alat kontrasepsi. Gunakan halaman ini untuk menenangkan pikiran mereka, dan beri informasi yang benar. Jangan meremehkan ketidaktahuan mereka. Sebaiknya, tanggapi pemahaman dan ketakutan mereka dengan hati-hati dan sungguh-sungguh.



SALAH: Kontrasepsi mencegah kehamilan secara permanen

Satu-satunya metode tidak mudah dikembalikan ke semula adalah tubektomi dan vasektomi. Klien bisa hamil segera setelah berhenti memakai semua metode (kecuali suntik 3 bulanan, dimana kembalinya kesuburan membutuhkan waktu lebih lama).

SALAH: Beberapa metode bekerja dengan cara menggugurkan

Kontrasepsi tidak mengganggu kehamilan yang ada sehingga tidak menyebabkan keguguran. Pil, suntikan, AKBK dan AKDR mencegah kehamilan dengan mencegah ovulasi dan/atau fertilisasi, dengan cara menebalkan lendir serviks (yang menghalangi sperma), atau dengan mencegah implantasi.

SALAH: Kontrasepsi buruk bagi kesehatan

Untuk hampir semua perempuan, manfaat kontrasepsi lebih besar dari pada risikonya. Selain itu, umumnya risiko kehamilan lebih tinggi dari pada risiko memakai kontrasepsi.

- Beberapa metode bisa menyebabkan efek samping seperti sakit kepala, dizziness, kelelahan atau menstruasi yang banyak; klien dengan efek samping yang berat bisa ganti metode lain.
- BerKB tidak terbukti menyebabkan kanker, bahkan beberapa metode membantu mencegah kanker.
- Kontrasepsi tidak mempengaruhi daya tahan tubuh atau menyebabkan kesehatan menurun.

SALAH: Jika kontrasepsi gagal, bayi bisa lahir dalam keadaan cacat

Tidak ada metode yang menyebabkan bayi lahir cacat.

SALAH: Kita perlu istirahat dari pemakaian kontrasepsi

Semua metode bisa dipakai selama bertahun-tahun, dan pemakaian tidak perlu dihentikan atau istirahat.

SALAH: Ibu muda sebaiknya tidak ikut berKB

Perempuan muda yang telah mendapat haid bisa memakai metode kontrasepsi dengan aman. Mereka yang sering berganti pasangan sangat dianjurkan untuk memakai kondom, atau kondom dengan metode lain.

SALAH: Wanita lebih tua tidak boleh memakai metode hormonal maupun AKDR

Wanita usia 40-an yang sehat bisa memakai KB dengan aman, KECUALI: ibu usia di atas 35 tahun yang merokok tidak boleh memakai pil kombinasi atau suntikan kombinasi.
(Lihat tab "Kebutuhan Khusus", halaman PK 11)

SALAH: Kontrasepsi menyebabkan berat badan naik

Tidak ada kontrasepsi yang menyebabkan pembengkakan. Metode hormonal bisa menyebabkan sedikit perubahan berat badan, baik naik atau turun. Suntikan 3 bulanan menyebabkan perubahan yang lebih jelas, dengan penambahan berat badan rata-rata 1-2 kg setiap tahun.

SALAH: Tidak akan hamil atau terinfeksi IMS jika tidak terjadi penetrasi

Meskipun jarang terjadi, kemungkinan hamil tetap ada walau tanpa penetrasi. Klien bisa terkena IMS walau penis tidak menyentuh vagina.

11a: Tips tentang kesehatan reproduksi dan seks

Mewaspadai perubahan payudara

- Kanker payudara adalah salah satu kanker yang paling umum terjadi pada perempuan
- Mereka yang berisiko adalah perempuan usia di atas 40 dan mereka yang memiliki ibu yang menderita kanker payudara.
- Setiap perempuan harus mewaspadai perubahan pada payudaranya. Mereka harus mewaspadai adanya:
 - benjolan atau penebalan;
 - perubahan bentuk;
 - perubahan posisi puting susu;
 - perubahan permukaan kulit;
 - puting yang menjorok ke dalam;
 - keluarnya cairan tak biasa atau darah dari puting.
- Jika terasa ada benjolan, klien sebaiknya pergi ke dokter untuk pemeriksaan lengkap

Tes Pap Smear

- Pap smear dilakukan untuk mengetahui apakah seseorang memiliki **kanker serviks** atau kelainan pada serviks yang bisa menyebabkan kanker serviks. Hasil tes tidak mempengaruhi pilihan berKB. Pap smear **bukan** syarat untuk memakai kontrasepsi.
- Kanker serviks disebabkan oleh Human Papilloma Virus (HPV), infeksi yang ditularkan secara seksual. Oleh karena itu ibu yang berisiko terkena IMS juga berisiko terkena kanker serviks.
- Perempuan yang aktif secara seksual harus diperiksa secara teratur, minimal 3 tahun sekali, mulai usia 20 - 65 tahun (jika ada pelayanan pemeriksaan dengan dukungan laboratorium yang baik)
- Bidan perlu mengikuti pelatihan khusus untuk melakukan tes pap smear.

Persiapan menjelang Menopause

Fakta-fakta penting tentang menopause

- Menopause adalah suatu tahap normal bagi perempuan yang menginjak usia **antara 45 - 55**. Sebelum menopause, haid menjadi tak teratur, dan volume darah bervariasi. **Seseorang memasuki masa menopause ketika dia tidak mendapat haid selama 1 tahun**. Setelah masa tersebut dia tidak lagi subur.
- Menopause juga berkaitan dengan **keluhan jangka pendek** yaitu perasaan tidak nyaman dan stress bagi perempuan, vagina kering (yang menyebabkan nyeri saat senggama), dan perubahan suasana hati.
- Menopause juga berkaitan dengan gangguan **jangka panjang** seperti osteoporosis (tulang rapuh yang menyebabkan nyeri punggung), atau penyakit jantung.



Tips untuk Konseling

- Anda bisa membantu klien mempersiapkan diri memasuki menopause dengan menjelaskan perubahan yang akan terjadi pada tubuhnya. **Yakinkan** klien bahwa perubahan tersebut normal.
- Klien harus mengkonsumsi makanan yang kaya kalsium (mis. susu, kacang-kacangan, yoghurt, ikan) untuk mencegah osteoporosis.
- Ibu yang memasuki masa menopause bisa menjalani **terapi pengganti hormon** untuk mengurangi beberapa gejala. Mungkin Anda bisa merujuk klien untuk perawatan.

Info KB bagi ibu usia 40-an, lihat tab "Kebutuhan Khusus".

Kebutuhan seksual dan kesehatan reproduksi pria

Pria punya kebutuhan seksual dan reproduksi yang sama dengan perempuan. Mereka perlu:

- Penipisan dan pengobatan IMS, termasuk HIV/AIDS (lihat tab perlindungan ganda). Lihat panduan "*Prosedur Tetap Penatalaksanaan Penderita PMS dengan Pendekatan Sindrom dan Laboratorium*" Depkes RI Direktorat Jenderal Pemberantasan Penyakit Menular dan Penyehatan Lingkungan, Jakarta 1999.
- Konseling cara mencegah IMS dan HIV.AIDS (lihat tab perlindungan ganda).
- Informasi yang benar tentang KB-terutama info tentang pemakaian kondom dan kontap pria.
- Konseling dan pengobatan untuk ketidaksuburan (lihat lembar berikut).
- Konseling dan pengobatan untuk disfungsi seksual.
- Penipisan dan pengobatan untuk kanker penis, testis, dan kanker prostat.
- Konseling tentang tubuh pria, tubuh perempuan, seks, kehamilan dan persalinan.
- Memahami kebutuhan dan kekhawatiran pasangan mereka, serta alasan pentingnya dukungan dan pengertian mereka.

11b: Tips tentang kesehatan reproduksi dan seks

Masalah mendapatkan anak? (Infertilitas)

Fakta-Fakta Penting

- Sekitar 1 dari 10 pasangan di seluruh dunia memiliki masalah mendapatkan keturunan (hamil).
- Ketidaksuburan disebabkan oleh banyak faktor **baik pada pria maupun perempuan**.
- **Banyak kasus ketidaksuburan disebabkan oleh IMS. Deteksi awal dan pengobatan IMS bisa mencegah ketidaksuburan** (lihat Lampiran 5). IMS menyebabkan Penyakit Radang Panggul, yang bisa merusak tuba falopi. Jika klien memiliki Penyakit Radang Panggul, harus segera diobati dengan antibiotik.
- Jika banyak terjadi IMS di lingkungan anda, berilah penyuluhan tentang **pencegahan IMS** dan tingkatkan pemakaian kondom (lihat tab Perlindungan Ganda).
- Penyebab ketidaksuburan lainnya mencakup masalah dalam fungsi reproduksi pria dan perempuan (mis., volume sperma yang sedikit, masalah ovulasi); atau praktik perawatan kesehatan yang tak aman pada saat persalinan dan aborsi.
- Umumnya obat penyembuh kesuburan sulit ditemukan. Jika ada biasanya harganya sangat mahal. Anda bisa **merujuk** pasangan tak subur untuk diagnosis dan pengobatan,

Tips Konseling

- Lakukan konseling kepada **kedua pasangan** tentang ketidaksuburan.
- Pria sering menyalahkan perempuan untuk masalah ketidaksuburan. Bantu dengan menjelaskan bahwa faktornya bisa berasal dari kedua pihak. Bisa dicari apa atau siapa penyebabnya
- **Yakinkan kedua pasangan.**
Klien atau pasangan yang memiliki masalah tidak perlu merasa bahwa mereka tidak normal dan gagal sebagai manusia.
- Yakinkan kembali bahwa metode KB tidak menyebabkan ketidaksuburan.
- Umumnya hanya 1 dari 5 siklus haid terdapat kemungkinan hamil. Pasangan yang ingin hamil harus mencoba minimal 1 tahun sebelum menerima konseling atau pengobatan (perempuan usia 40-an perlu pengobatan segera).
- Saat paling subur pada siklus haid yaitu sebelum dan saat ovulasi (lihat Lampiran 7). Pasangan harus bersenggama secara teratur 2 atau 3 kali seminggu untuk meningkatkan kemungkinan hamil.



Persiapan untuk persalinan

Jika klien datang ke klinik dalam keadaan hamil, bantu klien mempersiapkan persalinan yang aman:

- Kehamilan merupakan masa penting dimana setiap ibu harus sangat berhati-hati. Setiap ibu hamil bisa mengalami komplikasi, termasuk komplikasi serius. Penting bagi ibu hamil untuk mengunjungi klinik KIA/RS / Puskesmas untuk memulai perawatan kehamilan sedini mungkin.
- Anjurkan klien untuk mengikuti **perawatan antenatal** sebagaimana disarankan oleh dokter/bidan.
- Anjurkan klien untuk mempersiapkan persalinan dan keadaan darurat. Klien sebaiknya membuat **rencana persalinan dan keadaan darurat** bersama bidan untuk menentukan kapan waktu persalinan, kemana harus pergi jika muncul hal-hal yang membahayakan, dan menggunakan transportasi apa. Klien sebaiknya merencanakan **persalinan dengan tenaga terlatih seperti** bidan dan dokter.
- Setelah persalinan, perlu **perawatan paska persalinan** bagi ibu dan bayi baru lahir. Klien sebaiknya mulai memikirkan KB.
- Jika Anda adalah bidan atau dokter yang menangani KIA, bisa merujuk panduan persalinan: "Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal", Depkes et al, Jakarta 2002.

12: Tips melakukan konseling

Tips umum dalam memberikan konseling

Menyambut klien

Tanyakan pada diri Anda:

- Apakah ruang cukup pribadi?
- Apakah saya cukup ramah & nyaman?
- Apakah saya menunjukkan kepedulian?

Kemitraan

- Terdapat 2 ahli dalam ruangan: Klien yang ahli akan kebutuhan, keadaan, dan kesukaannya; Anda yang ahli tentang metode KB.

Partisipasi

- Ajak klien untuk aktif berpartisipasi, bertanya, berbagi kekhawatiran dan kebutuhan.

Mengajukan pertanyaan

- Jangan ajukan pertanyaan yang dijawab dengan "Ya" atau "Tidak".
- Ajukan pertanyaan satu per satu dan simak setiap jawaban.
- Ajukan pertanyaan yang mendorong klien mengungkapkan kebutuhannya.

Memecahkan masalah

- Bantu klien baru memakai metode dengan benar dan konsisten. Contoh: bagaimana klien mengingat saat untuk minum pil setiap hari?
- Bantu klien kunjungan ulang yang memiliki masalah. Tanggapi dengan hormat.

Tips membantu klien dalam memilih metode

Pengambilan Keputusan

- Bantu klien menjalani langkah-langkah pengambilan keputusan. Libatkanlah klien dalam mengkaji setiap langkah untuk memudahkannya mengambil keputusan.
- 1. Pertimbangkan kebutuhan dan kesukaan klien (termasuk kebutuhan akan perlindungan ganda).
- 2. Diskusikan pilihan metode berdasarkan kebutuhan dan kesukaan.
 - Jika klien mempunyai gambaran metode, diskusikan apakah metode tersebut cocok dengan kebutuhan dan preferensinya.
 - Jika klien tidak mempunyai gambaran metode, bantu klien membandingkan dan menemukan metode yang sesuai kebutuhan dan preferensinya. Persempit pilihan.
- 3. Ketika klien siap memilih, pastikan pilihannya.

Fokus pada kebutuhan klien

- Tanyakan diri Anda:
 - Apakah saya paham apa yang dikatakan klien? Apakah saya memberinya kesempatan untuk bertanya?
 - Apa yang klien inginkan dari saya? Apakah saya yakin?
 - Apakah saya menerima kekhawatiran, nilai dan gaya hidup klien dan tidak menunjukkan penilaian pribadi?
- Dorong klien untuk berbicara. Cerita mereka bisa menunjukkan:
 - Apakah metode yang dipilihnya sesuai dengan kebutuhan dan keadaannya.
 - Apakah klien memahami metode tersebut dengan benar.

Beri informasi

- Beri informasi sesuai kebutuhan klien. Bicarakan metode yang diminati klien atau yang sesuai dengan kebutuhannya.
- Informasi yang diperlukan untuk memilih KB berbeda dengan informasi untuk pemakaiannya. Info pemakaian baru diberikan jika klien sudah menentukan pilihan berKB. Tidak apa-apa jika kemudian klien berubah pikiran.

Berbicara tentang hubungan seks

- Anda bisa **membantu klien maupun pasangan menikmati hubungan seks yang sehat**. Banyak klien yang khawatir akan kesehatan seksual mereka, dan menghargai kesempatan untuk berbagi pertanyaan maupun masalah mereka di lingkungan yang aman.
- **Yakinkan kembali tentang privasi dan kerahasiaan klien.** Penting bagi klien untuk mempercayai Anda dan bebas mengutarakan pertanyaan maupun kekhawatiran mengenai hal yang berkaitan dengan hubungan seksual.
- Jaga sikap Anda, dan **jangan menilai buruk klien** pada saat membahas hubungan seksual. Sebaliknya, bantu dia memiliki kesehatannya.
- Anda dan klien mungkin sungkan berbicara tentang seks walaupun, dengan dukungan yang benar, klien merasa lebih mudah.

- Untuk meningkatkan perilaku sehat, Anda bisa bicara tentang seks lebih dalam dengan klien.
- Saat membahas **perlindungan ganda terhadap kehamilan dan IMS**, Anda perlu membantu klien mempertimbangkan risiko yang mereka hadapi. Untuk itu, Anda perlu mengetahui bentuk hubungan seks yang dimiliki klien. Jika klien ingin membahas IMS, jawab secara jujur dan terbuka.
- Klien yang memilih dan memakai metode kontrasepsi harus mengetahui pengaruh metode terhadap hubungan seksual mereka.

13: Membantu perempuan korban kekerasan

Waspadai TANDA-TANDA

- Sebagai Bidan, Anda harus bisa mengidentifikasi dan membantu ibu yang menjadi korban kekerasan.
- Klien mungkin bercerita kepada Anda, atau Anda bisa melihat memar dan luka lain yang tak dapat dijelaskan dan diduga merupakan tindakan kekerasan.

Anda perlu MERUJUK korban kekerasan

- Walaupun Anda merasa tidak mampu menolong korban kekerasan, Anda bisa meyakinkan klien bahwa yang mereka alami adalah tidak benar.
- Anda bisa merujuk klien untuk pengobatan medis dan nasehat hukum kepada institusi terkait (mis: LSM).

Diskusikan PILIHAN klien

- Bantu klien memikirkan **dukungan lain**, seperti:
 - keluarga dan teman klien
 - kelompok perempuan/masyarakat setempat
 - pondok/tempat tinggal sementara?
 - pelayanan sosial?
 - polisi atau pengacara.
- Bantu klien **menilai keadaannya**. Apakah klien terancam bahaya? Gali kemungkinan yang dapat memberikan rasa aman bagi klien (maupun anaknya).
Sebagai contoh: Bisakah dia tinggal bersama orangtua atau temannya? Apakah dia punya atau bisa meminjam uang?
- Diskusikan ketersediaan **akses untuk pelayanan aborsi aman, serta profilaksis pasca paparan untuk HIV**, khususnya dalam kasus perkosaan.

DUKUNG ibu yang mengalami kekerasan

- Yakinkan **kerahasiaan dan privasi** pada klien ketika mendiskusikan kekerasan. Sediakan ruang dimana klien bisa berbicara terbuka kepada Anda, dan tidak dapat didengar oleh pasangan maupun orang lain.
- **Dorong** klien dengan lembut untuk menceritakan hal yang dialaminya. Ajukan pertanyaan tak langsung untuk membantu klien bercerita:
"Apakah dengan hubungan saat ini Ibu merasa aman?"
"Apakah ibu bisa mengendalikan ketika bersenggama? Apakah pasangan Ibu pernah memaksa?"
"Apakah pasangan Ibu pernah menginginkan hubungan seks saat Ibu tidak menginginkan? Dalam keadaan tersebut apa yang terjadi?"
- Katakan bahwa **dia tidak sendiri**, hal tersebut juga terjadi pada banyak perempuan.
- Tanggapi secara simpatik, dan **yakinkan klien** bahwa dia tidak pantas mendapat kekerasan tersebut.
"Ini bukan salah Ibu dan Ibu tidak pantas mengalami kekerasan tersebut."
- **Jangan menyalahkan** klien atau membuat lelucon atas situasi tsb
- **Catat** semua bentuk kekerasan yang ditemui di kartu medis. Ini bisa membantu klien mengajukan gugatan hukum. Rujuk klien untuk pemeriksaan medis.
- Tawarkan klien untuk **datang kembali** dan bertemu Anda.

Kepedulian

- Bantu tingkatkan **kepedulian staf klinik** terhadap kekerasan, terutama staf pendaftaran. Mungkin perlu pelatihan khusus.
- Bina hubungan dengan organisasi lokal yang bergerak di bidang pencegahan kekerasan serta perlindungan bagi korban kekerasan.
- Tunjukkan poster, leaflet atau materi lain yang menentang kekerasan beritahukan apakah ada kelompok yang dapat membantu.

Diadaptasi dari Instrumen Pengambilan Keputusan (Decision Making Tool) bagi klien KB dan Petugas Pelayanan Kesehatan, yang dikembangkan oleh WHO Bidang Kesehatan Reproduksi dan Penelitian serta Proyek INFO Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Center for Communication Programs yang didanai oleh US Agency for International Development (USAID) dengan agreement number: CPH-A-00-02-00003.

STARH (Sustaining Technical Achievements in Reproductive Health) Program adalah program lima tahun yang didanai oleh U.S. Agency for International Development dengan Cooperative Agreement No. 497-A-00-00-00048-00, berlaku efektif sejak 22 Agustus 2000. Program ini dimplementasikan oleh Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health Center for Communication Programs.

Rekomendasi Kutipan "Alat Bantu Pengambilan Keputusan ber-KB", STARH Program Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Jakarta November 2004.

Edisi pertama	: Juni 2004
Edisi ke dua	: November (dengan perbaikan)
Edisi ke tiga	: April 2005 (dengan perbaikan)
Edisi ke empat	: September 2005 (dengan perbaikan)
Edisi ke lima	: November 2005 (dengan perbaikan)
Edisi ke enam	: April 2006
Cetakan	: 2012
Cetakan	: 2014

Untuk informasi lebih lanjut mengenai alat bantu ini, silakan hubungi:

Subdit Bina KB
Direktorat Bina Kesehatan Ibu
HR. Rasuna Said Blok X5 Kav. 4-9
Jakarta 12950
Telp : (021) 5221227 ext. 8228
Fax : (021) 5203884
Email : subdit-kb@yahoo.com

Ucapan terima kasih:

Ilustrasi dan gambar oleh Rita Meyer dari Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health Center for Communication Programs and Programatics, Inc. of Annapolis, Maryland, USA.

Ilustrasi Tambahan 7 (Tb7) diadaptasi dari lembar balik *Reproductive Health* produksi the Reproductive Health Research Unit, Johannesburg, South Africa.