

BUKU SAKU KADER

PELAYANAN KELUARGA BERENCANA (KB) DI ERA JAMINAN KESEHATAN NASIONAL (JKN)



PENULIS:
DYAH PRADNYA PARAMITA, S.ST., M.Kes
SUNDARI MULYANINGSIH, S.SiT., M.Kes



BUKU SAKU KADER

PELAYANAN KELUARGA BERENCANA (KB) DI ERA JAMINAN KESEHATAN NASIONAL (JKN)

PENULIS:

**DYAH PRADNYA PARAMITA, S.ST., M.Kes
SUNDARI MULYANINGSIH, S.SiT., M.Kes**



Buku Saku Kader

**PELAYANAN KELUARGA BERENCANA (KB)
DI ERA JAMINAN KESEHATAN NASIONAL (JKN)**

Penulis:

Dyah Pradna Paramita
Sundari Mulyaningsih

Cover Design:

Tim Elmatera

Layouter:

Tim Elmatera

Diterbitkan oleh:

Elmatera Publishing (Anggota IKAPI)
Jl. Waru 73 Kav. 3, Sambilegi Baru Maguwoharjo
Yogyakarta
Telp : 0852 9343 7797

ISBN: 978-623-223-218-1

Cetakan Pertama

2022, L + 60 hal / 14,8 x 21 cm

HAK CIPTA PADA PENULIS DILINDUNGI UNDANG-UNDANG

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena buku saku “Pelayanan KB di Era JKN” ini telah selesai disusun. Buku saku ini disusun agar dapat memberikan arahan bagi kader KB dalam menyebarkan informasi KB di masyarakat. Buku ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran rinci tentang pelayanan KB di era JKN, teknik penyampaian informasi tanpa tatap muka serta macam alat kontrasepsi modern.

Kami ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Akhir kata, penulis berharap semoga buku saku ini memberikan manfaat bagi kader KB dan seluruh pembaca.

Yogyakarta, 2022

Penulis,

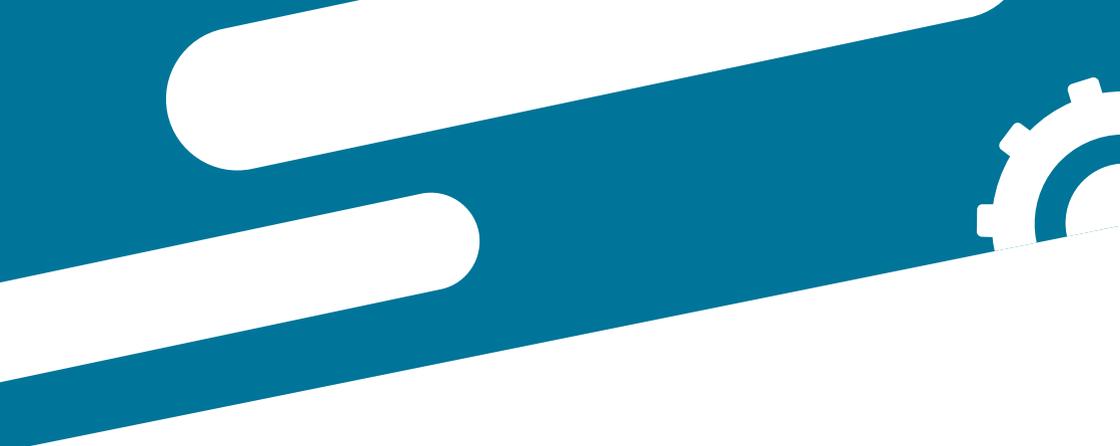
DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Pendahuluan	vi
BAB I BANGGA MENJADI KADER	
Siapakah Kader	1
Mengapa Ibu Dipilih Menjadi Seorang Kader?	1
Tugas Kader KB di Masyarakat	1
BAB II STRATEGI KIE KB OLEH KADER DI MASA PANDEMI COVID-19	
• Definisi, Tujuan, Sasaran/ Peserta KIE KB	2
• Strategi KIE Dimasa Pandemic Covid-19	3
• Persiapan Sebelum Melakukan KIE KB	4
• Langkah Sukses Memberikan KIE Melalui WhatsApp (WA)	6
• Menggunakan WhatsApp (WA) sebagai media KIE	8

DAFTAR ISI

BAB III MENGENAL PROGRAM KELUARGA BERENCANA

- Mengapa Pasangan Usia Subur (PUS) Perlu Ikut Program KB?16
- Urutan Efektivitas Ragam Metode Kontrasepsi Yang Dapat Digunakan Sesuai Tahapan Kehidupan17
- Alat Kontrasepsi Bawah Kulit19
- Alat Kontrasepsi Dalam Rahim23
- Vasektomi27
- Tubektomi31
- Suntik Kombinasi 1 Bulan35
- KB Suntik Progestin 3 Bulan40
- Pil Kombinasi.....44
- Kondom48
- Pelayanan Keluarga Berencana (KB) Di Era Jaminan Kesehatan Nasional (JKN)52



PENDAHULUAN

Program Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga (KKBPK) di Indonesia telah berjalan lebih dari 40 tahun. Perjalanan panjang tersebut telah menunjukkan keberhasilan yang terlihat dari penurunan angka kelahiran rata-rata di Indonesia dari 5,6 anak per wanita usia subur pada akhir tahun 1960an menjadi 2,4 pada tahun 2017.

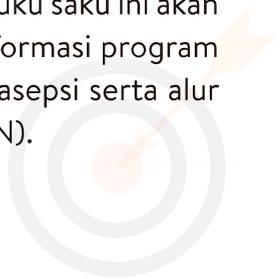
Cerita sukses Program KKBPK ini dilatarbelakangi oleh beberapa faktor kunci, di antaranya adalah terlaksananya Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) kepada masyarakat secara konsisten dan berkesinambungan dalam rangka merubah sikap dan perilaku terhadap Program KKBPK. Terlaksananya KIE yang mampu secara efektif merubah sikap dan perilaku masyarakat terhadap Program KKBPK tidak lepas dari kerja keras dan kerja cerdas para Penyuluh KB/PLKB, kader KB, mitra kerja dan seluruh komponen di masyarakat.





Kader KB merupakan ujung tombak keberhasilan program KKBPK, karena kader merupakan penyuluh yang pertama kali bersentuhan dengan masyarakat. Informasi KB dari pemerintah disampaikan berjenjang dari PLKB kepada kader, selanjutnya kader meneruskan ke masyarakat.

Di masa pandemic covid-19 ini meskipun ruang gerak untuk menyampaikan informasi secara langsung sangat terbatas karena peraturan pembatasan social berskala besar, kader diharapkan tetap menjalankan tugasnya untuk menyampaikan program KKBPK kepada masyarakat. Berdasarkan kebutuhan tersebut maka, kami susun buku saku ini agar dapat menjadi rujukan kader dalam menyampaikan informasi tentang program KKBPK di masyarakat. Buku saku ini akan menjelaskan secara teknis langkah penyampaian informasi program KKBPK tanpa tatap muka, gambaran metode kontrasepsi serta alur pelayanan KB di era Jaminan Kesehatan Nasional (JKN).



BAB I

BANGGA MENJADI KADER KESEHATAN

Siapakah Kader?

Kader adalah sukarelawan yang dipilih oleh masyarakat untuk membantu kelancaran pelayanan kesehatan di masyarakat. Keberadaannya menjadi sangat penting karena kader menjadi perantara antara masyarakat dengan tenaga kesehatan.

Mengapa ibu dipilih menjadi seorang kader?

- Ibu memiliki jiwa sosial yang tinggi sehingga bersedia untuk bekerja secara sukarela dalam memelopori pembangunan kesehatan di masyarakat
- Ibu mengenal kebiasaan dan adat istiadat masyarakat setempat dengan baik sehingga mampu menjadi penggerak masyarakat dalam berperilaku hidup sehat
- Penampilan ibu menarik sehingga dapat menjadi contoh di masyarakat
- Ibu memiliki pengetahuan yang cukup tentang kesehatan
- Ibu memiliki semangat tinggi untuk meningkatkan kemampuan yang telah dimiliki.

Tugas Kader KB di masyarakat

- Pemutakhiran data peserta KB melalui kunjungan rumah
- Berkoordinasi dengan petugas lapangan/penyuluh KB, kepala lingkungan, dan RT setempat
- Rekapitulasi data peserta KB
- Melakukan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) untuk memberikan motivasi, konseling dan pembinaan kepada calon peserta maupun peserta KB dengan didampingi penyuluh KB.



BAB II

STRATEGI KIE KB OLEH KADER DI MASA PANDEMI COVID-19

Definisi KIE KB

Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) KELUARGA BERENCANA (KB) adalah kegiatan yang dilakukan secara terus menerus/ rutin untuk membentuk hubungan yang baik antara kader dengan masyarakat guna menyampaikan informasi tentang KB.

Tujuan KIE KB

Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang keluarga berencana sehingga masyarakat termotivasi untuk mengikuti program keluarga berencana.

Sasaran/ Peserta KIE KB

Agar hasil KIE sesuai dengan tujuannya maka, kelompok masyarakat yang dipilih untuk mendapatkan KIE KB adalah Pasangan Usia Subur (PUS)



STRATEGI KIE DI MASA PANDEMI COVID 19

Strategi KIE di masa Pandemi Covid-19

Di dalam kegiatan KIE terdapat proses komunikasi yang didalamnya terdapat unsur :



Komunikator → pemberi informasi



Pesan yang akan disampaikan



Media yang digunakan untuk menyampaikan pesan



Komunikasikan penerima pesan



Tujuan yang akan dicapai setelah pesan

Kegiatan KIE KB dapat dilakukan secara kelompok/ individu, baik dengan tatap muka/ tidak bertatap muka (online).

1. Memperlakukan PUS dengan sopan/ baik dan ramah
2. Memahami, menghargai dan menerima keadaan PUS (status pendidikan, social ekonomi dan emosi) sebagaimana adanya
3. Memberi penjelasan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami
4. Menggunakan alat peraga yang menarik dan mengambil contoh dari kehidupan sehari-hari

STRATEGI KIE DI MASA PANDEMI COVID 19

Peraturan pembatasan social berskala besar di masa pandemic covid-19 saat ini mengakibatkan terhentinya kegiatan di masyarakat. Oleh karenanya untuk memperlancar kegiatan KIE KB di masa pandemic covid-19 saat ini, kader perlu memanfaatkan teknologi informasi seperti WhatsApp (WA) sebagai media KIE. Melalui WA kader tetap dapat memberikan Informasi tanpa harus bertemu langsung dengan masyarakat. Informasi yang diberikan tersebut dapat berbentuk teks/ tulisan, gambar, video serta pesan suara.

WhatsApp merupakan aplikasi pesan yang memungkinkan kita bertukar pesan tanpa biaya SMS/ telepon, karena Whatsapp menggunakan paket data internet yang biayanya lebih murah dibanding dengan paket data reguler. Dengan memanfaatkan kecanggihan teknologi saat ini, kader dapat melakukan komunikasi kapan saja dan dimana saja. Saat ini Whatsapp sudah menjadi media

1. Mencari informasi yang akan disampaikan.

Pemilihan informasi yang up to date akan menarik antusiasme masyarakat mengikuti KIE. Informasi dapat diperoleh ibu dari permasalahan yang ditemukan di masyarakat.

2. Merumuskan maksud dan tujuan

Maksud dan tujuan KIE dirumuskan yaitu agar KIE berjalan terarah. Misalnya tujuan KIE KB yang dirumuskan ibu adalah “ingin memberitahu PUS macam-macam alat kontrasepsi yang dijamin oleh JKN”, maka informasi yang perlu disampaikan ibu cukup metode kontrasepsi yang dijamin JKN saja, bukan semua metode kontrasepsi.

STRATEGI KIE DI MASA PANDEMI COVID 19

3. Menentukan peserta KIE

Ibu dapat mengelompokkan PUS sesuai maksud dan tujuan KIE, misalkan apabila maksud dan tujuan KIE adalah “memberikan informasi mengenai macam-macam alat kontrasepsi yang dijamin oleh JKN”, maka kelompok PUS yang belum menggunakan alat kontrasepsi dapat dipilih untuk menjadi peserta KIE.

4. Menentukan waktu KIE

Pemberian KIE melalui WA perlu dilakukan secara terjadwal sesuai kesepakatan antara kader dengan PUS. Hal tersebut dilakukan agar PUS dapat focus dalam mengikuti KIE.

5. Menyusun Materi/ Informasi yang akan disampaikan

Untuk menyusun materi/ informasi KIE, kader perlu memiliki pengetahuan yang baik tentang materi yang akan disampaikan. Pengetahuan tersebut dapat diperoleh dengan mengikuti pelatihan-pelatihan yang diadakan oleh pemerintah, membaca koran, majalah atau buku, mendengarkan acara-acara di radio, menyimak acara di TV atau berdiskusi dengan penyuluh KB.

6. Mempersiapkan pertanyaan

Ibu perlu mempersiapkan pertanyaan untuk ditanyakan kepada peserta KIE. Pertanyaan ini dapat disampaikan di akhir sesi konseling. Pemberian pertanyaan kepada PUS dilakukan untuk mengetahui sejauh mana PUS telah memahami informasi yang diperoleh dari kader.

STRATEGI KIE DI MASA PANDEMI COVID 19

Langkah Sukses Memberikan KIE melalui WhatsApp (WA)

Saat memberikan KIE melalui WA, ibu perlu melakukan langkah-langkah berikut:

1. Perkenalkan diri ibu sebagai kader KB
2. Jelaskan maksud dan tujuan KIE
3. Kirimkan informasi KIE dalam bentuk pesan teks/ gambar/ video. Akan lebih bagus apabila informasi dapat dikirimkan dengan beberapa bentuk, misalnya ibu dapat mengirimkan informasi dalam bentuk teks dan gambar.
4. Berikan selingan berupa humor segar untuk mencairkan suasana
5. Berikan kesempatan untuk bertanya setiap kali ibu selesai menjelaskan
6. Gunakan bahasa Indonesia atau bahasa setempat agar suasana KIE menyenangkan dan informasi mudah dipahami oleh PUS
7. Gunakan istilah unik yang dapat mencairkan suasana atau menambah kedekatan ibu kader dengan PUS, misal membuat sebutan PUS dengan “BuTik/ Bunda Cantik”.

STRATEGI KIE DI MASA PANDEMI COVID 19

Lanjutan...

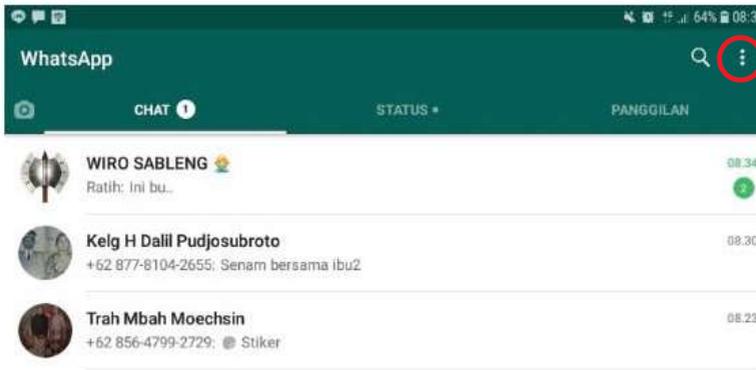
8. Jawablah pertanyaan PUS dengan meyakinkan. Saat melakukan KIE melalui WA, ibu kader dapat leluasa mencari jawaban dari petugas kesehatan/ petugas penyuluh KB/ mencari jawaban di buku/ majalah/ koran.
9. Tinjau kembali apakah PUS telah memahami informasi yang diberikan dengan mengirimkan pertanyaan seputar informasi/ diskusi yang telah dilakukan selama proses KIE.
10. Di akhri sesi, ibu dapat mengirimkan pesan singkat yang berisi kesimpulan tentang informasi yang telah disampaikan selama jalannya kegiatan KIE. Pesan singkat dapat dibuat menjadi satu kalimat.
11. Tutuplah KIE dengan ucapan terimakasih, kata-kata motivasi serta salam penutup.

MENGGUNAKAN WHATSAPP (WA) SEBAGAI MEDIA KIE

Untuk memberikan KIE melalui grup WA, ibu dapat melakukan langkah-langkah di bawah ini:

1. Membuat WA grup

- Buka tab Chat di WhatsApp.
- Ketuk gambar titik tiga yang terletak di pojok kanan atas

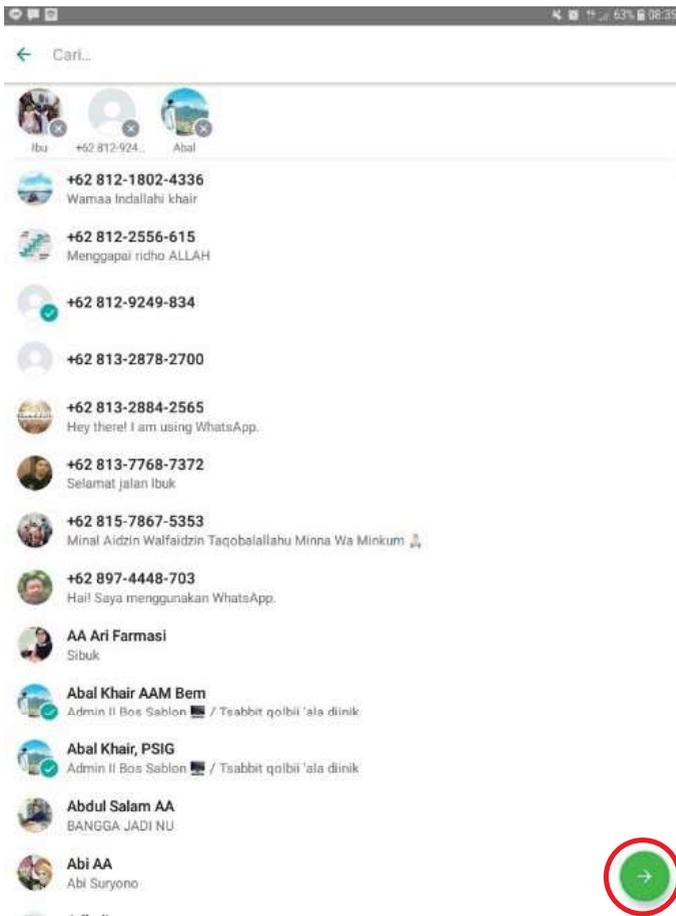


- Setelah ibu mengetuk gambar titik tiga tersebut, maka akan muncul tampilan seperti pada gambar di bawah ini. Ketuk menu “Grup Baru”



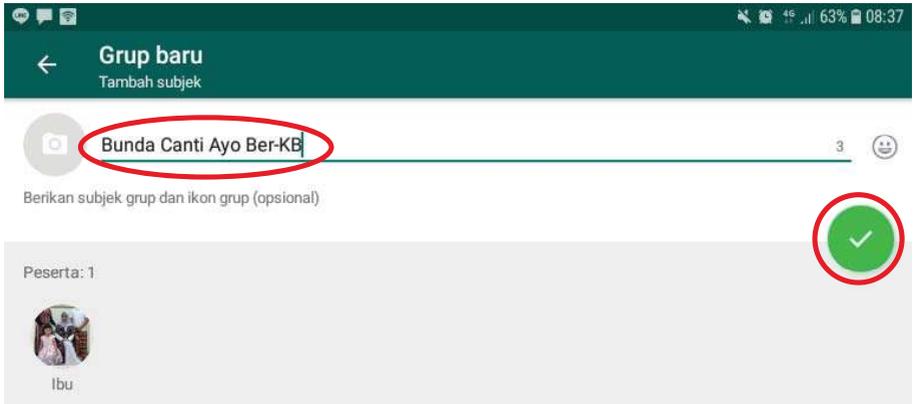
MENGGUNAKAN WHATSAPP (WA) SEBAGAI MEDIA KIE

- d. Selanjutnya akan terlihat tampilan seperti pada gambar di bawah. Lalu, pilihlah kontak WA PUS yang akan dimasukkan sebagai anggota WA grup dengan cara mengetuk setiap kontak WA PUS tersebut. Apabila ibu telah selesai memilih kontak, ketuk lingkaran hijau yang terletak di kanan bawah



MENGGUNAKAN WHATSAPP (WA) SEBAGAI MEDIA KIE

- e. Beri nama WA grup sesuai keinginan ibu dengan cari ketik nama grup tersebut di kolom yang telah disediakan. Apabila Nama grup telah selesai diketik maka klik tombol hijau yang teletak di kanan layar.

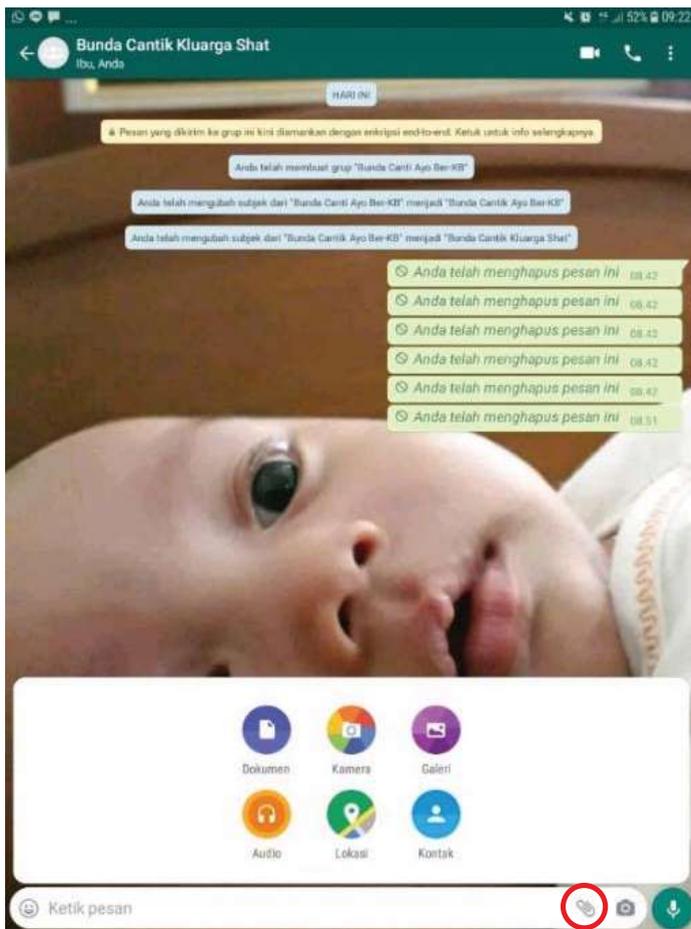


- f. Langkah membuat WA grup telah selesai. Selanjutnya ibu bisa mulai melakukan KIE pada WA grup tersebut.

MENGGUNAKAN WHATSAPP (WA) SEBAGAI MEDIA KIE

2. Mengirim Pesan ke WA Grup

1. Buka chat Grup WA
2. Ketuk ikon lampiran yang terlihat pada kanan bawah, samping gambar kamera



MENGGUNAKAN WHATSAPP (WA) SEBAGAI MEDIA KIE

3. klik ikon “Galeri/ kamera/ dokumen/audio” sesuai bentuk pesan yang ingin dikirimkan. Apabila ibu ingin mengirimkan pesan berbentuk gambar/ video, ibu bisa klik ikon “galeri”
4. Apabila ibu telah memilih pesan yang akan dikirimkan, tambahkan keterangan pada foto dan video yang ingin dikirim. Selanjutnya langkah terakhir tekan tombol ikon pengiriman pesan pada gambar lingkaran hijau di sebelah kanan



STRATEGI KIE DI MASA PANDEMI COVID 19

Selama pandemic covid-19 ini, pemberian KIE dilakukan dengan mengoptimalkan penggunaan media online. Namun apabila kader ingin melakukan KIE secara langsung maka, kegiatan KIE harus memenuhi protocol kesehatan berikut:



1.

Jumlah peserta KIE dibatasi, menyesuaikan luas tempat yang digunakan untuk kegiatan

2.

KIE dilakukan di ruangan yang memiliki sirkulasi udara yang baik

3.

Memastikan peserta dan diri sendiri dalam kondisi yang sehat (tidak sedang demam, batuk atau pilek)

4.

Kader dan peserta KIE menggunakan masker

5.

Terdapat tempat cuci tangan

6.

Mengatur jarak minimal 1 meter

STRATEGI KIE DI MASA PANDEMI COVID 19

Agar KIE yang akan dilakukan berjalan efektif maka yang harus dilakukan kader sebelum KIE secara langsung adalah :

-
- 01 Mencari informasi yang akan disampaikan.
 - 02 Merumuskan maksud dan tujuan
 - 03 Menentukan peserta KIE
 - 04 Menentukan waktu KIE
 - 05 Menyusun Materi/ Informasi yang akan disampaikan
 - 06 Mempersiapkan pertanyaan untuk menilai keberhasilan KIE

STRATEGI KIE DI MASA PANDEMI COVID 19

Seperti halnya KIE yang dilakukan secara online melalui WA, Kader yang akan melakukan KIE secara langsung (tatap muka) juga perlu melakukan

1. Perkenalkan diri ibu sebagai kader KB dan mengucapkan salam
2. Mengemukakan maksud dan tujuan KIE
3. Menarik perhatian PUS dengan mengambil contoh dari kehidupan sehari-hari
4. Sampaikan materi KIE dengan menggunakan media (buku, lembar balik, leaflet) dan bahasa yang mudah dimengerti PUS
5. Sisipkan humor dan gunakan istilah unik yang dapat mencairkan suasana
6. Berikan kesempatan untuk bertanya setiap kali setelah anda selesai menjelaskan
7. Jawablah pertanyaan PUS dengan meyakinkan.
8. Berikan pertanyaan kepada PUS untuk mengetahui pemahanan PUS terkait materi yang telah disampaikan
9. Sampaikan kesimpulan KIE yang telah dilakukan, menanyakan kritik dan saran.
10. Tutuplah KIE dengan ucapan terimakasih, kata-kata motivasi serta salam penutup.

BAB III

MENGENAL PROGRAM KELUARGA BERENCANA (KB)

1. MENGAPA PASANGAN USIA SUBUR (PUS) PERLU IKUT PROGRAM KB ?

Kategori PUS yang perlu mengikuti program KB adalah PUS yang baru menikah, PUS yang baru saja melahirkan, PUS yang masih ingin memiliki anak lagi dan PUS yang sudah tidak ingin memiliki anak lagi.

Setelah PUS mengikuti program KB, banyak manfaat yang akan didapatkan baik di bidang kesehatan maupun sosial ekonomi. Berikut manfaat keikutsertaan program KB untuk kesehatan:

- Meningkatkan kesehatan keluarga melalui perencanaan keluarga, pengaturan jumlah, jarak dan waktu kehamilan.
- Mencegah risiko kesakitan dan kematian ibu dan anak
- Memberikan kesempatan kepada ibu untuk dapat menyusui anaknya secara eksklusif
- Membebaskan wanita dari rasa khawatir terhadap terjadinya kehamilan yang tidak direncanakan

Sedangkan manfaat keikutsertaan program KB dilihat dari segi sosial ekonomi:

- Menciptakan keluarga yang sejahtera
- Memberikan lebih banyak waktu kepada orang tua untuk memperhatikan tumbuh kembang dan pendidikan anak
- Memberikan lebih banyak waktu kepada ibu untuk mengurus diri sendiri dan keluarga
- Memberikan kesempatan kepada perempuan untuk dapat berperan di bidang social dan ekonomi
- Memudahkan perencanaan dan penghematan pengeluaran keluarga

2. URUTAN EFEKTIFITAS RAGAM METODE KONTRASEPSI YANG DAPAT DIGUNAKAN SESUAI TAHAPAN KEHIDUPAN

a. Bagi pasangan yang baru menikah

a) Ingin menunda kehamilan selama kurang dari satu tahun, dapat menggunakan :

- 1) Suntik KB tiga bulan
- 2) Suntik KB satu bulan
- 3) Pil
- 4) Kondom



b) Ingin menunda kehamilan sampai lebih dari satu tahun dapat menggunakan:

- 1) Implan
- 2) Suntik KB 1 bulan
- 3) Suntik KB 3 bulan
- 4) Pil
- 5) Kondom

b. Bagi pasangan yang baru melahirkan/ nifas

a) Ingin menunda kehamilan selama 3-5 tahun atau lebih, dapat menggunakan :

- 1) IUD
- 2) Implan

b) Sudah tidak ingin memiliki anak lagi, dapat menggunakan :

- 1) Steril (MOW/ MOP)
- 2) IUD
- 3) Implan



c. Bagi pasangan yang tidak dalam masa nifas namun masih menginginkan anak lagi, maka dapat menggunakan :



- 1) IUD
- 2) Implan
- 3) Suntik KB 3 bulan
- 4) Suntik KB 1 bulan
- 5) Pil
- 6) Kondom

d. Bagi pasangan keluarga dewasa yang sudah tidak ingin menambah jumlah anak :



- 1) Steril (MOP/ MOW)
- 2) IUD
- 3) Implan





ALAT KONTRASEPSI BAWAH KULIT (AKBK) / IMPLAN / SUSUK

Pesan Kunci:

- Praktis dan proses pemasangan cepat
- Ekonomis karena sekali pemakaian dapat mencegah kehamilan selama 3 sampai 5 tahun
- Kesuburan dapat kembali normal segera setelah implan dilepas



ALAT KONTRASEPSI BAWAH KULIT (AKBK)/ IMPLAN/ SUSUK



DEFINISI

Implan adalah alat kontrasepsi berupa batang plastic yang elastis dan nyaman, mengandung hormone dan dipasang di bawah lapisan kulit lengan atas.

CARA KERJA

- Hormon yang terdapat di implan mampu mengentalkan lendir pada mulut rahim. Hal ini menjadikan kesempatan sperma untuk bertemu sel telur lebih kecil yang pada akhirnya tidak terjadi pembuahan.
- Hormon pada implan juga mengakibatkan pembentukan lapisan dinding rahim/ endometrium terganggu sehingga apabila terdapat sel telur yang berhasil dibuahi sperma maka hasil pembuahan tersebut akan tetap sulit menempel pada dinding dan pada akhirnya kehamilan tidak terjadi.

KELEBIHAN

- Efektif mencegah kehamilan hingga 99,95%
- Ekonomis dan praktis
- Pengembalian tingkat kesuburan cepat setelah pencabutan
- Tidak perlu pemeriksaan organ reproduksi
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Mengurangi nyeri dan jumlah darah haid
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Menurunkan risiko penyakit radang panggul



ALAT KONTRASEPSI BAWAH KULIT (AKBK)/ IMPLAN/ SUSUK

KETERBATASAN

- Mempengaruhi siklus haid (haid menjadi sedikit dan tidak teratur setiap bulannya)
- Perubahan berat badan
- Beberapa pengguna ada yang mengalami sakit kepala, pusing, nyeri payudara, gelisah dan mual-mual
- Efektifitasnya menurun apabila bersamaan dengan penggunaan obat-obatan TBC dan epilepsy
- Tidak dapat melindungi dari penularan penyakit seksual dan HIV/AIDS

CARA PENGGUNAAN

a. Cara Pemasangan

- Implan dipasang di bawah kulit pada lengan atas ibu
- Pemasangan dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih

b. Waktu Pemasangan

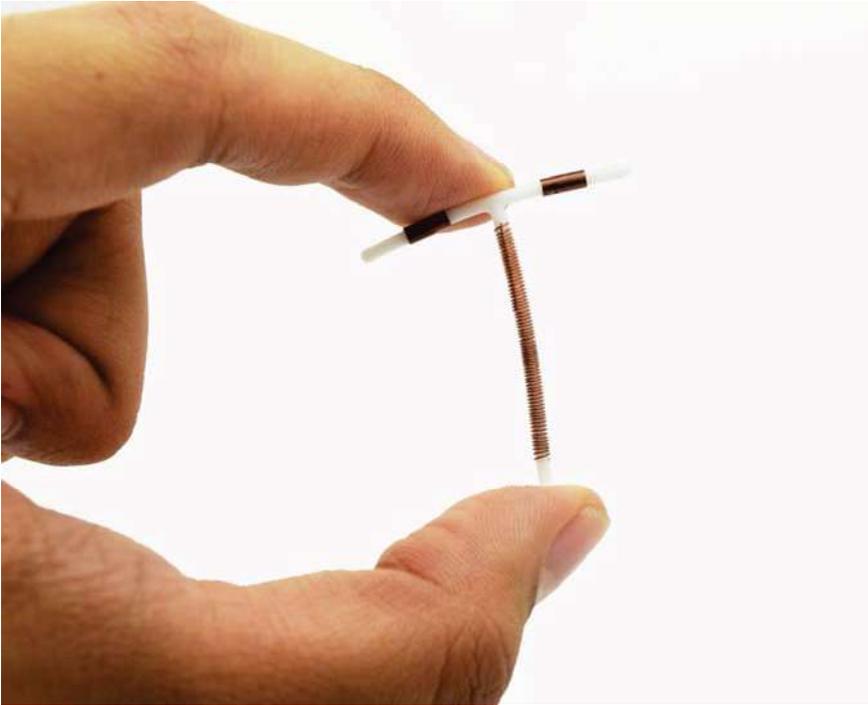
- Implan dapat dipasang setiap saat selama ibu tidak sedang hamil
- Implan dapat dipasang segera setelah persalinan/ keguguran

KONTRA INDIKASI (tidak dapat digunakan jika ibu)

- a. Hamil/ diduga hamil
- b. Menderita kanker payudara dan sedang mengalami sumbatan pembuluh darah
- c. Mengalami perdarahan dari jalan lahir yang diketahui penyebabnya
- d. Sedang mengkonsumsi oba-obatan TBC, epilepsy dan HIV/AIDS

RUMOR DAN FAKTA

NO	RUMOR	FAKTA
1.	Memasang implan tidak boleh bekerja berat dan angkat berat	Tidak ada hubungan antara kerja berat dan pemasangan implan. Setelah luka bekas pemasangan implan telah sembuh, (lebih kurang 1 minggu) maka lengan dapat digunakan dengan normal.
2.	Implan dapat berpindah tempat ke bagian tubuh yang lain atau implan dapat hilang.	Implan tidak dapat berpindah tempat. Implan akan tetap berada di tempat pemasangan sampai implan tersebut dicabut
3.	Implan menyebabkan rahim kering/ sulit subur kembali	Implan tidak menyebabkan rahim kering. Ibu yang dipasang implan dapat segera hamil lagi setelah implan dicabut.
4.	Haid yang tidak keluar setelah pasang implan akan menumpuk menjadi darah kotor dalam tubuh	Terhentinya darah haid akibat pengaruh dihambatnya sel, Rahim tidak mengalami sehingga tidak ada penumpukan darah kotor di dalam tubuh



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

Pesan Kunci:

- Ekonomis, karena sekali pakai dapat mencegah kehamilan hingga 10 tahun
- IUD mudah dipasang, praktis dan mudah dihentikan
- Kesuburan ibu dapat segera kembali setelah pencabutan



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



DEFINISI

Dulu, IUD dikenal dengan nama spiral karena bentuknya spiral. Namun saat ini IUD berbentuk T. 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. IUD tidak mengandung hormon.

CARA KERJA

IUD bekerja dengan cara mengurangi kemampuan sperma untuk bertemu sel telur melalui perubahan kimia yang terkandung dalam pada bahan IUD.

KELEBIHAN

Mengapa memilih IUD?

- IUD efektif mencegah kehamilan hingga 99%
- IUD Langsung berfungsi secara efektif setelah pemasangan
- IUD dapat dipasang segera setelah melahirkan atau keguguran
- IUD tidak mempengaruhi kualitas dan volume ASI
- Aman digunakan pada PUS yang sedang mengonsumsi obat-obatan seperti obat tuberculosis (TBC) dan epilepsi (ayan)
- Mampu menurunkan risiko terjadinya kehamilan di luar kandungan
- Tidak mengganggu kegiatan hubungan suami istri
- Ekonomis, masa pakai 10 tahun



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

CARA PENGGUNAAN

IUD dipasang di dalam Rahim. Tenaga kesehatan akan memastikan bahwa saat pemasangan IUD ibu tidak dalam kondisi hamil. IUD dapat dipasang atau dicabut kapan saja, bahkan saat ibu sedang menstruasi (di pertengahan atau akhir menstruasi).

KONTRA INDIKASI

IUD tidak dapat dipasang apabila PUS sedang:

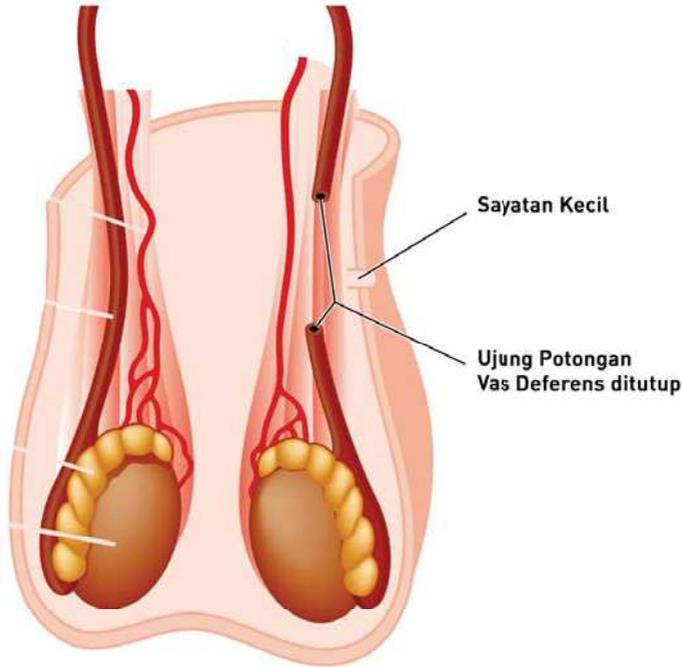
- Hamil atau diduga hamil
- Masa nifas hari ke-2 sampai dengan hari ke-28
- Mengalami perdarahan pada jalan lahir yang tidak diketahui penyebabnya.
- Mengalami infeksi pada alat kelamin
- Memiliki kelainan rahim

KETERBATASAN

- a. Mempengaruhi siklus menstruasi (umumnya pada 3-6 bulan pertama setelah pemasangan), sehingga menimbulkan keluhan :
 - Mules
 - Haid lebih lama dan lebih banyak
 - Perdarahan bercak selama beberapa minggu
- b. Tidak direkomendasikan pada perempuan yang menderita infeksi pada alat kelamin
- c. Tidak dapat mencegah penularan HIV dan infeksi alat kelamin

RUMOR DAN FAKTA

NO	RUMOR	FAKTA
1.	IUD bisa berpindah ke bagian tubuh lain seperti jantung atau otak.	IUD tidak bisa berpindah ke bagian tubuh yang lain di luar perut.
2.	IUD bisa keluar sendiri.	IUD dapat keluar melalui jalan lahir kurang tepatnya posisi
3.	IUD membuat wanita tidak subur.	Wanita dapat segera hamil setelah IUD dilepas.
4.	IUD menyebabkan hamil di luar kandungan atau hamil anggur.	IUD sangat menurunkan risiko kehamilan di luar kandungan atau disebut juga dengan kehamilan
5.	IUD sangat menurunkan risiko kehamilan di luar kandungan atau disebut juga dengan kehamilan	Ketidaknyamanan hubungan seksual yang disebabkan oleh IUD dikarenakan pemotongan benang IUD terlalu pendek.

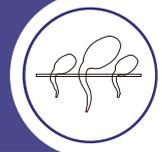


VASEKTOMI

Pesan Kunci:

- Tidak mempengaruhi kejantanan pria
- Bersifat permanen, cocok untuk PUS yang sudah tidak ingin memiliki anak lagi





DEFINISI

Vasektomi disebut juga Sterilisasi Pria adalah metode kontrasepsi yang dilakukan dengan cara pemotongan dan pengikatan saluran sperma.

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.

KELEBIHAN

- Tingkat keefektifan tinggi
- Tidak mempengaruhi kejantanan 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.



VASEKTOMI

KETERBATASAN

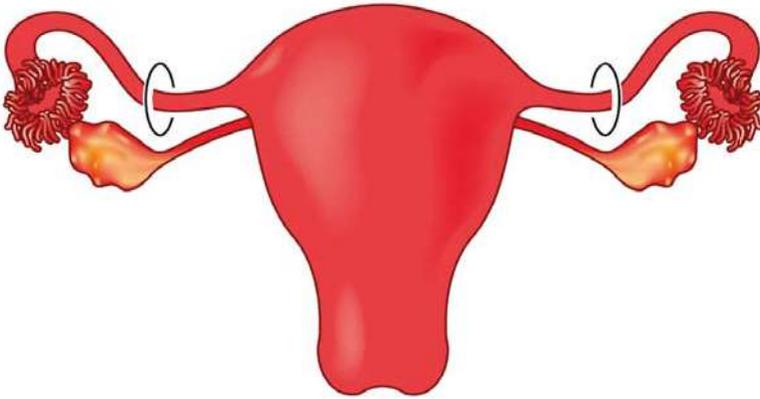
- Suami harus beristirahat dan menghindari kerja berat selama beberapa hari setelah tindakan vasktomi
- Diperlukan penggunaan kondom atau alat kontrasepsi lainnya selama 3 bulan untuk memastikan tidak ada kandungan sperma pada air mani
- Perlu pemeriksaan Analisis Sperma setelah 3 bulan tindakan vasktomi untuk memastikan efektifitas vasktomi

KONTRA INDIKASI

- Ada kelainan pada buah dan kantung zakar
- Belum yakin mengenai keinginannya untuk tidak memiliki anak lagi
- Memiliki jumlah anak kurang dari 2 dan umur anak terakhir di bawah 2 tahun.asektomi untuk memastikan efektifitas vasktomi

RUMOR DAN FAKTA

NO	RUMOR	FAKTA
1.	Vasektomi sama dengan kebiri (pemotongan sebagian atau seluruh organ kelamin pria).	Vasektomi bukan proses kebiri. Vasektomi adalah penutupan saluran sperma agar cairan mani yang dikeluarkan saat ejakulasi tidak lagi mengandung sperma.
2.	Vasektomi dapat membuat suami impoten.	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.
3.	Vasektomi menurunkan libido.	Vasektomi tidak berpengaruh terhadap penurunan libido (nafsu seksual), karena buah zakar yang menghasilkan hormon testosteron (pemberi sifat kejantanan dan libido) tetap berfungsi dengan baik.
4.	Vasektomi membuat suami tidak bisa ejakulasi.	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



TUBEKTOMI

Pesan Kunci:

- Metode kontrasepsi bagi PUS yang sudah tidak ingin lagi memiliki anak
- Dapat dilakukan segera setelah persalinan atau keguguran
- Bukan pengangkatan Rahim





DEFINISI

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

CARA KERJA

Tubektomi bekerja dengan cara menutup saluran telur sehingga sel telur tidak dapat dibuahi sperma dan tidak terjadi kehamilan.

KELEBIHAN

- Tingkat efektifitasnya tinggi dalam jangka waktu yang lama
- Cocok bagi pasangan yang memutuskan sudah tidak ingin menambah jumlah anak
- Tidak mempengaruhi kualitas dan volume ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak mengganggu menstruasi
- Memberikan rasa nyaman kepada wanita karena tidak perlu khawatir akan terjadi kehamilan
- Dapat dilakukan segera setelah persalinan/ keguguran



TUBEKTOMI

KETERBATASAN

- Setelah tindakan tubektomi, ibu harus beristirahat selama 2-3 hari dan tidak diperbolehkan mengangkat beban berat selama 1 minggu
- Dapat muncul rasa nyeri dan bengkak, namun bisa diatasi dengan obat
- Tidak dapat mencegah penularan penyakit seksual dan HIV/AIDS

CARA PENGGUNAAN

Tindakan tubektomi dapat dilakukan pada saat:

- Segera setelah proses persalinan normal hingga 1 minggu
- Enam minggu setelah persalinan normal
- Setelah sectio cesarean (sc)
- Dapat dilakukan sewaktu-waktu jika ibu tidak dalam masa nifas
- Setelah keguguran

KONTRA INDIKASI

Tindakan tubektomi tidak bisa digunakan jika ibu :

- Kondisi hamil atau diduga hamil
- Mengalami perdarahan vagina yang belum jelas
- Belum mantap mengenai keinginannya untuk tidak memiliki anak lagi
- Memiliki jumlah anak kurang dari 2 dan umur anak terakhir di bawah 2 tahun

RUMOR DAN FAKTA

NO	RUMOR	FAKTA
1.	Tubektomi membuat wanita kehilangan hasrat seksual.	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.
2.	Tubektomi dianggap sebagai prosedur pengangkatan rahim.	Tubektomi bukan merupakan prosedur pengangkatan rahim namun hanya memotong atau mengikat saluran telur sehingga wanita masih dapat haid setelah melakukan tubektomi.
3.	Tubektomi bisa dibuka lagi.	Tubektomi dapat dibuka kembali namun prosedur ini masih belum umum, sangat mahal, dan hanya bisa dilakukan di rumah sakit tertentu.

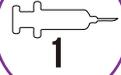


SUNTIK KOMBINASI 1 BULANAN

Pesan Kunci:

- Termasuk dalam kategori kontrasepsi jangka pendek yang mengandung hormon
- Kemungkinan hamil sangat besar apabila ibu tidak teratur melakukan suntik KB





DEFINISI

KB suntik 1 bulan adalah metode kontrasepsi jangka pendek yang mengandung hormon progesterin dan estrogen yang disuntikkan setiap bulan.

CARA KERJA

KB suntik 1 bulan memiliki cara kerja ganda, yaitu :

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

KELEBIHAN

- Efektivitas cukup tinggi
- Ibu tidak perlu dilakukan pemeriksaan panggul ketika akan disuntik
- 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

KETERBATASAN

- Sebagian ibu yang menggunakan metode kontrasepsi suntik 1 bulanan mengeluhkan perubahan pola menstruasi, kenaikan atau penurunan berat badan, sakit kepala ringan dan mual
- Mengganggu produksi ASI
- Kesuburan kembali secara bertahap setelah penghentian pemakaian.
- Tidak dapat mencegah penularan infeksi pada organ kelamin/ HIV-AIDS
- Efektivitas berkurang apabila digunakan bersamaan dengan obat-obatan jamur, tuberkulosis dan epilepsi

CARA PENGGUNAAN

- Penyuntikan obat KB 1 bulanan dilakukan setiap 28 hari, di bokong, lengan, atau paha
- Bagi Ibu yang memberikan ASI secara eksklusif, maka suntik KB 1 bulanan diberikan 6 bulan setelah persalinan
- Bagi Ibu yang tidak memberikan ASI secara eksklusif, maka suntik KB 1 bulanan diberikan 6 minggu pasca persalinan
- Pemberian suntik KB 1 bulanan harus dilakukan secara teratur oleh tenaga kesehatan
- Apabila terlambat mendapatkan suntik segera temui tenaga kesehatan.

KONTRA INDIKASI

- Suntik KB1 bulanan tidak dapat diberikan pada ibu yang:
- Hamil atau diduga hamil
- Sedang menyusui kurang dari 6 minggu, atau sedang menyusui secara eksklusif selama 6 bulan
- Berusia di atas 40 tahun
- Mengalami perdarahan pada jalan lahir, yang belum jelas penyebabnya
- Ibu yang memiliki minimal salah satu kondisi di bawah ini :
 1. Hipertensi
 2. Berusia ≥ 35 tahun dan memiliki kebiasaan merokok ≥ 15 batang per hari
 3. Pernah mengalami stroke atau memiliki penyakit epilepsi
 4. Penyakit hati akut (virus hepatitis)
 5. Sedang menderita kanker payudara

RUMOR DAN FAKTA

NO	RUMOR	FAKTA
1.	Menyebabkan perubahan suasana hati dan mengganggu hasrat seksual	Sebagian besar pengguna suntik KB 1 bulan menyatakan tidak ada perubahan suasana hati atau gangguan hasrat seksual, bahkan banyak pengguna menyatakan bahwa suasana hati dan hasrat seksualnya menjadi lebih baik.
2.	Menyebabkan menopause dini	Kandungan hormon pada suntik 1 bulan tidak akan mempengaruhi jumlah sel telur pada indung telur, sehingga tidak menyebabkan menopause dini.
3.	Penggunaan di bawah usia 35 tahun dapat menyebabkan tulang keropos.	Hormon estrogen yang terkandung di dalam suntik bulanan justru akan meningkatkan kepadatan tulang.



KB SUNTIK PROGESTIN 3 BULAN

Pesan Kunci:

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





DEFINISI

KB suntik progestin atau KKB suntik progestin 3 bulan adalah metode KB mengandung hormon progestin yang disuntikkan setiap 3 bulan.

CARA KERJA

KB suntik progestin 3 bulan bekerja mampu mencegah pertemuan antara sperma dan sel telur dengan cara mengentalkan lendir leher rahim dan mencegah pelepasan sel telur dari indung telur.

KELEBIHAN

- Efektivitas sangat tinggi
- Tidak berpengaruh pada hubungan seksual
- Tidak berpengaruh terhadap produksi ASI
- Menurunkan risiko kanker endometrium, kehamilan diluar kandungan dan penyakit radang panggul.
- Tidak mengandung estrogen sehingga tidak berdampak serius terhadap penyakit jantung dan gangguan pembekuan darah



KB SUNTIK PROGESTIN 3 BULAN

KETERBATASAN

- Kesuburan kembali secara bertahap setelah penghentian pemakaian
- 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

CARA PENGGUNAAN

PKB suntik 3 bulan diberikan disuntik di otot bokong, otot lengan atau otot paha.

KONTRAIKAS

KB suntik 3 bulan tidak dapat diberikan pada wanita :

- 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

RUMOR DAN FAKTA

NO	RUMOR	FAKTA
1.	Darah haid yang tidak keluar, menumpuk dirahim dan menyebabkan berbagai penyakit.	Hormon progesterin pada suntik KB 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.
2.	Penggunaan suntik KB dapat menyebabkan rahim kering atau tidak subur setelah tidak menggunakan.	Penggunaan suntik tidak menyebabkan rahim kering. Rahim dapat kembali subur kira-kira 10 bulan setelah suntik KB 3 bulan dihentikan.



PIL KOMBINASI

Pesan Kunci:

- Pil kombinasi adalah metode kontrasepsi harus diminum setiap hari di jam yang sama.





DEFINISI

KB pil ini disebut KB pil kombinasi karena dalam satu pil terdapat dua hormon, yaitu hormon estrogen (etinil estradiol) dan progesteron (levonorgestrel).

CARA KERJA

KB pil kombinasi dapat mencegah bertemunya sel telur dengan sperma dengan cara mengentalkan lendir leher rahim dan mencegah pelepasan sel telur dari indung telur.

KELEBIHAN

- Efektivitasnya sangat tinggi
- Mengurangi perdarahan menstruasi dan nyeri haid
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Mengurangi risiko kehamilan diluar rahim, kanker ovarium, kanker endometrium, kista ovarium, dan penyakit radang panggul
- Mudah didapatkan di fasilitas kesehatan atau apotek
- Mengurangi jerawat
- Praktis dan cepat

KETERBATASAN

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



PIL KOMBINASI

CARA PENGGUNAAN

- Pil kombinasi 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 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.

KONTRAINDIKASI

Ibu tidak dapat menggunakan KB pil kombinasi apabila:

- Hamil atau dicurigai hamil
- Menyusui kurang dari 6 bulan
- Sedang mengalami perdarahan dari jalan lahir yang tidak diketahui penyebabnya
- Hipertensi dan diabetes
- Memiliki kebiasaan merokok dan berusia > 35 tahun
- Menderita kanker payudara

RUMOR DAN FAKTA

NO	RUMOR	FAKTA
1.	Pil kombinasi menyebabkan rambut rontok.	pada sebagian orang, penggunaan pil kombinasi dapat mengurangi rambut berlebih pada wajah dan tubuh.
2.	Pil kombinasi dapat digunakan sewaktu ingin berhubungan.	Pil kombinasi harus diminum secara teratur.
3.	Pil kombinasi yang diminum dalam jangka waktu panjang dapat menumpuk dibadan	Kandungan hormon dalam KB pil kombinasi yang diminum akan dipertahankan oleh tubuh dalam keadaan stabil dengan secara rutin dikeluarkan dari tubuh melalui air kencing dan buang air besar.



KONDOM

Pesan Kunci:

- Menggunakan kondom membutuhkan kedisiplinan dan ketepatan dalam cara pemakaian.





DEFINISI

Kondom adalah alat kontrasepsi yang berbentuk silinder tipis, terbuat dari lateks (karet) yang dipasang pada enis saat berhubungan seksual.

CARA KERJA

- Menghalangi agar sperma tidak masuk vagina sehingga mencegah kehamilan
- Menghalangi masuknya bakteri, virus atau jamur masuk ke vagina sehingga mencegah penularan infeksi menular seksual dan HIV pada pasangan.

CARA PENGGUNAAN

- Kondom yang akan digunakan harus dalam kondisi baru dan tidak kadaluwarsa
- 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 cukup tinggi
- Mudah didapat dan digunakan tanpa harus pemeriksaan khusus dan resep dokter
- Mencegah kehamilan, IMS dan HIV
- Tidak mengganggu produksi ASI

KETERBATASAN

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

KONTRAINDIKASI

Kondom tidak boleh digunakan pada pasangan yang mengidap alergi terhadap bahan lateks

RUMOR DAN FAKTA

NO	RUMOR	FAKTA
1.	Penggunaan kondom mengganggu ereksi (impoten)	kondom tidak menyebabkan impoten, sebaliknya kondom dapat mempertahankan ereksi
2.	kondom yang digunakan harus steril	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

PELAYANAN KELUARGA BERENCANA (KB) DI ERA JAMINAN KESEHATAN NASIONAL (JKN)

Pelayanan KB merupakan salah satu manfaat pelayanan promotive dan preventif yang pembiayaannya dijamin oleh BPJS Kesehatan.

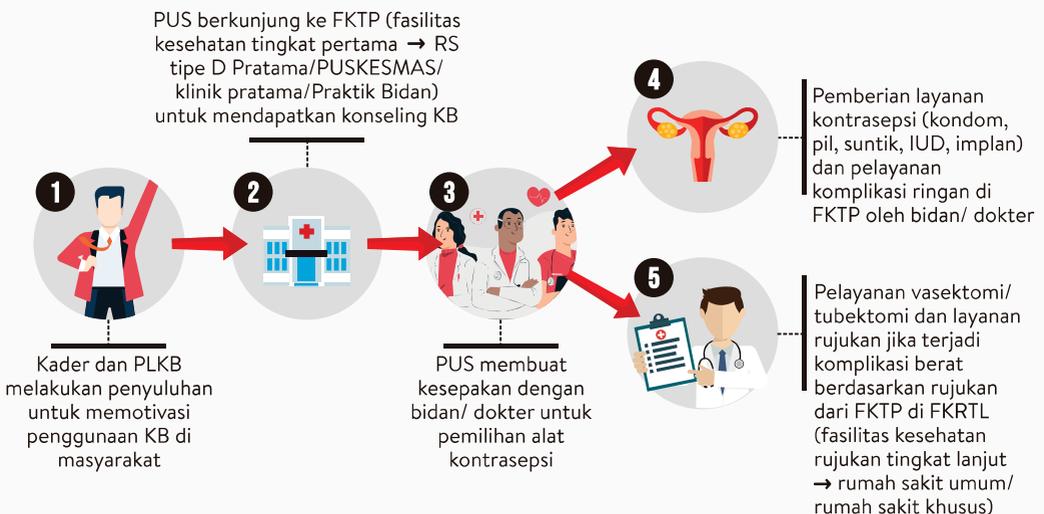
Macam pelayanan KB yang dijamin oleh BPJS Kesehatan adalah :

1. Konseling KB dengan petugas kesehatan
2. Pemakaian kontrasepsi dasar
3. Pemakaian kontrasepsi steril (vasektomi dan tubektomi)

Jenis alat kontrasepsi dasar yang yang dijamin oleh BPJS kesehatan adalah:

1. IUD
2. Implan
3. Suntik

Alur pelayanan KB di era JKN



DAFTAR PUSTAKA

Badan Penyelenggaran Jaminan Sosial, Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan, Jakarta, BKKBN

BBKBN, Kementrian Kesehatan RI, 2018, Pilihan Metode Kontrasepsi untuk Masyarakat Umum, Jakarta, BKKBN

BKKBN, 2012, Pelayanan Kontrasepsi, Jakarta, BKKBN

Faturrochman & Tamtriati, W & Sembiring, H. 1998, “Dampak KB terhadap Kesejahteraan : Mitos dan Kenyataan”, Populasi, Vol. 9 no 2, h 0853-0262

Hartanto, H, 2010, Keluarga Berencana dan Kontrasepsi, Jakarta, Pustaka Sinar Harapan

Kementrian Kesehatan RI, 2020, Panduan Pelayanan Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi dalam Situasi Pandemi COVID-19, Jakarta, Kementrian Kesehatan RI

Kementrian Kesehatan RI, 2014, Pedoman Manajemen Pelayanan Keluarga Berencana, Jakarta, Kementrian Kesehatan RI

