



PILIHAN METODE KONTRASEPSI BAGI MASYARAKAT UMUM

PANDUAN UNTUK PETUGAS DAN KADER LAPANGAN

PilihanKu

skata

2018



Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) adalah lembaga pemerintah non Departemen yang melaksanakan tugas pemerintahan di bidang keluarga berencana dan keluarga sejahtera



BKKBNofficial



BKKBNofficial



bkkbnoofficial



BKKBNofficial



Center for
Communication
Programs™

Organisasi nonprofit yang bergerak di bidang kesehatan masyarakat. CCP menggunakan pendekatan komunikasi untuk mencapai perubahan perilaku



www.ccp.jhu.edu



JohnsHopkinsCCP



Gerakan yang mendukung penyediaan informasi akurat tentang KB, kesehatan reproduksi dan perencanaan keluarga. www.skata.info



skata_id



Skata



skata_id



Skata

BKKBN dan Kementerian Kesehatan mengucapkan terima kasih kepada semua mitra yang telah bekerja sama dalam proses penyusunan dan pengembangan Buku Panduan Pilihan Metode Kontrasepsi Bagi Masyarakat Umum ini. Kepada badan dan organisasi internasional: Johns Hopkins Center for Communication Programs melalui Program Pilihanku, WHO, Jhpiego dan UNFPA; BPJS Kesehatan; Organisasi profesi: Asosiasi Urologi Indonesia, Persatuan Obstetri dan Ginekolog Indonesia, Ikatan Dokter Indonesia, Ikatan Bidan Indonesia; Organisasi kemasyarakatan: 'Aisyiyah Muhammadiyah, Muslimat Nahdlatul Ulama, Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia, Persatuan Kontrasepsi Mantap Indonesia, Persatuan Keluarga Berencana Indonesia, SMS Bunda, Gerakan Kesehatan Ibu dan Anak; dan Perwakilan Kantor KB di Sumatra Utara, Jawa Tengah serta Dinas PPAPP Provinsi DKI Jakarta; DP3KB Kabupaten Brebes, DP2KB&P3A Deli Serdang, Sudin PPAPP Kota Adm Jakarta Utara dan Jakarta Timur.

TENTANG DOKUMEN

Dokumen ini disusun bersama-sama antara BKKBN, Kementerian Kesehatan, asosiasi profesi, lembaga internasional, dan juga organisasi masyarakat.

Dokumen ini pertama kali didiskusikan pada tanggal 25 April 2016 di BKKBN dan pada saat itu menghasilkan kesepakatan bahwa perlu ada kegiatan lanjutan dengan melibatkan berbagai Direktorat dalam BKKBN dan Kementerian Kesehatan dan mitra kerja organisasi nasional maupun internasional. Dalam pertemuan tersebut, disetujui untuk melakukan upaya yang terpadu untuk terus memperbaharui konten keluarga berencana dan berkoordinasi antar mitra. Untuk itu dibentuk sebuah kelompok inti yang terdiri dari para pakar teknis yang akan mengadakan pertemuan teknis yang berkelanjutan. Setelah itu kelompok inti dibagi menjadi beberapa tim dengan tugas dan tanggung jawabnya masing-masing untuk terlibat dalam pertemuan lanjutan.

Melanjutkan kesepakatan ini diselenggarakan beberapa kali pertemuan, yaitu:

1. Hotel Santika Bogor, 21-22 Juni 2016,
2. Hotel Ibis Teraskita Jakarta – Cawang, 23 November 2016,
3. Ruang Rapat Operasional Lantai 3 Halim 1 BKKBN Pusat, 19 Januari 2017

Dimana ketiga pertemuan tersebut dihadiri oleh:

1. BKKBN (Kedeputan Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi (Direktorat Bina Kesertaan KB Jalur Pemerintah, dan Direktorat Kesehatan Reproduksi), Kedeputan Advokasi, Penggerakan dan Informasi (Direktorat Advokasi dan KIE & Direktorat Bina Lini Lapangan), dan Biro Perencanaan),
2. Kementerian Kesehatan (Direktorat Kesehatan Keluarga dan Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat),
3. BPJS Kesehatan (Manajemen Pelayanan Kesehatan Primer (MPKP) dan Manajemen Pelayanan Kesehatan Rujukan (MPKR)),
4. Asosiasi Profesi (POGI, Ikatan Ahli Urologi Indonesia, Ikatan Bidan Indonesia, dan IDI),
5. Organisasi Internasional (UNFPA, WHO, JHCCP, dan JHPIEGO)
6. Organisasi masyarakat/perwakilan komunitas (SMS Bunda, PKBI, PKMI, AIMI, Aisyiyah, Muslimat, dan Perwakilan GKIA (Gerakan Kesehatan Ibu dan Anak)

Dalam proses pengembangannya, dokumen ini melalui serangkaian uji petik yang dilakukan di Brebes, Jawa Tengah dan Deli Serdang, di Sumatra Utara. Pelaksanaan uji petik difasilitasi oleh kantor perwakilan BKKBN setempat dengan melibatkan perwakilan kader, perwakilan petugas lapangan, dan pengelola program KB. Tujuan pelaksanaan uji petik adalah untuk mengetes pemahaman dan relevansi konten dengan masyarakat umum dan juga untuk mengumpulkan variasi rumor yang beredar di masyarakat terkait metode KB.

Dalam finalisasinya, hasil uji lapangan didiskusikan kembali oleh para ahli dan mendapatkan pandangan dan pendapat teknis, khususnya dari sisi kesehatan dan kebidanan. Pengkajian kembali dilakukan oleh tim inti teknis pada pertemuan terakhir dan kembali melalui tahapan kelaian redaksional oleh Direktorat Kesehatan Reproduksi, BKKBN.

SAMBUTAN

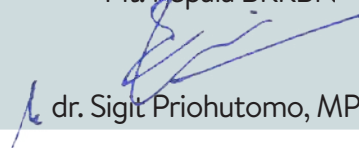
BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL

Program Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga (KKBPK) di Indonesia telah menorehkan sejarah panjang dalam pembangunan nasional. Selama 40 (empat puluh) tahun terakhir, Indonesia telah menurunkan secara berarti angka kelahiran rata-rata dari 5,6 anak per wanita usia subur pada akhir tahun 1960-an menjadi 2,4 pada tahun 2017.

Cerita sukses Program KKBPK ini dilatarbelakangi oleh beberapa faktor kunci, di antaranya adalah terlaksananya Komunikasi, Informasi dan Edukasi kepada masyarakat secara konsisten dan berkesinambungan dalam rangka merubah sikap dan perilaku terhadap Program KKBPK. BKKBN berupaya dengan keras agar seluruh kehamilan merupakan kehamilan yang diinginkan dan direncanakan. Selain itu, BKKBN juga berupaya untuk menjamin tercapainya hak-hak reproduksi setiap Pasangan Usia Subur atas informasi yang akurat dan bermanfaat untuk dirinya sehingga pasangan dapat bebas dan bertanggung jawab menentukan jumlah, penjarangan, dan pembatasan kehamilan.

Sebagai ujung tombak dari pelaksanaan Program KKBPK, keberadaan Penyuluh KB sangat penting dalam memberikan informasi yang akurat dan bermanfaat. Oleh karena itu kami menyambut baik upaya mengembangkan sebuah buku rujukan yang berisi informasi teknis metode kontrasepsi yang dikhususkan untuk masyarakat umum. Buku ini menjadi panduan bagi semua Penyuluh KB dan juga Kader di lapangan dalam menyampaikan informasi yang akurat kepada pasangan dan keluarga-keluarga di Indonesia. Para Penyuluh KB dapat menyebarluaskan informasi dan/atau bertemu langsung dengan Pasangan Usia Subur untuk mengedukasi secara mendalam mengenai ragam metode kontrasepsi.

Plt. Kepala BKKBN



dr. Sigit Priohutomo, MPH.

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Pembangunan kesehatan telah dapat meningkatkan akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan yang berkualitas, termasuk pelayanan keluarga berencana. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya angka cakupan kepesertaan ber-KB dari 50% (SDKI, 1991) menjadi 62% (SDKI, 2012) serta menurunnya angka kebutuhan ber-KB yang tidak terpenuhi (unmet need) dari 17% (SDKI, 1991) menjadi 11% (SDKI, 2012).

Di samping kemajuan yang telah dicapai dalam pelaksanaan program KB, masih terdapat berbagai tantangan, diantaranya masih belum optimalnya pengetahuan masyarakat tentang pelayanan kontrasepsi. Hasil SDKI 2012 menunjukkan bahwa masyarakat hanya mengetahui rata-rata 6-7 dari 10 metode/cara KB modern. Hal ini menunjukkan masih terdapat metode KB yang belum dipahami oleh masyarakat, sehingga kebutuhan terhadap metode tersebut masih sangat rendah.

Masyarakat perlu mendapat informasi dan edukasi yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan tentang metode-metode KB, sehingga dapat memberikan variasi pilihan terhadap metode KB yang sesuai masing-masing individu. Informasi mencakup penjelasan terhadap rumor seputar kontrasepsi yang beredar di masyarakat yang berpotensi menurunkan partisipasi masyarakat dalam pemilihan/ penggunaan metode KB tertentu.

Saya menyambut baik dan mengapresiasi penerbitan **Buku Panduan untuk Petugas dan Kader Lapangan Mengenai Pilihan Metode Kontrasepsi untuk Masyarakat Umum**. Buku panduan ini merupakan salah satu referensi bagi kader dan tenaga kesehatan untuk melakukan KIE dalam rangka memotivasi penggunaan kontrasepsi di masyarakat.

Dengan semakin meningkatnya pemahaman masyarakat terhadap pelayanan kontrasepsi akan dapat meningkatkan cakupan dan kesinambungan ber-KB sehingga dapat berkontribusi dalam upaya peningkatan kesehatan ibu, anak, dan keluarga.

 Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat 



dr. Anung Sugihantono, M. Kes

Johns Hopkins Center for Communication Programs (JHCCP)

Kami menyadari bahwa salah satu tantangan program KB adalah terbatasnya sumber informasi yang mendetail, akurat, namun juga sederhana untuk dapat dipahami oleh masyarakat umum. Di tengah ketiadaan sumber informasi seperti ini, masyarakat akan mempercayai apa yang didapatnya melalui mulut ke mulut ataupun melalui berbagai media informasi yang dimilikinya. Masyarakat juga perlu mendapatkan penjelasan yang utuh mengenai bagaimana sebuah metode kontrasepsi bekerja di dalam tubuhnya, karena pemahaman yang sebagian-sebagian yang menyebabkan terjadinya miskonsepsi di lapangan.

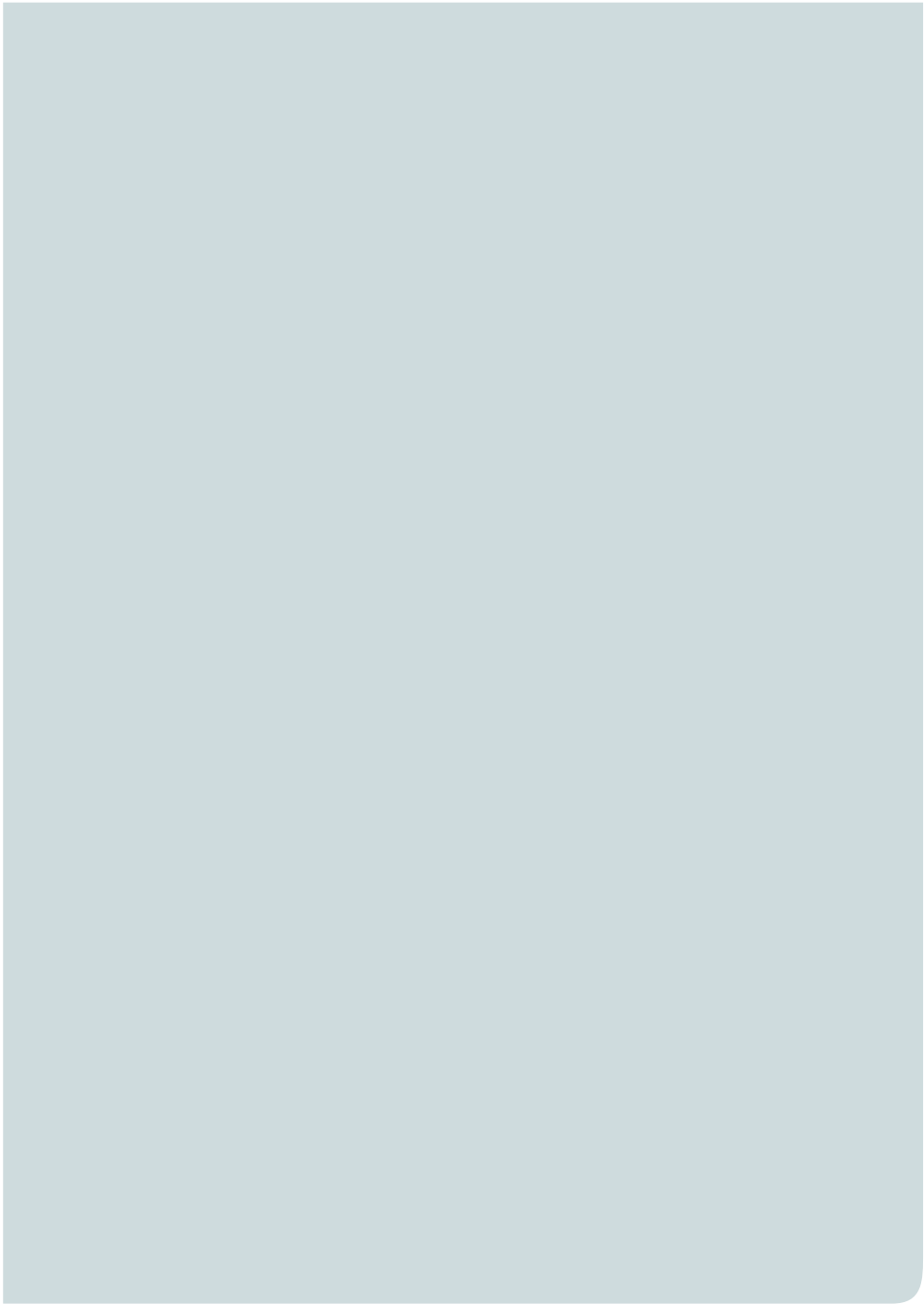
Kami berharap dengan adanya informasi yang sederhana yang dibagi berdasarkan cara kerja sebuah metode kontrasepsi, manfaat dan keterbatasannya, dimana memperolehnya, bagaimana proses pemasangan dan pelepasannya, serta apa saja rumor yang beredar dan penjelasan atas rumor tersebut, maka kesimpangsiuran informasi dapat diluruskan.

Pada akhirnya kami berharap buku ini dapat menjadi rujukan bagi semua mitra dan dapat digunakan untuk menyebarluaskan informasi yang benar.

Terima kasih



Hari Fitri Putjuk
Kepala Perwakilan
Johns Hopkins Center for Communication Programs
Di Indonesia



BAGIAN 1

PENDAHULUAN

Data yang ada menunjukkan bahwa ketika seorang klien datang menemui petugas kesehatan untuk berkonsultasi mengenai keluarga berencana, klien tersebut cenderung kurang berperan aktif dalam interaksinya dengan tenaga kesehatan. Banyak yang tidak menyadari bahwa manfaat keluarga berencana mencakup bidang kesehatan dan ekonomi, dan oleh karena itu mereka tidak berupaya mencari informasi mengenai KB ataupun mengakses layanan KB.

Pada saat klien datang ke petugas kesehatan sebagian besar dari mereka sudah mengambil keputusan metode KB apa yang akan mereka gunakan seperti misalnya pil dan suntik—tanpa memiliki pengetahuan yang mendalam atas variasi metode kontrasepsi yang ada dan pengetahuan yang mendalam terhadap masing-masing kelebihan dan efek sampingnya.

Berdasarkan SDKI, CPR hanya meningkat 0.5% dalam kurun waktu 5 tahun, padahal berdasarkan hasil laporan terkait peserta KB Baru, setiap tahun targetnya pasti dapat tercapai. Hal ini mengindikasikan bahwa pencapaian Peserta KB Baru tidak memberikan kontribusi yang berarti terhadap pencapaian peserta KB aktif sehingga mengakibatkan pada kurang bermaknanya peningkatan CPR dan penurunan TFR. Selain itu pencapaian PB juga tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan unmet need.

Kondisi di atas salah satunya dianalisa disebabkan oleh karena mayoritas peserta KB (85%) adalah peserta KB yang menggunakan kontrasepsi jangka pendek dengan tingkat putus pakai yang tinggi. Hal ini disebabkan karena masih lemahnya pembinaan dan pemberian kontrasepsi ulangan, sistem rujukan dan distribusi alat dan obat kontrasepsi belum berjalan sebagaimana mestinya, serta masih terbatasnya tenaga pelayanan KB yang kompeten dalam melakukan pelayanan KB Metode Kontrasepsi Jangka Panjang.

Data menunjukkan bahwa lebih dari 50% pengguna kontrasepsi membatasi kelahiran dengan menggunakan metode jangka pendek hingga lebih dari 10 tahun. Umumnya mereka kuatir menggunakan metode jangka panjang (implan, IUD, metode operasi wanita / tubektomi, dan metode operasi pria / vasektomi) berkaitan dengan adanya kesalahpahaman mengenai penggunaan metode-metode tersebut atau pengaruh yang ditimbulkannya terhadap kesehatan secara umum. Pengetahuan masyarakat mengenai keluarga berencana rendah, dan dalam situasi dimana informasi yang akurat tidak tersedia, masyarakat cenderung mudah percaya akan “ini kata teman saya” dan bahkan menganggapnya sebagai fakta.

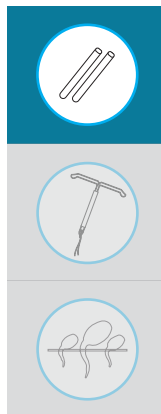
Menanggapi situasi tersebut di atas, BKKBN bersama-sama dengan Kementerian Kesehatan dan WHO, melalui Program Pilihanku yang sedang dikerjsamakan dengan Johns Hopkins Center for Communication Programs melakukan upaya untuk pembaharuan konten teknis dan mencari cara terbaik untuk menyampaikan konten tersebut kepada masyarakat.

Serangkaian pertemuan telah diadakan untuk tujuan ini dengan melibatkan berbagai Direktorat dalam BKKBN dan Kementerian Kesehatan dan mitra kerja organisasi nasional maupun internasional. Dalam pertemuan tersebut, disetujui untuk melakukan upaya yang terpadu untuk terus memperbaharui konten keluarga berencana dan berkoordinasi antar mitra. Untuk itu dibentuk sebuah kelompok inti yang terdiri dari para pakar teknis yang akan mengadakan pertemuan teknis yang berkelanjutan. Setelah itu kelompok inti dibagi menjadi beberapa tim dengan tugas dan tanggung jawabnya masing-masing untuk terlibat dalam pertemuan lanjutan.

Pada akhirnya, diharapkan melalui buku saku ini dapat dicapai:

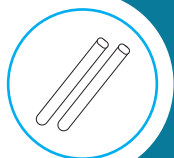
- Memastikan tersedianya konten KB untuk masyarakat umum yang akurat, *up-to-date*, dan menimbulkan kepercayaan atas keamanannya.
- Mewujudkan tujuan bahwa membuat pilihan berdasarkan informasi (*informed choice*) adalah cara yang layak dan praktis agar klien memperoleh layanan kepada metode KB yang aman dan tepat yang ingin digunakan.

BAGIAN II: CARA MENGGUNAKAN BUKU INI



Buku ini dilengkapi dengan Daftar Isi yang dapat menunjukkan secara tepat dan cepat letak halaman informasi sebuah metode kontrasepsi tertentu. Selain itu buku ini juga dibagi berdasarkan metode kontrasepsi yang diurutkan dari metode kontrasepsi yang paling efektif.

Selain itu, pembatas halaman di buku ini dapat membantu pengguna/pembaca dalam menemukan secara cepat metode kontrasepsi yang sedang dicarinya.



AKBK/IMPLAN/SUSUK

KELEBIHAN	KETERBATASAN	KONTRA INDIKASI	TEMPAT PELAYANAN
DEFINISI	CARA KERJA	RUMOR & FAKTA	CARA PENGGUNAAN

Setiap metode kontrasepsi dibagi pembahasannya berdasarkan topik-topik yang beragam. Topik yang sedang dibahas akan memiliki penanda warna kuning pada bagian atas/header-nya.

BAGIAN III:

MANFAAT KELUARGA BERENCANA



Manfaat Kesehatan

- Meningkatkan kesehatan keluarga melalui perencanaan keluarga, melalui pengaturan jumlah, jarak dan waktu kehamilan.
- Mencegah risiko kesakitan dan kematian ibu dan anak.
- Memungkinkan menyusui eksklusif pada bayi.
- Membebaskan wanita dari rasa khawatir terhadap terjadinya kehamilan yang tidak direncanakan.



Manfaat Sosioekonomi

- Menciptakan keluarga yang sejahtera.
- Orang tua memiliki lebih banyak waktu untuk memberikan perhatian terhadap tumbuh kembang dan pendidikan anak yang berkualitas.
- Ibu memiliki lebih banyak waktu untuk mengurus diri sendiri dan keluarga.
- Memberikan kesempatan perempuan untuk berperan di bidang sosial dan ekonomi.
- Memudahkan perencanaan keuangan dan menghemat pengeluaran keluarga.

RAGAM METODE KONTRASEPSI YANG MUNGKIN COCOK UNTUK ANDA BERDASARKAN TAHAPAN KEHIDUPAN

Bila Anda ingin menunggu kurang dari 1 tahun atau setahun sebelum memutuskan untuk hamil

Bila Anda ingin menunggu lebih dari 1 tahun sebelum memutuskan untuk hamil

Bila Anda sudah tidak ingin memiliki anak lagi



Bila Anda ingin menunggu 3-5 tahun atau lebih sebelum kehamilan berikutnya



Buat Perencanaan Keluarga Dari Awal



MASA DEWASA MUDA



PASANGAN BARU MENIKAH



AKAN SEGERA MELAHIRKAN

KETERANGAN
METODE
KONTRASEPSI

KONDOM



PIL KOMBINASI



IUD



IMPLAN



Bila Anda ingin menunggu 2
tahun atau lebih sebelum
kehamilan berikutnya



**PASANGAN INGIN
MEMILIKI ANAK LAGI**

Bila Anda sudah tidak ingin
memiliki anak lagi



PASANGAN KELUARGA DEWASA

LEBIH EFEKTIF

KURANG EFEKTIF

EFEKTIVITAS

SUNTIK BULANAN



SUNTIK 3 BULANAN



VASEKTOMI



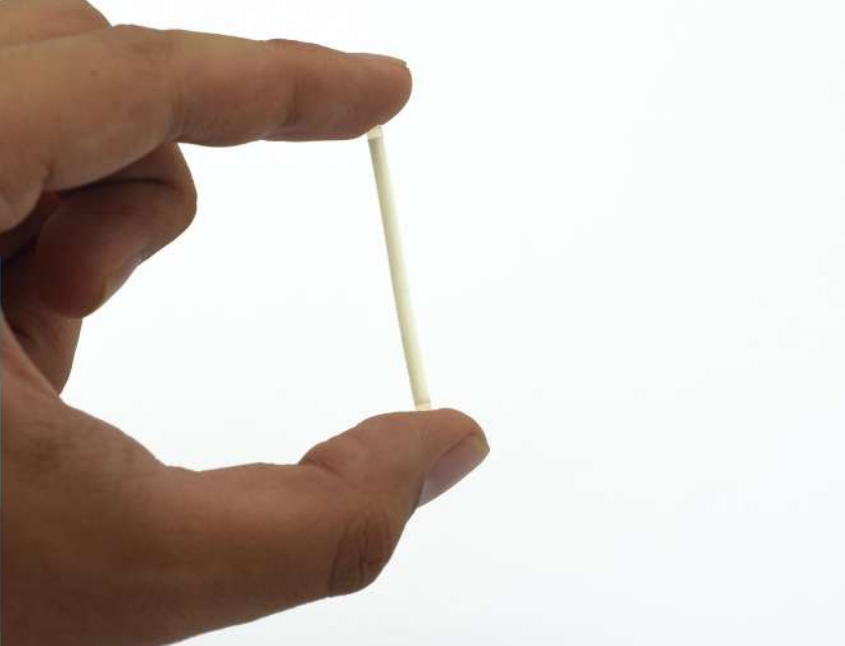
TUBEKTOMI



BAGIAN IV: DESKRIPSI TEKNIS METODE KONTRASEPSI

METODE KONTRASEPSI

	ALAT KONTRASEPSI BAWAH KULIT	8
	IUD/SPIRAL/AKDR	18
	VASEKTOMI/STERILISASI PRIA	30
	TUBEKTOMI/STERILISASI WANITA	36
	SUNTIK KOMBINASI (BULANAN)	42
	SUNTIK PROGESTIN (3 BULANAN)	48
	METODE AMENORE LAKTASI (MAL)	54
	PIL KOMBINASI	62
	PIL LAKTASI/MINI PIL	68
	KONDOM	72



ALAT KONTRASEPSI BAWAH KULIT (AKBK) / IMPLAN / SUSUK

Pesan Kunci:

- ✓ Implan sangat praktis. Pemasangannya cepat.
- ✓ Implan sangat ekonomis karena dengan sekali pasang dapat mencegah kehamilan 3 sampai 5 tahun.
- ✓ Kesuburan dapat segera kembali begitu implan dilepas.



AKBK/IMPLAN/SUSUK



DEFINISI

CARA KERJA

RUMOR & FAKTA

VIDEO

CARA PENGGUNAAN

DEFINISI

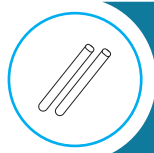
- Implan adalah alat kontrasepsi yang mengandung hormon yang diletakkan di bawah kulit lengan atas dan terdiri dari satu atau dua batang plastik kecil yang elastis dan aman.
- Implan bersifat tidak permanen dan dapat mencegah terjadinya kehamilan 3 sampai dengan 5 tahun.

CARA KERJA

- Hormon yang terdapat pada implan dilepaskan secara perlahan-lahan dan mengentalkan lendir pada mulut rahim sehingga menghambat pergerakan sperma. Hal ini membuat kemungkinan sperma bertemu sel telur lebih kecil dan tidak terjadi pembuahan.
- Selain itu hormon ini juga mengganggu pembentukan lapisan pada dinding rahim atau endometrium. Sehingga sel telur yang sudah dibuahi sulit menempel pada dinding rahim dan kehamilan tidak terjadi.

KELEBIHAN

- Implan sangat efektif untuk mencegah kehamilan mencapai 99,95%. Ini berarti dari 10,000 wanita yang menggunakan implan, hanya 5 perempuan yang masih bisa hamil.
- Implan sangat ekonomis dan praktis.



AKBK/IMPLAN/SUSUK

KELEBIHAN

KETERBATASAN

KONTRA INDIKASI

TEMPAT PELAYANAN

- Pengembalian tingkat kesuburan yang cepat setelah pencabutan.
- Tidak memerlukan pemeriksaan organ reproduksi (vagina).
- Tidak mengganggu produksi dan kualitas ASI.
- Mengurangi nyeri haid dan jumlah darah haid.
- Tidak mengganggu hubungan seksual.
- Menurunkan risiko beberapa penyakit radang panggul, yaitu radang atau infeksi yang terkait dengan organ reproduksi perempuan, seperti radang pada tuba falopi, rahim, ovarium, leher rahim, atau panggul perempuan.

KETERBATASAN

- Mempengaruhi periode haid (haid menjadi sedikit atau hanya bercak), haid tidak teratur atau jarang haid.
- Perubahan berat badan.
- Beberapa pengguna mengalami sakit kepala, pusing, nyeri payudara, gelisah, dan mual-mual.
- Efek pencegahan kehamilan menurun apabila menggunakan obat-obatan tuberculosis (TBC), epilepsy (ayan).
- Tidak melindungi terhadap penularan AIDS/IMS (Infeksi Menular Seksual).





DEFINISI

CARA KERJA

RUMOR & FAKTA

VIDEO

CARA PENGGUNAAN

CARA PENGGUNAAN

Cara Pemasangan

1. Tenaga kesehatan terlatih memberikan bius lokal untuk menghindari rasa nyeri.
2. Implan diletakkan di bawah kulit .
3. Proses ini tidak perlu dijahit.
4. Waktu pemasangan singkat.
5. Dipasang di lengan yang nyaman bagi perempuan.
6. Teraba oleh tangan menandakan bahwa pemasangannya dilakukan dengan benar.

Tenaga kesehatan akan memastikan bahwa Anda tidak sedang dalam keadaan hamil, sebelum memasang alat kontrasepsi. Biasanya tenaga kesehatan akan menanyakan kapan menstruasi terakhir atau meminta anda melakukan tes kehamilan

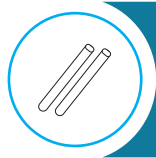
Cara Pencabutan

1. Tenaga kesehatan terlatih memberikan bius lokal untuk menghindari rasa nyeri dan mengeluarkan implan dari lengan atas.
2. Tenaga kesehatan mencabut implan menggunakan alat.
3. Bekasnya cukup dibalut, tidak perlu dijahit.

Waktu Pemasangan

- Implan dapat dipasang setiap saat selama tidak hamil.
- Implan dapat dipasang segera setelah bersalin/ keguguran.





AKBK/IMPLAN/SUSUK

KELEBIHAN

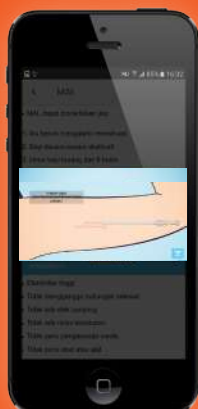
KETERBATASAN

KONTRA
INDIKASI

TEMPAT
PELAYANAN

KONTRA INDIKASI (TIDAK BISA GUNAKAN JIKA)

1. Hamil atau diduga hamil.
2. Sedang menderita kanker payudara dan sedang mengalami serangan sumbatan pembuluh darah.
3. Mengalami perdarahan melalui vagina yang tidak diketahui sebabnya.
4. Sedang minum obat untuk Tuberkulosis, infeksi jamur dan epilepsy. Dalam hal ini implan bukannya tidak boleh digunakan hanya saja beberapa obat akan melemahkan kerja implan, sehingga risiko hamil meningkat. Apabila Anda sedang menggunakan implan dan harus mengkonsumsi obat tersebut, sebaiknya gunakanlah kondom selama pengobatan. Apabila pengobatannya seumur hidup (seperti HIV), sebaiknya gunakan KB non-hormonal seperti IUD.



VIDEO

Lihat video lengkap tentang cara kerja Implan di website dan aplikasi SKATA

SCAN QR CODE
UNTUK UNDUH



AKBK/IMPLAN/SUSUK



DEFINISI

CARA
KERJA

RUMOR &
FAKTA

VIDEO

CARA
PENGUNAAN

TEMPAT PELAYANAN



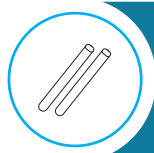
- Puskesmas/Klinik Pratama/ Rumah Sakit D Pratama
- Praktik Dokter
- Praktik Bidan
- Rumah Sakit

RUMOR & FAKTA

Rumor: Memasang implan tidak boleh bekerja berat dan angkat berat.

Fakta: Tidak ada hubungan antara kerja berat dan pemasangan implan. Petugas umumnya akan bertanya lengan mana yang dominan hanya agar tidak mengurangi kapasitas kerja setelah pemasangan implan dan sebelum lukanya sembuh. Setelah luka sembuh (lebih kurang 1 minggu) maka lengan dapat digunakan dengan normal.

Implan tidak akan keluar karena setelah luka menutup, tidak akan ada jalan keluar lagi.



AKBK/IMPLAN/SUSUK

KELEBIHAN

KETERBATASAN

KONTRA INDIKASI

TEMPAT PELAYANAN

RUMOR & FAKTA

Rumor: Tidak boleh menggunakan implan jika berat badan lebih dari 70kg.

Fakta: Wanita yang memiliki berat badan di atas 70 kg bukannya tidak boleh menggunakan implan, namun implan yang digunakannya kehilangan efektivitasnya lebih cepat pada wanita dengan berat badan yang lebih besar.

Rumor: Orang gondok tidak boleh menggunakan implan.

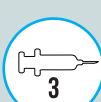
Fakta: Tidak benar. Tidak ada hubungan antara penyakit gondok dan penggunaan implan. Penderita gondok masih boleh menggunakan implan.

Rumor: Implan dapat berpindah-pindah tempat di dalam tubuh wanita atau implan dapat hilang.

Fakta: Implan tidak dapat berpindah tempat di dalam tubuh wanita. Implan tetap berada di tempat pemasangan sampai implan tersebut dicabut.

Rumor: Implan meningkatkan risiko kehamilan di luar kandungan.

Fakta: Implan tidak meningkatkan risiko kehamilan di luar kandungan, sebaliknya kehamilan di luar kandungan jarang ditemukan pada peserta KB Implan.



AKBK/IMPLAN/SUSUK



DEFINISI

CARA
KERJA

RUMOR &
FAKTA

VIDEO

CARA
PENGUNAAN

RUMOR & FAKTA

Rumor: Implan menyebabkan rahim kering/sulit subur kembali.

Fakta: Implan tidak menyebabkan rahim kering. Peserta KB implan dapat segera hamil lagi setelah implan dicabut.

Rumor: Haid yang tidak keluar setelah pasang implan akan menumpuk menjadi darah kotor dalam tubuh.

Fakta: Implan bekerja dengan mempengaruhi keadaan lendir dalam rahim dan juga pelepasan sel telur sehingga pada umumnya penggunaan implan akan membuat haid **terhenti** (amenore) atau kadang timbul bercak (*spotting*). Perlu di ingat, bahwa haid yang terhenti akibat penggunaan implan/hormonal lainnya tidaklah berbahaya (tidak ada darah kotor yang tersimpan/terhambat). Proses siklus haidnya terhenti akibat pelepasan sel telur dihambat. Proses haid yang terhenti mengakibatkan tidak ada perlukaan pada dinding rahim yang menyebabkan perdarahan (haid).





AKBK/IMPLAN/SUSUK

KELEBIHAN

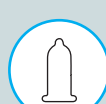
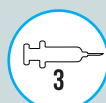
KETERBATASAN

KONTRA INDIKASI

TEMPAT PELAYANAN

Rumor: Sudah pasang implan tapi tetap hamil.

Fakta: Seperti halnya alat kontrasepsi lain, implan juga memiliki tingkat kegagalan, meskipun sangat kecil. Yang dimaksud dengan gagal di sini adalah wanita tetap hamil meski sedang memakai implan. Namun jumlah ini sangat kecil, yaitu 5 dari 10,000 orang. Yang berarti implan umumnya berhasil pada 99,95% wanita lain. Implan dikatakan sebagai alat kontrasepsi yang paling efektif dibandingkan dengan semua alat kontrasepsi lain.



AKBK/IMPLAN/SUSUK



DIARI KONTRASEPSI

**“ Pasang implan cepet banget,
pulang-pulang saya langsung beraktifitas
lagi dan ga ada masalah sampai sekarang**

Diana Asmadi, 37 tahun





ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM (AKDR) / INTRAUTERINE DEVICE (IUD)

Pesan Kunci:

- ✓ IUD sangat ekonomis karena dengan sekali pasang dapat mencegah kehamilan sehingga 10 tahun.
- ✓ IUD mudah dipasang, praktis dan juga mudah dihentikan. Prosedur pemasangan IUD hanya dilakukan dalam 10 menit.
- ✓ Kesuburan dapat segera kembali begitu IUD dilepas.



ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM



DEFINISI

CARA KERJA

RUMOR & FAKTA

VIDEO

CARA PENGGUNAAN

DEFINISI

IUD (Intra Uterine Device) adalah alat kontrasepsi berbentuk huruf T yang dimasukkan ke dalam rahim. Terbuat dari plastik yang kecil dan fleksibel, dililit oleh tembaga halus, yang memiliki satu atau dua benang yang tergantung.

Dulunya IUD dikenal dengan nama spiral karena berbentuk spiral.

IUD sangat efektif untuk mencegah kehamilan sampai dengan 10 tahun. Pemasangannya sangat cepat.

CARA KERJA

IUD bekerja dengan cara:

1. Menghambat sperma untuk masuk ke saluran sel telur.
2. Mencegah sperma dan sel telur bertemu sehingga tidak terjadi kehamilan.
3. Perubahan kimia yang terjadi, membuat sperma sulit masuk ke dalam alat reproduksi perempuan dan mengurangi kemampuan sperma untuk melakukan pembuahan.



ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM

KELEBIHAN

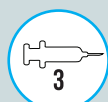
KETERBATASAN

KONTRA INDIKASI

TEMPAT PELAYANAN

KELEBIHAN

- IUD sangat efektif untuk mencegah kehamilan hingga 99%. Dari 1,000 perempuan yang menggunakan IUD, hanya 6-8 perempuan yang hamil di tahun pertama setelah pemakaian.
- Dapat segera efektif sebagai alat kontrasepsi langsung setelah pemasangan.
- Waktu pemasangan sangat cepat, kurang lebih 10 menit.
- IUD dapat dipasang segera atau setelah melahirkan hingga 48 jam paska melahirkan ata keguguran.
- Tidak mempengaruhi kualitas dan volume ASI.
- Dapat digunakan sampai menopause (satu tahun atau lebih setelah haid terakhir).
- Tidak ada interaksi dengan obat-obatan seperti obat tuberculosis (TBC), epilepsi (ayan).
- Menurunkan risiko terjadinya kehamilan di luar kandungan.
- Pada umumnya tidak mengganggu hubungan suami istri.
- Ekonomis, masa pakai 10 tahun.
- Tidak mengandung hormon sehingga tidak membuat gemuk.



ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM



DEFINISI

CARA
KERJA

RUMOR &
FAKTA

VIDEO

CARA
PENGGUNAAN

CARA PENGGUNAAN

Tenaga kesehatan akan memastikan bahwa Anda tidak sedang dalam keadaan hamil, sebelum memasang alat kontrasepsi. Biasanya tenaga kesehatan akan menanyakan kapan menstruasi terakhir atau meminta Anda melakukan tes kehamilan.

Cara pemasangan

1. Tanpa prosedur pembiusan, tenaga kesehatan yang terlatih memasang IUD ke dalam rahim melalui vagina. Benang IUD akan menggantung sampai saluran vagina, namun tidak keluar dari vagina.
2. Pemasangan sebaiknya dilakukan pada saat siklus menstruasi karena pada saat itu mulut rahim lebih terbuka sehingga lebih mudah dipasang.
3. Setelah prosedur pemasangan, petugas kesehatan akan memberikan informasi/kartu mengenai jenis IUD, tanggal pemasangan, tanggal kontrol, dan tanggal pelepasan.
4. Ibu yang menggunakan IUD melakukan kontrol kembali sebulan setelah pemasangan.
5. Prosedur pemasangan hanya berlangsung sekitar 10 menit.



ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM

KELEBIHAN

KETERBATASAN

KONTRA INDIKASI

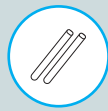
TEMPAT PELAYANAN

Cara pencabutan

1. Tenaga kesehatan mencabut IUD secara perlahan sampai keluar dari rahim.
2. Pencabutan sebaiknya dilakukan pada saat siklus menstruasi. Hal ini diakibatkan pada saat itu rahim akan terbuka sehingga memudahkan pemasukan atau pencabutan IUD. Juga mengurangi rasa sakit akibat dimasukkannya pendorong. Tapi bukan berarti tidak boleh dipasang atau dicabut saat tidak menstruasi, hanya mengurangi rasa sakit dan memudahkan dalam prosesnya. Ingat, ini tidak akan mengurangi atau mengubah fungsi atau kualitas dari IUD bila dipasang tidak pada masa menstruasi.

Waktu Pemasangan

- IUD dapat dipasang setiap saat selama tidak hamil.
- IUD sebaiknya dipasang ketika sedang menstruasi, yaitu di pertengahan atau saat akhir periode menstruasi.



ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM



DEFINISI

CARA
KERJA

RUMOR &
FAKTA

VIDEO

CARA
PENGUNAAN

TEMPAT PELAYANAN



- Puskesmas/Klinik Pratama/ Rumah Sakit D Pratama
- Praktik Dokter
- Praktik Bidan
- Rumah Sakit

KONTRA INDIKASI (TIDAK BISA DIGUNAKAN JIKA)

- Sebagian besar perempuan bisa memakai AKDR secara aman kecuali.
- Hamil atau diduga hamil.
- Sudah lewat 48 jam pasca melahirkan dan belum 4 minggu.
- Perdarahan vagina yang tidak diketahui penyebabnya.
- Sedang menderita penyakit IMS (Gonorhea dan Clamidia, harus diobati sebelum pemasangan AKDR).
- Memiliki kelainan rahim.
- Bagi penderita HIV, perlu dilakukan konseling lebih lanjut.



ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM

KELEBIHAN

KETERBATASAN

KONTRA INDIKASI

TEMPAT PELAYANAN

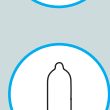
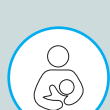
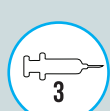
KETERBATASAN

- Perubahan siklus haid (umumnya pada 3-6 bulan pertama).
 1. Dapat menyebabkan kram/mules
 2. Haid lebih lama dan lebih banyak
 3. Perdarahan bercak selama beberapa minggu.
- Tidak direkomendasikan untuk digunakan oleh perempuan yang menderita IMS.
- Tidak melindungi terhadap penularan HIV/IMS (Infeksi Menular Seksual).

RUMOR DAN FAKTA

Rumor: IUD bisa berpindah dari rahim wanita ke bagian tubuh lain seperti jantung atau otak.

Fakta: Normalnya IUD tetap berada di rahim. IUD tidak bisa berpindah ke jantung, otak, atau bagian tubuh lain di luar perut. Rongga rahim hanya memiliki satu saluran saja, satu tempat masuk dan satu tempat keluar yaitu melalui lubang vagina. Untuk kasus sangat jarang dimana pemasangan IUD menembus dinding atas rahim, maka IUD akan berada diluar rahim tetapi masih didalam rongga belakang rahim dan akan tetap disitu tidak akan kemana-mana.



ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM



DEFINISI

CARA
KERJA

RUMOR &
FAKTA

VIDEO

CARA
PENGUNAAN

RUMOR DAN FAKTA

Rumor: IUD bisa keluar sendiri.

Fakta: Penyebab tersering adalah pemasangan yang tidak tepat, karena pemasangan tidak mencapai dinding atas rahim (fundus) sehingga IUD gampang tertarik keluar. Bisa juga akibat kurangnya konseling pasca pemasangan sehingga klien kurang paham dengan IUD (IUD memiliki benang, jika dirasakan dekat lubang vagina, jangan ditarik). Anda mungkin akan menarik benang saat jongkok karena dikira ini benda asing/rambut.

IUD juga bisa keluar sendiri jika memang ada kelainan dalam leher rahim, misalnya leher rahim longgar. Itulah sebabnya diperlukan kontrol sebulan setelah pemasangan ataupun kontrol rutin untuk memastikan IUD masih ada di posisinya.

Rumor: IUD membuat wanita tidak subur.

Fakta: Tidak benar IUD membuat wanita tidak subur. Faktanya IUD adalah metode kontrasepsi yang tidak membutuhkan waktu untuk mengembalikan kesuburan pada wanita. Wanita dapat segera hamil setelah IUD dilepas.



ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM

KELEBIHAN

KETERBATASAN

KONTRA INDIKASI

TEMPAT PELAYANAN

maka kepala akan sulit) sehingga pembuluh darah jadi tidak tertutup sebagaimana bila tidak ada IUD. Hal ini mengakibatkan masa perdarahan akan lebih panjang dan perdarahan akan lebih banyak. Perlu diingat, hal ini adalah efek normal dari penggunaan IUD yang akan hilang dengan sendirinya saat rahim telah melakukan penyesuaian. Gunakan penghilang nyeri bila nyeri dirasakan sangat kuat.

Rumor: Sudah pasang IUD tapi tetap hamil

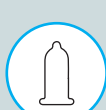
Fakta: Seperti halnya alat kontrasepsi lain, IUD juga memiliki tingkat kegagalan, meskipun sangat kecil. Yang dimaksud dengan gagal di sini adalah wanita tetap hamil meski sedang memakai IUD. Namun jumlah ini sangat kecil, yaitu 6 – 8 kehamilan per 1000 perempuan . Yang berarti IUD umumnya berhasil pada 99,2-99,4% wanita lain.

Rumor: Dapat menimbulkan kanker.

Fakta: Tidak ditemukan data bahwa penggunaan IUD dapat menimbulkan risiko terjadinya kanker. Justru pada penggunaan IUD baik pada saat pemasangan maupun kontrol dapat dilakukan secara bersamaan tes deteksi dini kanker leher rahim.

Disarankan untuk cek Pap Smear atau IVA secara rutin.





ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM



DEFINISI

CARA
KERJA

RUMOR &
FAKTA

VIDEO

CARA
PENGUNAAN

RUMOR & FAKTA

Rumor: Menyebabkan hamil di luar kandungan atau hamil anggur.

Fakta: Justru sebaliknya, IUD sangat menurunkan risiko kehamilan di luar kandungan atau disebut juga dengan kehamilan ektopik. Tingkat kejadian kehamilan ektopik pada wanita yang menggunakan IUD adalah 12 per 10,000 wanita per tahun. Ini sangat rendah jika dibandingkan dengan kehamilan ektopik pada wanita di Amerika Serikat yang tidak menggunakan kontrasepsi adalah 65 per 10,000 wanita per tahun.

Rumor: IUD bisa menempel di bagian tubuh

Fakta: Pada kasus kegagalan ketika ibu hamil, IUD dapat menempel pada tubuh bayi dan akan keluar pada saat persalinan. Pada kasus ini, IUD tidak mengganggu tumbuh kembang janin.

Rumor: Benang pada IUD membuat suami tidak merasa nyaman ketika berhubungan seksual karena suami dapat merasakannya.

Fakta: Benang IUD yang dipotong terlalu pendek dapat menimbulkan kesan tidak nyaman, karena menjadi lebih kaku, sebenarnya benang bisa tidak di potong dan hanya di selipkan.



ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM

KELEBIHAN

KETERBATASAN

KONTRA
INDIKASI

TEMPAT
PELAYANAN

RUMOR & FAKTA

Rumor: IUD harus dicabut ketika meninggal.

Fakta: IUD tidak perlu dicabut ketika meninggal. Sama seperti halnya pada orang yang menggunakan cincin pada gigi, atau pen pada tulang yang patah.

Rumor: IUD menyebabkan pendarahan terus menerus.

Fakta: Sebenarnya tidak terus menerus, hanya akan lebih panjang masa perdarahannya, hal ini dikarenakan, secara normal, pada saat kita mens, maka uterus rahim akan berkontraksi/akan mengerutkan diri agar pembuluh darah di rahim yang robek akibat menstruasi dapat tertutup, tetapi dikarenakan ada benda asing (IUD) maka proses kontraksi ini akan terganggu (coba bayangkan bila mengepalkan tangan tapi ada benda didalam tangan).



VIDEO

Cari tahu bagaimana cara kerja IUD lewat aplikasi dan website SKATA

SCAN QR CODE
UNTUK UNDUH



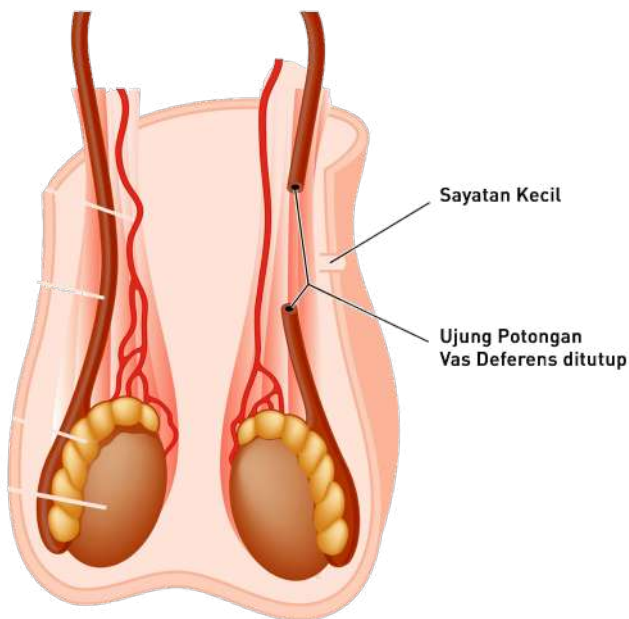
ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM



Pasang IUD Tidak Seseram Yang Kamu Bayangkan

- Prosedur pemasangan hanya **15 menit**
- Pilih penanganan oleh tenaga kesehatan terlatih
- Efektif utk **10 tahun**
- Setelah pasang mungkin mengalami kram sementara
- Rutin kontrol secara berkala
- Untuk info selengkapnya, cek website **www.skata.info**





VASEKTOMI

Pesan Kunci:

- ✓ Prosedurnya ringan dan cepat, hanya 15 menit.
- ✓ Tidak memengaruhi kejantanan pria.
- ✓ Bersifat permanen, cocok untuk pasangan yang tidak ingin memiliki anak lagi.
- ✓ Untuk memastikan efektivitas vasektomi, terkadang perlu dilakukan pemeriksaan analisis sperma setelah tiga bulan. Hubungi tenaga kesehatan untuk mendapat rujukannya.



VASEKTOMI



DEFINISI

CARA KERJA

RUMOR & FAKTA

VIDEO

CARA PENGGUNAAN

DEFINISI

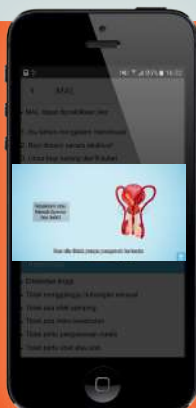
Vasektomi atau disebut juga dengan Sterilisasi Pria adalah metode kontrasepsi untuk pria berupa tindakan medis pemotongan dan pengikatan saluran sperma kanan dan kiri.

CARA KERJA

Pemotongan dan pengikatan saluran sperma menyebabkan cairan mani yang keluar tidak lagi mengandung sel sperma. Prosedur ini dapat dikembalikan melalui proses rekanalisasi, namun kemungkinan untuk kembali subur seperti semula terbilang rendah.

CARA PENGGUNAAN

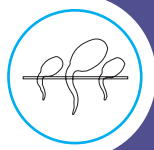
Dilakukan oleh dokter terlatih dengan menggunakan bius lokal, tanpa pisau bedah, dan tanpa penjahitan.



Cari tahu bagaimana cara kerja vasektomi lewat aplikasi dan website SKATA

SCAN QR CODE
UNTUK UNDUH





VASEKTOMI

KELEBIHAN

KETERBATASAN

KONTRA INDIKASI

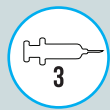
TEMPAT PELAYANAN

KELEBIHAN

- Sangat efektif mencapai 97% – 98% atau kehamilan hanya terjadi pada 2-3 per 100 perempuan pada tahun pertama penggunaan.
- Tidak mempengaruhi kemampuan seksual pria.
- Aman, sederhana, mudah, dan cepat (Tindakan medis dilakukan secara singkat).
- Tindakan medis vasektomi dapat dilakukan dengan metode tanpa pisau bedah.
- Dilakukan hanya sekali dan efektif dalam jangka panjang.

KETERBATASAN

- Setelah tindakan medis, Anda harus beristirahat selama 2-3 hari dan menghindari kerja berat selama beberapa hari.
- Perlu tenaga kesehatan terlatih.
- Sesudah operasi masih harus menggunakan kondom atau alat kontrasepsi lainnya selama 3 bulan untuk memastikan cairan mani tidak mengandung sperma.
- Untuk memastikan efektivitas vasektomi, terkadang perlu dilakukan pemeriksaan Analisis Sperma setelah 3 bulan.



VASEKTOMI



DEFINISI

CARA
KERJA

RUMOR &
FAKTA

VIDEO

CARA
PENGGUNAAN

TEMPAT PELAYANAN



- Puskesmas/Klinik Pratama/ Rumah Sakit D Pratama
- Praktik Dokter

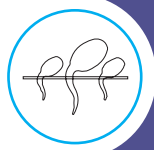
KONTRA INDIKASI (TIDAK BISA DIGUNAKAN JIKA)

- Ada kelainan pada buah dan kantung zakar.
- Tidak boleh menjalani proses pembedahan karena penyakit penyerta.
- Belum yakin mengenai keinginannya untuk tidak memiliki anak lagi.
- Jumlah anak kurang dari 2 dan umur anak terakhir di bawah 2 tahun.

RUMOR & FAKTA

Rumor: Vasektomi sama dengan kebiri (pemotongan sebagian atau seluruh organ kelamin pria).

Fakta: Vasektomi bukan proses kebiri. Vasektomi adalah penutupan saluran sperma kiri dan kanan, agar cairan mani yang dikeluarkan saat ejakulasi tidak lagi mengandung sperma. Pada vasektomi, buah zakar (testis) tetap memproduksi hormon testosterone, dengan demikian, vasektomi tidak sama dengan kebiri.



VASEKTOMI

KELEBIHAN

KETERBATASAN

KONTRA INDIKASI

TEMPAT PELAYANAN

Rumor: Vasektomi dapat membuat suami impoten (tidak bisa ereksi).

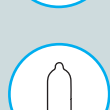
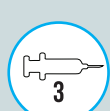
Fakta: Vasektomi tidak menyebabkan laki-laki menjadi impoten, sebab saraf-saraf dan pembuluh darah yang berperan dalam proses terjadinya ereksi berada di batang penis, sedangkan tindakan vasektomi hanya dilakukan di sekitar buah zakar dan jauh dari persarafan untuk ereksi.

Rumor: Vasektomi akan menurunkan libido.

Fakta: Vasektomi tidak berpengaruh terhadap penurunan libido (nafsu seksual), karena buah zakar yang menghasilkan hormon testosteron (pemberi sifat kejantanan dan libido) tetap berfungsi dengan baik.

Rumor: Vasektomi membuat suami tidak bisa ejakulasi.

Fakta: Pria yang telah divasektomi tidak akan merasakan perbedaan dengan sebelumnya. Cairan mani tetap dikeluarkan sama seperti sebelum vasektomi dilakukan. Kantong sperma pembentuk cairan mani tetap berfungsi, namun cairan mani tersebut tidak lagi mengandung sperma.



VASEKTOMI



DEFINISI

CARA
KERJA

RUMOR &
FAKTA

VIDEO

CARA
PENGGUNAAN

RUMOR & FAKTA

Rumor: Sudah vasektomi tapi istri masih tetap hamil.

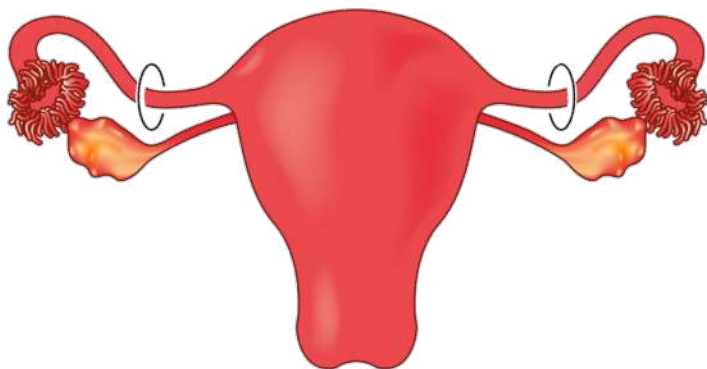
Fakta: Ada beberapa penjelasan mengenai ini. Pertama, setelah vasektomi, pasangan suami istri mungkin langsung melakukan hubungan intim tanpa perlindungan kontrasepsi lain karena mengira vasektomi langsung efektif mencegah kehamilan. Padahal setelah vasektomi masih harus menggunakan kondom atau alat kontrasepsi lainnya selama 3 bulan sebelum prosedur ini efektif karena biasanya masih ada sisa sel sperma di cairan mani pria. Selain itu, keefektifan vasektomi menurut data adalah 97-98% artinya walaupun sangat kecil kemungkinannya, memang masih ada kegagalan atau kehamilan pada 2-3 perempuan per 100 perempuan pada tahun pertama penggunaan.

Rumor: Pria yang vasektomi tidak bisa kerja berat.

Fakta: Tidak benar bahwa pria yang vasektomi tidak bisa bekerja berat selama-selamanya. Biasanya proses istirahat hanya beberapa hari saja paska operasi. Kejantanan dan libido) tetap berfungsi dengan baik.

Rumor: Vasektomi sama dengan mematikan bibit anak.

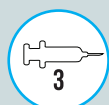
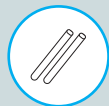
Fakta: Pada proses vasektomi, sel sperma tetap diproduksi dan akan terserap kembali oleh tubuh.

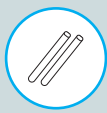


TUBEKTOMI

Pesan Kunci:

- ✓ Metode kontrasepsi bagi pasangan yang tidak ingin memiliki anak lagi.
- ✓ Dapat dilakukan segera setelah persalinan ataupun setelah keguguran.
- ✓ Tubektomi tidak mengangkat rahim.





TUBEKTOMI



DEFINISI

CARA KERJA

RUMOR & FAKTA

VIDEO

CARA PENGGUNAAN

DEFINISI

Tubektomi atau disebut juga dengan Sterilisasi Wanita adalah metode kontrasepsi bagi seorang wanita yang tidak ingin hamil lagi dengan mengikat atau memotong atau memasang cincin dari bahan lunak yang aman pada saluran telur kanan dan kiri.

CARA KERJA

Tubektomi mencegah pertemuan sperma dengan sel telur dengan jalan menutup kedua saluran telur. Sehingga sel telur tidak dapat dibuahi sperma dan tidak terjadi kehamilan.

VIDEO

Cari tahu bagaimana cara kerja tubektomi lewat aplikasi SKATA

SCAN QR CODE
UNTUK UNDUH





TUBEKTOMI

KELEBIHAN

KETERBATASAN

KONTRA INDIKASI

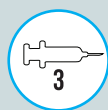
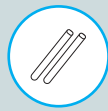
TEMPAT PELAYANAN

KELEBIHAN

- Metode ini sangat efektif mencapai 99,5% atau kehamilan hanya masih terjadi pada 5 dari 1000 wanita selama tahun pertama penggunaan.
- Metode ini cocok bagi pasangan yang memutuskan sudah tidak ingin menambah jumlah anak.
- Tidak mempengaruhi proses kualitas dan volume ASI.
- Tidak mengganggu hubungan seksual.
- Tidak ada perubahan dalam fungsi seksual.
- Rahim tidak diangkat sehingga ibu masih mendapat haid.
- Secara psikologis akan merasa nyaman dalam kehidupan seksualnya karena tidak khawatir akan terjadi kehamilan.
- Dapat efektif dalam jangka waktu lama.
- Dapat dilakukan segera setelah persalinan ataupun setelah keguguran.

KETERBATASAN

- Setelah pembedahan, Anda harus beristirahat selama 2-3 hari dan tidak mengangkat beban berat selama 1 minggu.
- Dapat muncul rasa nyeri dan bengkak, namun bisa diatasi dengan obat.
- Tidak melindungi diri dari IMS, termasuk HIV/AIDS.



TUBEKTOMI



DEFINISI

CARA
KERJA

RUMOR &
FAKTA

VIDEO

CARA
PENGUNAAN

CARA PENGUNAAN

Penyumbatan saluran telur dengan cara pengikatan dan pemotongan atau pemasangan cincin pada saluran telur kiri dan kanan.

Waktu pemasangan:

1. Pasca Persalinan Normal

- Segera setelah proses persalinan hingga 1 minggu
- Tunda pemasangan setelah minggu ke 1 hingga ke 6
- Dapat dipasang kembali setelah minggu ke 6.

2. Post Sectio

- Dapat segera dipasang

3. Interval

- Sewaktu-waktu

4. Pasca Keguguran

KONTRA INDIKASI (TIDAK BISA DIGUNAKAN JIKA)

- Hamil atau diduga hamil.
- Perdarahan vagina yang belum jelas.
- Menurut pemeriksaan dokter belum boleh dilakukan proses pembedahan.
- Belum mantap mengenai keinginannya untuk tidak memiliki anak lagi.
- Jumlah anak kurang dari 2 dan umur anak terakhir di bawah 2 tahun.



TUBEKTOMI

KELEBIHAN

KETERBATASAN

KONTRA
INDIKASI

TEMPAT
PELAYANAN

TEMPAT PELAYANAN



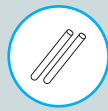
RUMOR & FAKTA

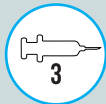
Rumor: Tubektomi membuat wanita kehilangan hasrat seksual.

Fakta: Tubektomi tidak membuat wanita kehilangan hasrat seksual. Prosedur tubektomi memungkinkan untuk melakukan hubungan seksual seperti sebelumnya bahkan secara psikologis dapat merasa lebih nyaman dalam melakukan hubungan seksual.

Rumor: Tubektomi dianggap sebagai prosedur mengganggu rahim.

Fakta: Tubektomi bukan merupakan prosedur pengangkatan rahim, hanya memotong atau mengikat saluran telur. Sehingga wanita masih dapat haid setelah melakukan tubektomi.





TUBEKTOMI



DEFINISI

CARA
KERJA

RUMOR &
FAKTA

VIDEO

CARA
PENGGUNAAN

RUMOR & FAKTA

Rumor: Walaupun sudah melakukan tubektomi, tapi tetap bisa hamil lagi.

Fakta: Tubektomi memiliki efektivitas 99,5% dalam mencegah kehamilan, artinya walaupun sangat kecil ada kemungkinan gagal atau hamil, yaitu sekitar 5 kehamilan per 1000 perempuan selama tahun pertama penggunaan.

Rumor: Kalau sudah melakukan tubektomi tidak bisa lagi kerja berat.

Fakta: Wanita yang sudah melakukan tubektomi tetap bisa bekerja berat. Wanita tersebut hanya perlu beristirahat beberapa hari saja setelah proses tubektomi.

Rumor: Tubektomi bisa dibuka lagi.

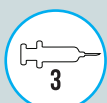
Fakta: Benar. Kemajuan teknologi kedokteran sudah memungkinkan proses tubektomi untuk dibuka kembali. Namun demikian prosedur ini masih belum umum, sangat mahal, dan hanya bisa dilakukan di rumah sakit-rumah sakit tertentu saja.



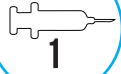
SUNTIK KOMBINASI 1 BULANAN

Pesan Kunci:

- ✓ Metode kontrasepsi jangka pendek.
- ✓ Harus diulang setiap 1 bulan.
- ✓ Jika lupa suntik dapat hamil.



SUNTIK KOMBINASI (1 BULANAN)



DEFINISI

Suntik bulanan adalah metode kontrasepsi yang mengandung hormon progesterin dan estrogen yang disuntikkan setiap bulan.

CARA KERJA

- Mencegah pelepasan sel telur dari indung telur.
- Mengentalkan lendir leher rahim sehingga dapat mengganggu pertemuan antara sperma dan sel telur.

KELEBIHAN

- Sebagai kontrasepsi, efektivitasnya sangat tinggi mencapai 97%. Yang berarti tingkat kegagalannya hanya 3 kehamilan per 100 perempuan dalam 1 tahun pertama.
- Tidak diperlukan pemeriksaan panggul.
- Dapat digunakan tanpa pemeriksaan payudara.
- Tidak perlu penggunaan setiap hari.
- Tidak berpengaruh pada hubungan suami istri.
- Mengurangi risiko kanker endometrium dan kehamilan di luar kandungan.
- Mengurangi risiko beberapa penyebab penyakit radang panggul.



SUNTIK KOMBINASI (1 BULANAN)

KELEBIHAN

KETERBATASAN

**KONTRA
INDIKASI**

**TEMPAT
PELAYANAN**

KETERBATASAN (TIDAK BISA DIGUNAKAN JIKA)

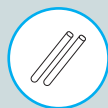
- Pada sebagian orang mengeluhkan:
 1. Terjadi perubahan pola haid
 2. Terjadi kenaikan atau penurunan berat badan, sakit kepala ringan dan mual
- Mengganggu produksi ASI.
- Pemulihan kesuburan setelah penghentian pemakaian terjadi secara bertahap rata-rata sekitar 5 bulan dikarenakan tubuh memerlukan waktu untuk mengeluarkan sisa hormon yang ada dalam tubuh.
- Tidak menjamin perlindungan terhadap penularan HIV/IMS (Infeksi Menular Seksual).
- Efektivitas berkurang apabila digunakan bersamaan dengan obat-obatan jamur, tuberkulosis dan epilepsy.



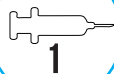
FITUR

**Rencanakan keluargamu
dengan menggunakan fitur
simulasi di SKATA**

**SCAN QR CODE
UNTUK UNDUH**



SUNTIK KOMBINASI (1 BULANAN)



DEFINISI

CARA
KERJA

RUMOR &
FAKTA

VIDEO

CARA
PENGGUNAAN

CARA PENGGUNAAN

Tenaga kesehatan akan memastikan bahwa Anda tidak sedang dalam keadaan hamil, sebelum memasang alat kontrasepsi.

Biasanya tenaga kesehatan akan menanyakan kapan menstruasi terakhir atau meminta Anda melakukan tes kehamilan.

- Menyuntikkan hormon progesteron dan estrogen setiap 28 hari, di bokong, lengan, atau paha. Sebaiknya tidak diurut setelah penyuntikan.
- Bagi Ibu yang memberikan ASI secara eksklusif, maka suntik bulanan diberikan 6 bulan pasca persalinan.
- Bagi Ibu yang tidak memberikan ASI secara eksklusif, maka suntik bulanan diberikan 6 minggu pasca persalinan.
- Pemberian suntik KB bulanan harus dilakukan secara teratur oleh tenaga kesehatan.
- Apabila terlambat mendapatkan suntik segera temui tenaga kesehatan.



SUNTIK KOMBINASI (1 BULANAN)

KELEBIHAN

KETERBATASAN

KONTRA INDIKASI

TEMPAT PELAYANAN

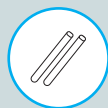
KONTRA INDIKASI (TIDAK BISA DIGUNAKAN JIKA)

- Hamil atau diduga hamil.
- Sedang menyusui kurang dari 6 minggu, atau sedang menyusui secara eksklusif selama 6 bulan.
- Berusia diatas 40 tahun karena menimbulkan risiko penyumbatan pembuluh darah.
- Perdarahan vagina yang belum jelas penyebabnya
- Memiliki minimal salah satu kondisi:
 1. Hipertensi
 2. Perokok berat (≥ 15 batang per hari) yang berusia ≥ 35 tahun, pernah terserang stroke atau memiliki epilepsi karena menimbulkan risiko penyumbatan pembuluh darah
- Penyakit hati akut (virus hepatitis).
- Sedang menderita kanker payudara.

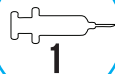
TEMPAT PELAYANAN



- Puskesmas/Klinik Pratama/
Rumah Sakit D Pratama
- Praktik Dokter
- Praktik Bidan



SUNTIK KOMBINASI (1 BULANAN)



DEFINISI

CARA
KERJA

RUMOR &
FAKTA

VIDEO

CARA
PENGGUNAAN

RUMOR & FAKTA

Rumor: Dapat menyebabkan perubahan suasana hati dan mengganggu hasrat seksual.

Fakta: Sebagian besar pengguna suntik bulanan menyatakan tidak ada perubahan suasana hati atau gangguan hasrat seksual, bahkan banyak pengguna menyatakan bahwa suasana hati dan hasrat seksualnya menjadi lebih baik.

Rumor: Menyebabkan menopause dini.

Fakta: Kandungan hormon pada suntik bulanan tidak akan mempengaruhi jumlah sel telur pada indung telur, sehingga tidak menyebabkan menopause dini.

Rumor: Penggunaan di bawah usia 35 tahun dapat menyebabkan tulang keropos.

Fakta: Hormon estrogen yang terkandung di dalam suntik bulanan justru akan meningkatkan kepadatan tulang.



SUNTIK PROGESTIN

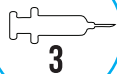
(3 BULANAN)

Pesan Kunci:

- ✓ Harus diulang setiap 3 bulan.
- ✓ Jika lupa suntik dapat hamil.
- ✓ Aman untuk ibu menyusui.



SUNTIK PROGESTIN (3 BULANAN)



DEFINISI

CARA KERJA

RUMOR & FAKTA

FITUR

CARA PENGGUNAAN

DEFINISI

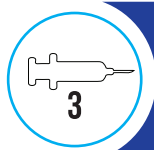
Suntik progestin atau suntik 3 bulanan adalah metode pencegahan kehamilan yang mengandung hormon progestin yang disuntikkan setiap 3 bulan.

CARA KERJA

- Mengentalkan lendir leher rahim sehingga dapat mencegah pertemuan antara sperma dan sel telur.
- Mencegah pelepasan sel telur dari indung telur.

KELEBIHAN

- Sebagai kontrasepsi, efektivitasnya sangat tinggi mencapai 97%. Yang berarti tingkat kegagalannya hanya 3 kehamilan per 100 perempuan dalam 1 tahun pertama.
- Tidak berpengaruh pada hubungan seksual.
- Tidak berpengaruh dalam produksi ASI.
- Menurunkan risiko kanker endometrium, kehamilan di luar kandungan, dan penyakit radang panggul.
- Tidak mengandung estrogen sehingga tidak berdampak serius terhadap penyakit jantung dan gangguan pembekuan darah.
- Praktis dan cepat.



SUNTIK PROGESTIN (3 BULANAN)

KELEBIHAN

KETERBATASAN

**KONTRA
INDIKASI**

**TEMPAT
PELAYANAN**

KETERBATASAN

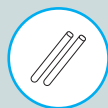
- Pemulihan kesuburan setelah penghentian pemakaian terjadi secara bertahap rata-rata sekitar 10 bulan.
- Menyebabkan gangguan haid, sampai tidak mendapat haid (amenore).
- Pada sebagian orang dapat menyebabkan kenaikan berat badan.
- Pada sebagian orang dapat menyebabkan sakit kepala ringan, mual, penurunan gairah seksual.
- Tidak memberi perlindungan terhadap penularan HIV/IMS.
- Memerlukan kunjungan ulang secara rutin setiap 3 bulan.



FITUR

Lihat aplikasi dan website
SKATA untuk dapatkan berbagai
artikel bermanfaat

**SCAN QR CODE
UNTUK UNDUH**



SUNTIK PROGESTIN (3 BULANAN)



DEFINISI

CARA
KERJA

RUMOR &
FAKTA

VIDEO

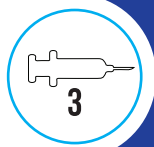
CARA
PENGUNAAN

CARA PENGUNAAN

Tenaga kesehatan akan memastikan bahwa Anda tidak sedang dalam keadaan hamil, sebelum memasang alat kontrasepsi.

Biasanya tenaga kesehatan akan menanyakan kapan menstruasi terakhir atau meminta Anda melakukan tes kehamilan.

- Menyuntikkan hormon progestin di otot bokong, otot lengan, atau otot paha. Sebaiknya tidak diurut setelah penyuntikan.
- Apabila terlambat mendapatkan suntik segera temui tenaga kesehatan.



SUNTIK PROGESTIN (3 BULANAN)

KELEBIHAN

KETERBATASAN

KONTRA INDIKASI

TEMPAT PELAYANAN

KONTRA INDIKASI (TIDAK BISA DIGUNAKAN JIKA)

- Hamil atau dicurigai hamil.
- Memiliki penyakit jantung.
- Sedang menyusui kurang dari 6 minggu.
- Perdarahan vagina yang tidak diketahui penyebabnya.
- Memiliki hipertensi ($> 160 / > 100$).
- Menderita atau memiliki riwayat kanker payudara.

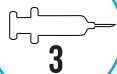
TEMPAT PELAYANAN



- Puskesmas/Klinik Pratama/
Rumah Sakit D Pratama
- Praktik Dokter
- Praktik Bidan



SUNTIK PROGESTIN (3 BULANAN)



DEFINISI

CARA
KERJA

RUMOR &
FAKTA

VIDEO

CARA
PENGGUNAAN

RUMOR & FAKTA

Rumor: Darah haid yang tidak keluar menumpuk di rahim dan menyebabkan berbagai penyakit.

Fakta: Hormon progestin pada suntik 3 bulan menyebabkan sel telur tidak keluar dari indung telur. Karena tidak ada sel telur, maka tidak akan terjadi penebalan dinding rahim, sehingga tidak ada darah haid yang keluar.

Rumor: Penggunaan suntik dapat menyebabkan rahim kering atau tidak subur setelah tidak menggunakan.

Fakta: Penggunaan suntik tidak menyebabkan rahim kering. Diperlukan waktu kurang lebih selama 10 bulan bagi pengguna agar dapat kembali subur.

Rumor: Sudah pakai suntik tapi tetap hamil.

Fakta: Seperti halnya alat kontrasepsi lain, suntik juga memiliki tingkat kegagalan, meskipun sangat kecil. Yang dimaksud dengan gagal di sini adalah wanita tetap hamil meski sedang memakai suntik. Namun jumlah ini sangat kecil, yaitu 3 kehamilan per 100 perempuan dalam 1 tahun pertama. Yang berarti pil umumnya berhasil pada 97% wanita lain.



METODE AMENORE LAKTASI

Pesan Kunci:

- ✓ Metode kontrasepsi jangka pendek atau terbatas.
- ✓ Hanya berlaku jika:
 - Anda belum mendapatkan haid sejak melahirkan.
 - Anda menyusui eksklusif tanpa tambahan makanan apapun.
 - Bayi Anda berusia di bawah 6 bulan.



MAL (METODE AMENORE LAKTASI)



DEFINISI

CARA KERJA

RUMOR & FAKTA

VIDEO

CARA PENGGUNAAN

DEFINISI

- Metode Amenore Laktasi (MAL) adalah metode kontrasepsi sementara yang bergantung pada efek alamiah proses menyusui terhadap kesuburan.
- Metode pencegahan kehamilan melalui proses menyusui secara langsung (bayi menyusu langsung ke ibu).
- Metode ini hanya efektif jika ketiga syarat berikut ini terpenuhi: 1) Ibu menyusui secara eksklusif (tanpa memberikan makanan tambahan selain ASI), 2) Ibu belum mendapatkan haidnya kembali, dan 3) Umur bayi kurang dari 6 bulan.
- Ketiga kondisi di atas harus dipenuhi, jika salah satu saja kondisi tidak terpenuhi, maka MAL tidak dapat digunakan dan wanita atau pasangannya harus menggunakan metode kontrasepsi lain.





MAL (METODE AMENORE LAKTASI)

KELEBIHAN

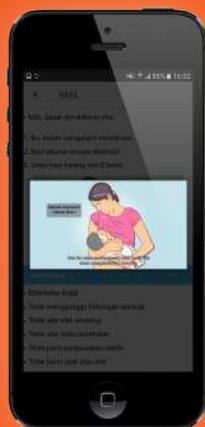
KETERBATASAN

**KONTRA
INDIKASI**

**TEMPAT
PELAYANAN**

CARA KERJA

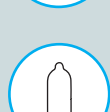
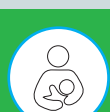
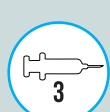
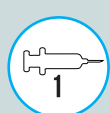
- Menyusui merangsang peningkatan hormon prolaktin. Peningkatan hormon prolaktin (hormon menyusui) akan menekan hormon estrogen (hormon kesuburan).
- MAL dapat digunakan sebagai metode pencegahan kehamilan jika:
 1. Ibu belum mengalami menstruasi sejak melahirkan, dan
 2. Bayi menyusui secara eksklusif, serta
 3. Umur bayi kurang dari 6 bulan



VIDEO

Lihat video mengenai MAL di aplikasi dan website SKATA

SCAN QR CODE
UNTUK UNDUH



MAL (METODE AMENORE LAKTASI)



DEFINISI

CARA KERJA

RUMOR & FAKTA

VIDEO

CARA PENGGUNAAN

KELEBIHAN

- Alamiah
- Efektivitas tinggi*
- Dapat mengurangi risiko kanker payudara
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak ada efek samping
- Tidak ada risiko kesehatan
- Tidak perlu pengawasan medis
- Tidak perlu obat atau alat
- Ekonomis

*Wanita yang mampu menjaga bayinya bersama dengan mereka di tempat kerja atau sekitar dan mampu menyusui secara teratur dapat mengandalkan MAL selama mereka memenuhi ketiga kriteria MAL. Wanita yang terpisah dari bayinya dapat menggunakan MAL jika menyusui terpisah kurang dari 4 jam. Wanita juga dapat merah ASI setidaknya setiap 4 jam, namun tingkat kehamilan mungkin sedikit lebih tinggi pada wanita yang terpisah dari bayinya. Satu studi yang menilai penggunaan MAL pada wanita bekerja memperkirakan tingkat kehamilan 5 per 100 wanita pada 6 bulan pertama setelah melahirkan, dibandingkan dengan sekitar 2 per 100 wanita dengan MAL pada penggunaan biasa.



MAL (METODE AMENORE LAKTASI)

KELEBIHAN

KETERBATASAN

KONTRA INDIKASI

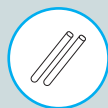
TEMPAT PELAYANAN

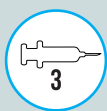
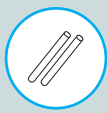
KETERBATASAN

- Menyusui merangsang peningkatan hormon prolaktin. Peningkatan hormon prolaktin (hormon menyusui) akan menekan hormon estrogen (hormon kesuburan).
- MAL dapat digunakan sebagai metode pencegahan kehamilan jika:
 1. Ibu belum mengalami menstruasi sejak melahirkan, dan
 2. Bayi menyusui secara eksklusif, serta
 3. Umur bayi kurang dari 6 bulan

CARA PENGGUNAAN

Sebaiknya perlu meniatkan diri sejak perawatan kehamilan agar dapat segera menyusui pascapersalinan. Menyusui dilakukan segera setelah bayi dilahirkan dan ibu belum mendapatkan menstruasi.





MAL (METODE AMENORE LAKTASI)



DEFINISI

CARA
KERJA

RUMOR &
FAKTA

VIDEO

CARA
PENGUNAAN

KONTRA INDIKASI (TIDAK BISA DIGUNAKAN JIKA)

- Bayi memiliki kelainan (seperti bibir sumbing) yang mengganggu proses menyusui.
- Sudah mendapat haid setelah bersalin.
- Bayi tidak menyusui secara eksklusif.
- Usia bayi lebih dari 6 bulan.

TEMPAT PELAYANAN



Tidak memerlukan tempat pelayanan kesehatan secara khusus



MAL (METODE AMENORE LAKTASI)

KELEBIHAN

KETERBATASAN

KONTRA INDIKASI

TEMPAT PELAYANAN

RUMOR & FAKTA

Rumor: Ibu sudah menyusui, namun tetap hamil.

Fakta: Ibu tersebut mungkin tidak mengikuti persyaratan MAL. MAL hanya dapat efektif mencegah kehamilan jika: Ibu menyusui secara eksklusif, haid belum datang kembali, dan bayi berusia di bawah enam bulan. Jika salah satu saja dari kondisi ini tidak terpenuhi, MAL sudah tidak dapat lagi digunakan sebagai metode kontrasepsi.

Rumor: Ibu yang bekerja tidak dapat memilih MAL sebagai metode kontrasepsi.

Fakta: Wanita yang mampu menjaga bayinya bersama dengan mereka di tempat kerja atau sekitar dan mampu menyusui secara teratur dapat mengandalkan MAL selama mereka memenuhi ketiga kriteria MAL. Wanita yang terpisah dari bayinya dapat menggunakan MAL jika menyusui terpisah kurang dari 4 jam. Wanita juga dapat memerah ASI setidaknya setiap 4 jam, namun tingkat kehamilan mungkin sedikit lebih tinggi pada wanita yang terpisah dari bayinya. Satu studi yang menilai penggunaan MAL pada wanita bekerja memperkirakan tingkat kehamilan 5 per 100 wanita pada 6 bulan pertama setelah melahirkan, dibandingkan dengan sekitar 2 per 100 wanita dengan MAL pada penggunaan biasa.



MAL (METODE AMENORE LAKTASI)



DEFINISI

CARA
KERJA

RUMOR &
FAKTA

VIDEO

CARA
PENGGUNAAN

RUMOR & FAKTA

Rumor: Ibu yang melahirkan secara caesar tidak dapat menggunakan MAL sebagai alat kontrasepsi.

Fakta: Ibu yang melahirkan secara caesar dapat memilih MAL sebagai metode kontrasepsi selama ketiga persyaratan, yaitu Ibu menyusui secara eksklusif, haid belum datang kembali, dan bayi berusia di bawah enam bulan terpenuhi.

Rumor: Ibu menyusui tidak boleh minum obat.

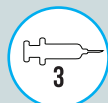
Fakta: Memang benar bahwa ada beberapa jenis obat yang dikhawatirkan dapat masuk kedalam ASI dan berbahaya bagi bayi (belum sesuai untuk umur bayi). Misalnya ibu mengalami infeksi berat dan harus menggunakan jenis antibiotik seperti tetrasiklin, dll, maka ibu tidak boleh menyusui karena efek obat tersebut tidak baik untuk bayi. Untuk memudahkan, saat menggunakan MAL dan mengalami gangguan kesehatan, konsultasikan pada dokter tentang panduan obat yang aman buat ibu menyusui dan bayi, karena tidak semua obat berbahaya.



PIL KOMBINASI

Pesan Kunci:

- ✓ Pil Kombinasi adalah metode kontrasepsi hormon estrogen (etinil estradiol) dan progesterone (levonorgestrel) yang harus diminum satu pil setiap hari di jam yang sama.



PIL KOMBINASI



DEFINISI

CARA KERJA

RUMOR & FAKTA

FITUR

CARA PENGGUNAAN

DEFINISI

Pil Kombinasi adalah metode kontrasepsi hormon estrogen (etinil estradiol) dan progesterone (levonorgestrel) yang harus diminum satu pil setiap hari di jam yang sama.

CARA KERJA

- Mencegah pelepasan sel telur dari indung telur.
- Mengentalkan lendir leher rahim sehingga dapat mengganggu pertemuan antara sperma dan sel telur.

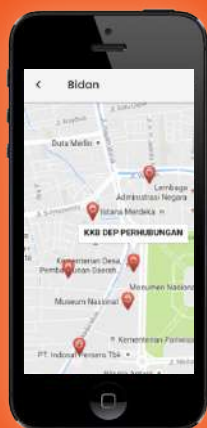
FITUR

Cari tenaga kesehatan terdekat dari lokasimu

SCAN QR CODE
UNTUK UNDUH

Download on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play





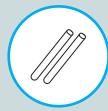
PIL KOMBINASI

KELEBIHAN

- Sebagai kontrasepsi, efektivitasnya sangat tinggi mencapai 92%. Yang berarti tingkat kegagalannya hanya 8 kehamilan per 100 perempuan dalam 1 tahun pertama.
- Membantu mengurangi perdarahan menstruasi dan nyeri haid.
- Tidak mengganggu hubungan seksual.
- Mengurangi risiko kehamilan di luar rahim, kanker ovarium, kanker endometrium, kista ovarium, dan penyakit radang panggul.
- Mudah didapatkan di fasilitas kesehatan atau apotek.
- Mengurangi jerawat.
- Mengobati PMS.

KETERBATASAN

- Mengganggu produksi ASI.
- Perubahan pola haid.
- Dapat menyebabkan kenaikan atau penurunan berat badan.
- Mungkin menyebabkan sakit kepala ringan dan mual.
- Tidak menjamin perlindungan terhadap penularan HIV/IMS.



PIL KOMBINASI



DEFINISI

CARA
KERJA

RUMOR &
FAKTA

VIDEO

CARA
PENGGUNAAN

CARA PENGGUNAAN

Tenaga kesehatan akan memastikan bahwa Anda tidak sedang dalam keadaan hamil, sebelum memasang alat kontrasepsi.

Biasanya tenaga kesehatan akan menanyakan kapan menstruasi terakhir atau meminta Anda melakukan tes kehamilan.

- Pil kombinasi harus diminum secara rutin setiap hari pada waktu yang sama.
- Pil kombinasi dapat diminum setelah dilakukan pemeriksaan oleh tenaga kesehatan.
- Jika lupa minum 1 pil, maka harus segera minum pil setelah ingat sebanyak 2 pil pada hari yang sama.
- Jika lupa minum 2 pil atau lebih, maka harus segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Sementara itu segera lanjutkan minum pil untuk hari tersebut dan gunakan juga kontrasepsi lain misalnya kondom selama 7 hari berikutnya.



PIL KOMBINASI

KELEBIHAN

KETERBATASAN

KONTRA INDIKASI

TEMPAT PELAYANAN

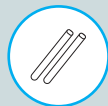
KONTRA INDIKASI (TIDAK BISA DIGUNAKAN JIKA)

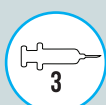
- Hamil atau dicurigai hamil.
- Menyusui kurang dari 6 bulan.
- Perdarahan vagina yang tidak diketahui penyebabnya.
- Hipertensi dan diabetes.
- Perokok berusia >35.
- Menderita kanker payudara.
- Mengidap stroke, penyakit jantung, atau penyakit hati
- Sakit kepala disertai pandangan kabur.
- Mengonsumsi obat untuk kejang-kejang atau Tuberkulosis.

TEMPAT PELAYANAN



Pil kombinasi dapat didapatkan
di fasilitas kesehatan





PIL KOMBINASI



DEFINISI

CARA KERJA

RUMOR & FAKTA

VIDEO

CARA PENGGUNAAN

RUMOR & FAKTA

Rumor: Pil Kombinasi menyebabkan rambut rontok.

Fakta: Pada sebagian orang, penggunaan pil kombinasi dapat mengurangi rambut berlebihan pada wajah dan tubuh.

Rumor: Pil Kombinasi dapat digunakan sewaktu ingin berhubungan.

Fakta: Pil Kombinasi harus diminum secara teratur. Bagi kondisi dimana penggunaan kontrasepsi ingin dilakukan sewaktu-waktu disarankan untuk menggunakan kondom setiap kali akan berhubungan seksual.

Rumor: Pil kombinasi yang diminum dalam jangka waktu panjang dapat menumpuk di badan.

Fakta: Kandungan hormon dalam pil kombinasi yang diminum akan dipertahankan oleh tubuh dalam keadaan stabil dengan secara rutin dikeluarkan dari tubuh melalui air kencing dan buang air besar.

Rumor: Pil harus dihancurkan sebelum diminum.

Fakta: Pil tidak disarankan untuk dihancurkan karena efektivitasnya akan berkurang.

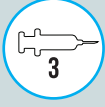


PIL PROGESTIN / MINI PIL

Pesan Kunci:

- ✓ Pil Progestin adalah metode kontrasepsi hormon progestin yang harus diminum satu pil setiap hari di tiap jam yang sama.

*Dikenal juga dengan Pil KB yang bisa digunakan oleh Ibu yang sedang Menyusui.



PIL PROGESTIN



DEFINISI

CARA KERJA

RUMOR & FAKTA

VIDEO

CARA PENGGUNAAN

DEFINISI

Pil Progestin adalah metode kontrasepsi hormon progestin yang harus diminum satu pil setiap hari di tiap jam yang sama.

CARA PENGGUNAAN

- Pil progestin harus diminum secara rutin setiap hari pada waktu yang sama.
- Jika lupa minum 1 pil, maka harus segera minum pil setelah ingat sebanyak 2 pil pada hari yang sama.
- Jika lupa minum 2 pil atau lebih, maka harus minum sebanyak 2 pil setiap hari sampai sesuai jadwal yang ditetapkan. Gunakan kontrasepsi lain (kondom) sampai paket pil habis.

KELEBIHAN

- Sebagai kontrasepsi, efektivitasnya sangat tinggi mencapai 97%. Yang berarti tingkat kegagalannya hanya 3 kehamilan per 100 perempuan dalam 1 tahun pertama.
- Tidak mempengaruhi produksi ASI.
- Tidak mengganggu hubungan seksual.
- Kesuburan cepat kembali setelah berhenti minum pil.



PIL PROGESTIN

KELEBIHAN

KETERBATASAN

KONTRA INDIKASI

TEMPAT PELAYANAN

CARA KERJA

- Mencegah pelepasan sel telur dari indung telur.
- Mengentalkan lendir leher rahim sehingga dapat mengganggu pertemuan antara sperma dan sel telur.

KETERBATASAN

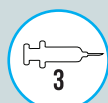
- Menyebabkan perubahan pola haid.
- Dapat menyebabkan kenaikan berat badan.
- Dapat menyebabkan sakit kepala ringan, perubahan suasana hati, mual.
- Tidak memberi perlindungan terhadap penularan HIV/IMS.
- Pil progestin tidak ada dalam alkon program, sehingga harus dibeli sendiri.



FITUR

Uji pemahamanmu tentang
kontrasepsi di aplikasi dan
website SKATA

SCAN QR CODE
UNTUK UNDUH



PIL PROGESTIN



DEFINISI

CARA KERJA

RUMOR & FAKTA

KONTRA INDIKASI

TEMPAT PELAYANAN

KONTRA INDIKASI (TIDAK BISA DIGUNAKAN JIKA)

- Hamil atau diduga hamil.
- Sering lupa minum pil.
- Perdarahan vagina yang belum jelas penyebabnya.
- Mengidap hipertensi, perokok berusia >35.
- Menderita stroke, kanker payudara, atau penyakit hati.
- Sedang mengonsumsi obat untuk kejang-kejang atau tuberkulosis.

TEMPAT PELAYANAN



RUMOR DAN FAKTA

Rumor: Pil Progestin menyebabkan rambut rontok

Fakta: Pada sebagian orang, penggunaan pil kombinasi dapat mengurangi rambut berlebihan pada wajah dan tubuh.



KONDOM

Pesan Kunci:

- ✓ Menggunakan kondom membutuhkan kedisiplinan dan ketepatan dalam cara pemakaiannya.



KONDOM



DEFINISI

CARA KERJA

RUMOR & FAKTA

FITUR

CARA PENGGUNAAN

DEFINISI

Kondom adalah sarung berbentuk silinder yang tipis terbuat dari lateks (karet) yang dipasang pada penis saat berhubungan seksual.

CARA KERJA

- Menghalangi agar sperma tidak memasuki vagina sehingga mencegah kehamilan.
- Menghalangi masuknya bakteri, virus, atau jamur masuk ke vagina sehingga mencegah penularan infeksi menular seksual dan HIV.
- Kondom hanya untuk satu kali pakai.

CARA PENGGUNAAN

- Harus menggunakan kondom baru dan pastikan kondom belum melewati masa kadaluarsa setiap akan melakukan hubungan seksual.
- Kondom dipasang pada saat penis ereksi.
- Pangkal kondom ditarik sampai ke pangkal penis.
- Setelah ejakulasi (sperma keluar), pegang pangkal kondom dan keluarkan kondom selagi masih ereksi (mengeras).
- Ikatkan pangkalnya dan bungkus kondom, lalu dibuang ke tempat sampah.



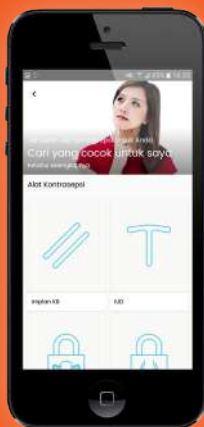
KONDOM

KELEBIHAN

- Efektivitas mencapai 85% atau angka kegagalan 15 kehamilan per 100 perempuan per tahun.
- Mudah didapat dan digunakan.
- Mencegah kehamilan, IMS dan HIV sekaligus.
- Tidak mengganggu produksi ASI.
- Tidak perlu resep dokter atau pemeriksaan kesehatan khusus.

KETERBATASAN

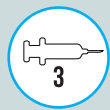
- Cara dan kedisiplinan dalam penggunaan sangat mempengaruhi keberhasilan kontrasepsi.
- Harus selalu tersedia setiap kali berhubungan seksual.
- Memerlukan kerjasama yang baik dengan pasangan.



FITUR

Uji pemahamanmu tentang kontrasepsi di aplikasi dan website SKATA

SCAN QR CODE
UNTUK UNDUH



KONDOM



DEFINISI

CARA KERJA

RUMOR & FAKTA

KONTRA INDIKASI

TEMPAT PELAYANAN

KONTRA INDIKASI (TIDAK DAPAT DIGUNAKAN JIKA)

- Mengidap alergi terhadap bahan lateks.

TEMPAT PELAYANAN



RUMOR DAN FAKTA

Rumor: Kondom mengganggu ereksi (impoten)

Fakta: Kondom tidak menyebabkan impoten, sebaliknya kondom dapat mempertahankan ereksi.

Rumor: Kondom yang digunakan harus steril

Fakta: Kondom tidak harus steril karena organ reproduksi pun pada dasarnya tidak bersifat steril. Namun demikian, kondom yang digunakan harus sekali pakai dan tidak boleh digunakan kembali.

