

SURAT TUGAS

NO: 0021b/A/ST/Fikes/III/2023

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Dr. Yhona Paratmanitya S.Gz.,MPH.,RD

NIK : 1200710038

Jabatan : Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Dengan ini menugaskan kepada dosen-dosen di lingkungan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata, untuk melaksanakan kegiatan Pendidikan, penelitian, pengabdian kepada Masyarakat, dan penunjang pada tahun ajaran 2022/2023 Genap. Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan tersebut, harus sesuai dengan peraturan, pedoman, dan norma yang berlaku di Universitas Alma Ata

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta 06 Maret 2023
Dekan Fakultas ilmu-ilmu kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta



Dr. Yhona Paratmanitya S.Gz.,MPH.,RD

**LAPORAN PERTANGGUNGJAWABAN (LPJ)
PENYULUHAN PMS, KB & JARAK IDEAL KEHAMILAN**



**Universitas
Alma Ata**
The Globe Inspiring University

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA
2023**

KATA PENGANTAR

Assalamu`alaikum wr.wb

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya kami dapat menyelesaikan kegiatan Penyuluhan PMS, KB & Jarak Ideal Kehamilan di dusun Mrisi.

Laporan pertanggungjawaban ini sebagai wujud pertanggungjawaban panitia pelaksanaan terhadap kepercayaan yang telah diberikan kepada kami untuk melakukan kegiatan Penyuluhan PMS, KB & Jarak Ideal Kehamilan.

Harapan kami dengan adanya laporan pertanggungjawaban ini dapat memberikan saran ataupun kritik yang bersifat membangun kepada kami sehingga kegiatan yang akan datang dapat lebih baik.

Akhir kata kami mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan menyukseskan kegiatan ini.

Wassalamu`alaikum wr.wb.

Yogyakarta, 09 Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI.....	3
BAB I PENDAHULUAN.....	5
A. LATAR BELAKANG.....	5
B. NAMA DAN TEMA KEGIATAN.....	5
C. TUJUAN KEGIATAN.....	6
D. BENTUK KEGIATAN.....	6
E. PESERTA	6
F. PENYELENGGARA	6
G. WAKTU PELAKSANAAN	6
H. MEDIA	6
I. FASILITAS PESERTA.....	6
J. PROSES PELAKSANAAN	7
K. REALISASI DANA.....	7
L. PENUTUP.....	7
M. SARAN	7
LAMPIRAN.....	9
SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) PENYULUHAN PMS, KB & JARAK IDEAL KEHAMILAN.....	9
SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP).....	11
A. Tujuan Instruksional Umum.....	11
B. Tujuan Instruksional khusus.....	11
C. Sasaran.....	11
D. Materi Penyuluhan.....	11
E. Materi.....	12
F. Metode.....	12
G. Media dan Alat.....	12
H. Daftar Pustaka.....	12
I. Pengaturan Tempat	12
J. Penugasan.....	13
K. Susunan Acara.....	13
L. Kriteria Evaluasi	15

MATERI PENYULUHAN	17
A. PENGERTIAN	17
B. Perkembangan Program Keluarga Berencana dan Penggunaan Alat Kontrasepsi	17
C. Faktor Pradosposisi ber KB pada PUS	17
D. Faktor Pemungkin	18
E. Faktor Pendorong	18
F. Macam-Macam Jenis KB	19
LAMPIRAN ARTIKEL.....	25
Kebidanan Komunitas Universitas Alma Ata Yogyakarta – Penyuluhan PMS, KB, dan Jarak Ideal Kehamilan Di Dusun Mrisi	25

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Wanita Usia Subur (WUS) merupakan wanita usia produktif berusia 15-49 tahun dan wanita pada usia ini umumnya masih berpotensi untuk mempunyai keturunan (Novitasary, Mayulu, & Kawengian, 2013) Program keluarga berencana (KB) adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan melalui promosi, perlindungan dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga berkualitas. Upaya untuk mengatur kehamilan tersebut salah satunya dengan penggunaan kontrasepsi. Kontrasepsi adalah obat/alat untuk mencegah terjadinya kehamilan (Sari, 2015)

IUD atau yang biasa dikenal dengan KB Spiral merupakan salah satu jenis alat kontrasepsi jangka panjang yang cukup ideal untuk mencegah kehamilan. Keuntungan pemakaian IUD yaitu hanya memerlukan satu kali pemasangan untuk pemakaian jangka waktu yang lama dengan biaya yang termasuk murah dan terjangkau. IUD itu sendiri merupakan alat kontrasepsi yang aman karena tidak memiliki pengaruh sistemik yang beredar ke seluruh tubuh dan tidak mempengaruhi produksi ASI serta kesuburan akan cepat kembali setelah IUD dilepaskan oleh pengguna. Selain memiliki keuntungan yang banyak IUD juga memiliki efek samping antara lain perdarahan, nyeri atau kejang perut dan gangguan pada suami saat berhubungan intim namun sejauh ini masih dapat diatasi oleh beberapa orang (Natalia, 2019).

Dari data pengkajian yang dilakukan pada tanggal 17 Juni 2023 sampai 20 Juni 2023 dipilih keluarga intensif yaitu keluarga Tn. A. Alasannya penyusun memilih keluarga Tn. A sebagai keluarga intensif karena pada keluarga ini terdapat masalah kesehatan yang berhubungan dengan kebidanan.

Dengan adanya masalah-masalah diatas, mendorong penyusun untuk melakukan pembinaan lebih lanjut supaya dapat membantu keluarga dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi, sehingga masalah tersebut dapat terselesaikan dengan baik.

B. NAMA DAN TEMA KEGIATAN

Nama kegiatan ini adalah :

Penyuluhan PUS & WUS

Tema kegiatan ini adalah :

Macam-macam PMS, Penyuluhan KB, dan Jarak ideal kehamilan

C. TUJUAN KEGIATAN

a. Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan kesehatan ibu

b. Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui apa saja macam-macam PMS
- 2) Untuk mengetahui macam-macam, keuntungan, kerugian KB
- 3) Untuk mengetahui jarak ideal untuk hamil

D. BENTUK KEGIATAN

Bentuk kegiatan ini adalah penyuluhan tentang PMS, KB & Jarak ideal kehamilan.

E. PESERTA

Peserta kegiatan ini adalah mencakup PUS & WUS terutama ibu-ibu yang belum ber-KB.

F. PENYELENGGARA

Penyelenggaraan kegiatan ini adalah Dosen dan Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan semester 4, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta.

- a. Fatimah, SSiT., M.Kes
- b. Farida Aryani, SST., M.Keb
- c. Baiq Rina Wulandari, SST., M.Keb
- d. Fani Kartikasari
- e. Fara Maesyaroh

G. WAKTU PELAKSANAAN

Hari : Senin

Tanggal : 03 Juli 2023

Waktu : 15.00 WIB-Selesai

H. MEDIA

Leaflet dan PPT

I. FASILITAS PESERTA

Snack dan leaflet

J. PROSES PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan tentang PMS, KB & Jarak ideal kehamilan, ini diselenggarakan pada hari Senin tanggal 03 Juli 2023. Tema kegiatan ini adalah Macam-macam PMS, Penyuluhan KB, dan Jarak ideal kehamilan. Setelah penyampaian materi oleh ketiga pakar tersebut dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi dengan peserta. Peserta sangat antusias melontarkan pertanyaan dan berbagi pengalaman, serta disambut baik oleh pemateri dengan perantara MC. Peserta sebanyak 26 peserta yang terdiri dari PUS WUS. Sesi selanjutnya di akhiri dengan pemberian kesimpulan oleh MC.

K. REALISASI DANA

NO	NAMA	JUMLAH
1.	Snack	Rp. 300.000
2.	Leaflet	Rp. 48.000
3.	Foto copy	RP. 19.000
TOTAL		Rp. 367.000

L. PENUTUP

- a. Demikian laporan pertanggungjawab ini kami susun, atas kerjasama dan bantuan dari semua pihak kami ucapkan terimakasih.

M. SARAN

- a. Pelaksanaan penyuluhan lebih baik jika seluruh peserta menghadiri acara tersebut.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan



(Farida Aryani, S.ST.,M.Keb)

Yogyakarta, 09 Juli 2023
Ketua Panitia



Fina Naziilatun Hikmah

LAMPIRAN



SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Pasangan Usia Subur & Wanita Usia Subur

Hari/Tanggal : Senin, 3 Juli 2023

Jam/waktu : 15.30 - Selesai

Sasaran : Pasangan Usia Subur Dusun Mrisi

Penyaji : Kelompok A

Tempat : Pendopo Pak Samsu

Waktu : 45 Menit

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan, diharapkan PUS mampu mengimplementasikan dari materi yang telah disampaikan.

B. Tujuan Instruksional khusus

Setelah diberikan penyuluhan klien diharapkan mampu

- a. Menjelaskan pengertian PUS-WUS
- b. Menjelaskan tentang kriteria gizi seimbang
- c. Menjelaskan tentang zat gizi seimbang pada anak
- d. Menjelaskan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi
- e. Menjelaskan tentang dampak dari kekurangan gizi pada anak
- f. Menjelaskan tentang dampak dari kelebihan gizi pada anak
- g. Menjelaskan tentang contoh menu makanan seimbang bagi anak
- h. Menjelaskan tentang cara mengatasi masalah kekurangan dan kelebihan gizi

C. Sasaran

PUS (Pasangan Usia Subur) Dan Wanita Usia subur

D. Materi Penyuluhan

- a. Pengertian PUS-WUS
- b. Masalah- masalah dalam PUS-WUS
- c. Macam-macam alat kontrasepsi yang bisa digunakan
- d. Kekurangan tidak memakai alat kontrasepsi
- e. Manfaat menggunakan alat kontrasepsi
- f. Jarak ideal antar kehamilan

E. Materi

Terlampir

F. Metode

- Ceramah
- Tanya jawab

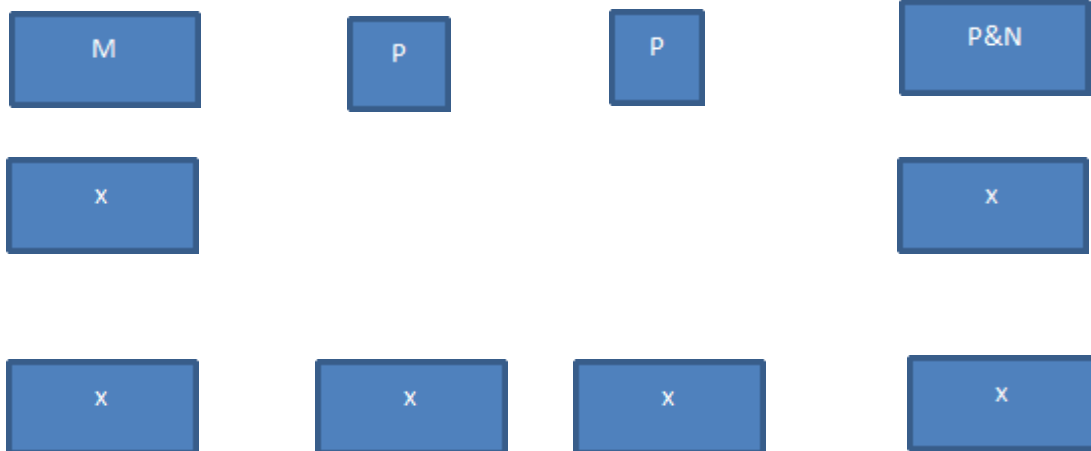
G. Media dan Alat

1. LCD
2. Proyektor
3. Laptop
4. Power point

H. Daftar Pustaka

(Terlampir)

I. Pengaturan Tempat



Keterangan :

M : Moderator

P : Presentator

F : Fasilitator

X : Peserta

N : Notulensi

J. Penugasan

1. Moderator:

- a. Mengatur dan member arahan kepada peserta penyuluhan. Moderator juga bisa disebut sebagai pemimpin diskusi
- b. Mahasiswa yang bertanggung jawab adalah: Fina Naziilatun Hikmah

2. Pemateri

- a. Menyajikan hasil diskusi dan memberitahukan kepada moderator agar moderator dapat memberiarahan selanjutnya kepada peserta-peserta diskusinya.
- b. Menyajikan hasil diskusi dan memberitahukan kepada moderator agar moderator dapat memberiarahan selanjutnya kepada peserta-peserta diskusinya.
- c. Mahasiswa yang bertanggung jawab adalah: Fani Kartikasari & Fara Maesyaroh

3. Fasilitator

- a. Memfasilitasi, memberi alternatif sehingga peserta bias belajar sendiri dan juga menghargai keberhasilan kecil agar peserta memiliki semangat untuk terus belajar
- b. Mahasiswa yang bertanggung jawab adalah: Anggota kelompok 2

4. Notulen

- a. Mencatat jalannya penyuluhan dan mencatat pertanyaan yang diajukan oleh peserta.
- b. Mahasiswa yang bertanggung jawab adalah: Zahra Zuhrotul HakimaX.

K. Susunan Acara

Hari dan Tanggal Kegiatan : Jumat, 23 Desember 2023

No.	Waktu	Susunan Acara	Kegiatan Peserta
1.	15.30-15.35	Pembukaan	Mendengarkan

2.	15.35-16.00	Pemaparan materi	Mendengarkan
3.	16.00-16.20	Diskusi dan tanya jawab	Mendengarkan dan bertanya
4.	16.20-16.25	Penutup	Mendengarkan

L. Kriteria Evaluasi

a. Evaluasi Struktur

- 1) Kesiapan mahasiswa memberikan materi penyuluhan
- 2) Persiapan alat dan media dapat dipakai dengan baik
- 3) Kontrak waktu dengan audien sesuai kesepakatan
- 4) Suasana tenang dan tidak ada yang hilir mudik

b. Evaluasi Proses

- 1) Penyuluhan berjalan lancar
- 2) Selama proses berlangsung diharapkan masyarakat dapat mengikuti seluruh kegiatan
- 3) Selama kegiatan berlangsung diharapkan masyarakat aktif

c. Evaluasi Hasil

1. Kognitif

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan:

- 1) Masyarakat mampu menjelaskan pengertian PUS WUS
- 2) Masyarakat mampu menjelaskan tentang kriteria PUS WUS
- 3) Masyarakat mampu menjelaskan tentang PUS WUS
- 4) Masyarakat mampu menjelaskan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi PUS WUS

2. Afektif

- 1) Masyarakat mampu menerima penjelasan yang diberikan dengan baik
- 2) Masyarakat mampu menanggapi dan berpartisipasi dengan materi yang diberikan

3. Psikomotor

- 1) Masyarakat mampu meniru perilaku sesuai dengan materi yang dijelaskan
- 2) Masyarakat mampu melakukan manfaat menerapkan pola hidup sehat

MATERI PENYULUHAN

A. PENGERTIAN

Pasangan Usia Subur (PUS) adalah pasangan suami istri yang istrinya berumur antara 15 sampai dengan 49 tahun atau pasangan suami istri yang istri berumur kurang dari 15 tahun dan sudah haid atau istri berumur lebih dari 50 tahun, tetapi masih haid (datang bulan) (Kurniawati, 2014). PUS yang menjadi peserta KB adalah pasangan usia subur yang suami/istrinya sedang memakai atau menggunakan salah satu alat atau cara kontrasepsi modern pada tahun pelaksanaan pendataan keluarga. (BKKBN, 2011)

B. Perkembangan Program Keluarga Berencana dan Penggunaan Alat Kontrasepsi

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu program pemerintah yang diselenggarakan untuk membatasi kelahiran guna mengurangi pertumbuhan penduduk dan menurunkan laju penduduk. Program KB diatur berdasarkan UU No 10 Tahun 1992 dan disempurnakan lagi dengan terbitnya UU No 52 Tahun 2009. Program KB merupakan upaya mengatur kelahiran anak, jarak, dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan, melalui promosi, perlindungan dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas (UU No 52, 2009). Tujuan dari program KB pada dasarnya yaitu pengaturan kelahiran guna membangun keluarga sejahtera (Sulistyaningsih, 2013)

Awalnya pada tahun 1957, terbentuklah Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) yang merupakan organisasi sosial yang bergerak dalam bidang KB. Namun setelah adanya perkembangan, program KB diambil oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) sebagai tindak lanjut dari UU No. 52 Tahun 2009 (Rismawati, 2015)

C. Faktor Pradosposisi ber KB pada PUS

a. Umur

Umur berperan sebagai faktor presdiposisi dalam hubungannya dengan pemakaian KB. Umur berhubungan dengan struktur organ, fungsi fisiologis komposisi biokimiawi serta sistem hormonal seorang wanita (Indira, 2009). Perbedaan fungsi fisiologis, komposisi biokimiawi dan sistem hormonal akan mempengaruhi

pemakaian kontrasepsi yang bermaksud untuk menyelamatkan ibu dan anak akibat melahirkan pada usia muda, jarak kelahiran yang terlalu dekat dan melahirkan pada usia tua. Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Ulsafitri dan Nabila, 2015 tidak terdapat hubungan yang signifikan antara umur responden dengan kejadian unmet need KB ($p = 0,500$ ($p > 0,05$; $OR = 0,67$))(Ulsafitri & Nabila, 2015).

b) Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa adanya pengetahuan, seseorang tidak akan memiliki dasar dalam pengambilan sebuah keputusan serta menentukan tindakan maupun solusi terhadap masalah yang dihadapi (Dwijayanti, 2008)

c) Riwayat Penyakit Tertentu

Terdapat beberapa penyakit yang tidak memperbolehkan seseorang untuk menggunakan alat kontrasepsi salah satunya adalah kontrasepsi yang bersifat hormonal. Salah satu penyakit mempengaruhi seseorang untuk tidak menggunakan alat kontrasepsi yaitu kanker payudara.

d) Jumlah Anak Hidup

Jumlah anak yang dimaksud adalah jumlah anak yang masih hidup yang dimiliki oleh seorang wanita sampai saat wawancara dilakukan (BPS, 2009 dalam Indira 2009). Keluarga yang berkualitas adalah keluarga yang sejahtera, sehat, maju, mandiri, memiliki jumlah anak yang ideal, berwawasan ke depan, bertanggungjawab, harmonis, dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

D. Faktor Pemungkin

- a. Akses Terhadap Pelayanan Alat Kontrasepsi
- b. Pendapatan keluarga
- c. Biaya

E. Faktor Pendorong

- a. Duungan dari pasangan

b. Informasi Dari Tenaga Kesehatan

F. Macam-Macam Jenis KB

1. PIL KB

Apa itu Pil KB?

Hormon yg mengandung estrogen & progesteron yg diminum setiap hari selama 21/28 hari

Cara kerjanya?

- ✓ Menekan ovulasi yg akan mencegah lepasnya sel telur dari indung telur
- ✓ Mengendalikan lendir mulut rahim, sehingga sperma tdk dpt masuk ke dlm rahim
- ✓ Menipiskan lapisan endometrium (selaput lendir di vagina)

PIL KB...

- EFEKTIFITAS 92-99%

Keuntungannya?

- Kesuburan segera kembali
- Mengurangi rasa sakit (nyeri) saat haid
- Terlindung dari Penyakit Radang Panggul (PRP) & mencegah kehamilan diluar rahim Mudah digunakan
- Mencegah anemia defisiensi zat besi (kekurangan darah)
- Mengurangi resiko kanker ovarium/ kandungan PUS muda kehamilan

Kerugiannya?

- Pemakai hrs disiplin meminumnya setiap hari, jika tdk kemungkinan hamil tinggi
- Tdk dianjurkan untuk wanita perokok
- Dpt meningkatkan resiko infeksi klamida (jamur) disekitar kemaluan wanita

Kontra indikasi (yg tdk boleh menggunakannya) ?

- Tdk dianjurkan bagi yg mempunyai penyakit, seperti lever hati, tumor, jantung, varises, dan darah tinggi
- Menyusui, kecuali pil mini
- Pendarahan di vagina yg tdk diketahui penyebabnya
- Sakit kepala sebelah (migrain)

Efek/ akibat sampingnya?

- Pendarahan, terjadi bercak 2.darah(spotting) diantara masa haid
- Pusing & mual pd awal-awal pemakaian
- Perubahan berat badan
- Kloasma (flek)

2. SUNTIKAN

Apa itu suntik?

Hormon progesteron yg disuntukkan ke bokong/ otot panggul tengah atas tiap 3. bln atau 1 bln (hormon estrogen)

Bagaimana cara kerjanya?

- Mencegah lepasnya sel telur dari indung telur wanita
- Mengentalkan lendir mulut rahim,,sehingga spermatozoa tdk masuk ke dalam rahim
- Menipiskan endometrium/ selaput lendir

Kerugiannya?

- Kembalinya kesuburan agak telat
- Hrs kembali ke tempat pelayanan
- Tdk dianjurkan bagi penderita kanker,darah tinggi, jantung, dan liver (hati)

Tingkat keberhasilan (efektifitas)

➤ 99% sangat efektif

Keuntungannya?

- 1.Praktis, efektif, dan aman
- 2.Tdk mempengaruhi ASI, cocok untuk ibu menyusui
- 3.Tdk terbatas umur

Cara penggunaannya?

- Depo provera disuntikkan ke dlm otot (intramuscular) tiap 3 bln sekali, dgn kelonggaran 1 minggu batas waktu suntik
- Cyclofem disuntikkan tiap 4 minggu (1 bln) ke dlm otot (intramuscular).

Kontra indikasi (yg tdk boleh menggunakan):

- 1.Ibu hamil
- 2.Pendarahan di vagina yg tdk tahu sebabnya

- 3. Tumor
- 4. Penyakit jantung, lever (hati), darah tinggi, dan kencing manis
- 5. Sedang menyusui bayi < 6 minggu

Efek/ akibat sampingnya?

- 1. Pusing, mual (jarang terjadi)
- 2. Kadang-kadang menstruasi tdk keluar selama 3 bln pertama
- 3. Kadang-kadang terjadi pendarahan yg bnyk pd saat menstruasi
- 4. Keputihan
- 5. Perubahan berat badan

3. SPIRAL/IUD/AKDR

Apa itu?

Alat kontrasepsi yg dimasukkan ke dlm rahim yg bentuknya bermacam-macam, terbuat dari plastik, plastik yg dililit tembaga atau tembaga bercampur perak yg dpt berisi hormon. Waktu penggunaannya bisa sampai 10 tahun.

Cara kerjanya?

- 1. Mencegah masuknya spermatozoa (sel mani) ke saluran tuba.
- 2. Lilitan logam menyebabkan reaksi antifertilitas

Tingkat keberhasilannya?

99 % sangat efektif

Keuntungannya?

- 1. Praktis dan ekonomis
- 2. Kesuburan segera kembali jika dibuka
- 3. Tdk hrs mengingat seperti Pil
- 4. Tdk mengganggu pemberian ASI

Kerugiannya?

Dpt keluar sendiri apabila ukuran IUD tdk cocok dgn ukuran rahim pemakai

Cara penggunaannya?

Spiral/ IUD/ AKDR dpt dipasang pd saathaid pemakai menjelang terakhir

Kontraindikasi:

- 1. Kehamilan
- 2. Gangguan pendarahan
- 3. Peradangan alat kelamin

4. Tumor jinak rahim
5. Radang Panggul

Efek sampingnya?

1. Terjadi pendarahan yg lebih banyak dan lebih lama pada masa menstruasi
2. Keluar bercak-bercak (spotting) setelah 1 atau 2 hari pemasangan
3. Kram/ nyeri selama menstruasi
4. Keputihan

4. SUSUK KB/ IMPLAN

Apa itu Susuk KB (implan)? 1 atau 6 kapsul (seperti korek api) yg dimasukkan ke bawah kulit lengan atas, secara perlahan melepaskan hormon progesteron selama 3 atau 5 tahun
Tingkat keberhasilannya (efektifitas)? 97-99%

Bagaimana cara kerjanya?

1. Menghambat terjadinya evolusi
2. Menyebabkan endometrium (selaput lendir) tdk siap untuk nidasi (menerima pembuahan)
3. Mempertebal lendir serviks (rahim)
4. Menipiskan lapisan selaput lendir (endometrium)

Keuntungannya?

1. Tdk menekan produksi ASI
2. Praktis dan efektif
3. Tdk hrs mengingat-ingat
4. Masa pakai jangka panjang (3-5 tahun)
5. Kesuburan cpt kembali setelah pengangkatan
6. Dpt digunakan untuk yg tdk cocok dgn hormon estrogen

Kerugiannya?

1. Pemasangan hrs dgn petugas kesehatan yg terlatih
2. Dpt menyebabkan perubahan pola haid
3. Pemakai tdk dpt menghentikan pemakaiannya sendiri

Cara pemasangannya?

Saat yg tepat adalah pd saat haid/ 1-2 hari setelah menstruasi

Kontraindikasi:

1. Hamil atau diduga hamil

2. Pendarahan di vagina yg tdk tahupenyebabnya
3. Penyakit jantung, varises, kencing manis,darah tinggi, dan kanker.

Efek sampingnya?

1. Gangguan siklus haid
 2. Keluar bercak-bercak darah/ pendarahanyg lebih banyak selama menstruasi
 3. Pembengkakan (hematoma) dan nyeri
 4. Pusing dan mual (jarang terjadi)
5. Perubahan berat badan

G. Jarak ideal antar kehamilan

Penentuan Jarak Kehamilan :

- Penentuan jarak kehamilan adalah upaya untuk menetapkan atau member batasan sela antara kehamilan yang lalu dengan kehamilan yang akan datang (Alwi, 2005).
- Penentuan jarak kehamilan merupakan salah satu cara untuk menentukan berapa jarak yang akan direncanakan diantara kehamilan satu dengan yang lain (Dwijayanti, 2005).
- Pengaturan jarak kehamilan merupakan salah satu usaha agar pasangan dapat lebih menerima dan siap untuk memiliki anak. Perencanaan pasangan kapan untuk memiliki anak kembali, menjadi hal penting untuk dikomunikasikan (Masyhuri, 2007).
- Jarak kehamilan yang dianjurkan pada ibu hamil yang ideal dihitung dari sejak ibu persalinan hingga akan memasuki masa hamil selanjutnya yaitu 2-5 tahun. Hal ini didasarkan karena beberapa pertimbangan yang akan berpengaruh pada ibu dan anak. Apalagi bagi anda yang mengalami operasi caesar pada persalinan sebelumnya, pemulihan pasca operasi sangat penting untuk diperhatikan. Penelitian The Demographic and Health Survey, menyebutkan bahwa anak-anak yang dilahirkan 2-5 tahun setelah kelahiran anak sebelumnya, memiliki kemungkinan hidup sehat 2,5 kali lebih tinggi daripada yang berjarak kelahiran kurang dari 2 tahun, maka jarak kehamilan yang aman adalah 2-5 tahun.

Berikut adalah manfaat menjaga jarak kehamilan yang ideal bagi ibu dan anak :

- Pemulihan Persalinan bagi Kesehatan Ibu
- Menjaga Kesehatan

- Bayi Menghindari Resiko Nutritional Deficiencies
- Manfaat dalam Menjaga Hubungan antara Anak dan Ibu

Faktor usia juga merupakan salah satu faktor dalam menentukan jarak kehamilan dimana pada saat merencanakan kehamilan yang harus dihindari antara lain empat T yaitu (Manuaba, 1998):

1. Terlalu muda untuk hamil (< 20 tahun)
2. Terlalu tua untuk hamil (> 35 tahun)
3. Terlalu sering hamil (anak > 3 orang berisiko tinggi)
4. Terlalu dekat jarak kehamilannya (< 2 tahun).

Resiko dalam Menentukan Jarak Kehamilan

Wanita yang melahirkan dengan jarak yang sangat berdekatan (< 2 tahun) akan mengalami resiko antara lain (Yolan, 2007):

1. Resiko perdarahan trimester III
2. Plasenta previa
3. Anemia
4. Ketuban pecah dini
5. Endometriosis masa nifas
6. Kematian saat melahirkan
7. Kehamilan dengan jarak yang terlalu jauh juga dapat menimbulkan resiko tinggi antara lain persalinan lama.

Link Media :

Leaflet KB :
https://www.canva.com/design/DAFnaA95Hj4/KwXZugwSfpxiyuVj1G0_fQ/edit?utm_content=DAFnaA95Hj4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

LAMPIRAN ARTIKEL

Kebidanan Komunitas Universitas Alma Ata Yogyakarta – Penyuluhan PMS, KB, dan Jarak Ideal Kehamilan Di Dusun Mrisi

Mahasiswi Kebidanan Komunitas Universitas Alma Ata Yogyakarta mengadakan penyuluhan PMS, KB, dan Jarak Ideal Kehamilan yang ditujukan untuk 30 sasaran yaitu PUS WUS terutama pada ibu yang belum ber-KB.

Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 03 Juli 2023 pukul 15.00 WIB di Pendopo Pak Samsu. Kegiatan ini dihadiri dosen Universitas Alma Ata, Ibu Baiq Rina Wulandari, S.ST.,M.Keb. penyuluhan pertama dimulai pukul 15.30 tentang macam-macam PMS. Penyuluhan yang kedua pukul 15.45 tentang macam-macam alat kontrasepsi beserta keuntungan dan kerugian. Penyuluhan yang ketiga tentang jarak ideal kehamilan dengan menggunakan media leaflet dengan pemateri Fani dan Fara.

Penyuluhan menjadi meriah karena antusiasme peserta yang sangat besar dalam memperhatikan materi penyuluhan yang diberikan. Untuk lebih memeriahkan acara penyuluhan ini juga ada pembagian snack kepada seluruh peserta dan diskusi bersama.



Praktik Kebidanan Komunitas Universitas Alma Ata Yogyakarta Kelompok A Dusun Mrisi sangat berterimakasih kepada seluruh pihak yang turut serta dalam penyuluhan serta Ibu Fatimah,

S.SiT., M.Kes, Ibu Farida Aryani, S.ST.,M.Keb, dan Ibu Baiq Rina Wulandari, S.ST.,M.Keb yang sudah mendampingi dalam pelaksanaan penyuluhan ini.



Harapan kegiatan penyuluhan ini, yaitu meningkatkan pengetahuan mengenai macam-macam PMS, Penyuluhan alat kontrasepsi beserta kelebihan dan kekurangannya, dan jarak ideal kehamilan.

Oleh : Praktik Kebidanan Komunitas Dusun Mrisi Kelompok A 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Atun, dkk. 2004. *IMS atau Penyakit Kelamin, dalam Kesehatan Reproduksi Remaja*, Kerjasama Jaringan Khusus Kesehatan untuk Anak Jalanan Perempuan di Yogyakarta, bersama PKBI-DIY. Yogyakarta.
- Caesarina Ancah. 2009. *Kespro Remaja*, disampaikan pada Seminar Nasional Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Remaja di PP. Nuris. Juni 2009. Jember-Jawa Timur. Eriyani Linda Dwi.
- Kesehatan Reproduksi Remaja: Menyoal Solusi*. 2006, disampaikan pada Seminar Nasional Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Remaja di PP. Nuris, Juni 2009. Jember-Jawa Timur.
- Habsjah, dkk. 1995. *Peranan Ayah vis-a-vis Ibu dan Pranata Sosial Lainnya dalam Pendidikan Seks Remaja*. The Population Council and The Atma Jaya Research Centre, Jakarta.
- Khisbiyah, dkk. 1996. *Kehamilan tak Dikehendaki di Kalangan Remaja*, Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Mukhatib MD. 2009. *Problem Kesehatan Reproduksi Remaja: Tawaran Solusi*, disampaikan pada Seminar Nasional Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Remaja di PP. Nuris, Juni 2009. Jember-Jawa Timur.
- Pinem, Saroha. 2009. *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*. Trans Info Media, Jakarta.
- Soetjningsih. 2004. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Sagung Seto. Jakarta.