

# Bab XIII

## Keluarga Berencana



- **Manfaat KB /Keluarga Berencana**
- **Keputusan mengikuti Keluarga Berencana**
- **Pemilihan metode KB**
- **Metode KB yang menghalangi konsepsi**
- **Metode KB hormonal**
- **Metode IUD**
- **Metode KB Alamiah**
- **Metode KB tradisional**
- **Kontrasepsi permanen**
- **Kontrasepsi emergensi**
- **Pemilihan metode KB terbaik**
- **Berjuang untuk perubahan**

Keluarga berencana adalah suatu program di mana anda dapat menentukan kapan anda ingin mempunyai seorang anak dan anda juga dapat mengatur jumlah anak yang anda inginkan. Jika anda memutuskan untuk menunda memiliki anak, anda dapat memilih salah satu dari berbagai macam metode/cara KB untuk pencegahan kehamilan. Alat untuk mencegah kehamilan disebut juga alat kontrasepsi.

### **Keuntungan Program Keluarga Berencana (KB)**

Setiap tahunnya, sekitar ½ juta perempuan meninggal karena masalah dalam kehamilan, persalinan, dan aborsi yang tidak aman. Sebagian besar kematian ini dapat dicegah melalui pelaksanaan Keluarga Berencana. Sebagai contoh, Keluarga Berencana dapat mencegah bahaya kehamilan yang:

- **Terlalu dini.** Perempuan yang berusia di bawah 18 tahun biasanya sering meninggal akibat persalinan karena tubuh mereka belum tumbuh dengan sempurna. Bayi mereka juga memiliki resiko untuk meninggal pada tahun pertama.
- **Terlalu lambat.** Perempuan dengan usia lanjut banyak menghadapi bahaya dalam kehamilan dan persalinan, terutama jika mereka juga memiliki masalah kesehatan lain atau sudah memiliki banyak anak sebelumnya.
- **Jarak kehamilan terlalu dekat.** Tubuh perempuan membutuhkan waktu untuk pemulihan di antara kehamilan.
- **Terlalu banyak anak.** Perempuan dengan jumlah anak 4 atau lebih memiliki resiko kematian lebih besar setelah melahirkan akibat perdarahan dan penyebab lainnya.

Di negara miskin, sekitar ½ perempuan meninggal pada usia reproduksi karena disebabkan masalah dalam kehamilan dan persalinan. Keluarga Berencana dapat mencegah kehamilan yang tidak diinginkan dan juga kematian.

***Selain menyelamatkan nyawa perempuan, Keluarga Berencana juga memiliki manfaat lain***



*Ibu dan anaknya akan lebih sehat karena resiko dalam kehamilan dapat dicegah*



*Jumlah anak yang sedikit dapat memberikan jumlah makanan yang lebih banyak untuk setiap anak*



*Penundaan kehamilan dapat memberikan kesempatan bagi pasangan suami istri untuk menyelesaikan pendidikannya*



*Jumlah anak sedikit dapat memberikan banyak waktu bagi diri anda dan anak-anak*

Keluarga berencana dapat juga membantu anda dan pasangan anda untuk lebih menikmati kepuasan seksual karena anda tidak akan merasa takut akan terjadi kehamilan. Dan beberapa metode kontrasepsi dalam keluarga berencana ini juga memiliki manfaat kesehatan lainnya. Sebagai contoh, kondom dapat membantu mencegah penularan infeksi menular seksual, termasuk HIV. Alat kontrasepsi hormonal dapat membantu pada kasus perdarahan yang tidak teratur dan nyeri saat menstruasi.

Semua alat kontrasepsi yang dijelaskan dalam bab ini aman digunakan oleh jutaan perempuan di dunia.

Pada bab ini juga terdapat tabel yang akan menjelaskan bagaimana cara kerja masing-masing alat kontrasepsi dalam mencegah kehamilan dan untuk melindungi dari infeksi menular seksual. Tabel tersebut juga memberikan kemungkinan efek samping yang akan ditimbulkan dari tiap metode dan informasi penting lainnya mengenai cara penggunaan masing-masing alat tersebut. Tiap metode kontrasepsi akan diberi tanda bintang yang menunjukkan efektivitasnya dalam pencegahan kehamilan. Beberapa metode memiliki sedikit tanda bintang karena mereka seringkali digunakan tidak benar. Ketika seorang laki-laki dan perempuan menggunakan metode ini secara benar setiap kali mereka berhubungan seksual, maka metode ini akan bekerja lebih baik.

### **Keputusan untuk mengikuti program Keluarga Berencana**

Beberapa perempuan menginginkan banyak anak, terutama pada suatu kelompok masyarakat di mana penduduk miskin akan menghadapi ketidakadilan dalam pembagian lahan, sumber daya alam, dan fasilitas sosial lainnya. Tujuan mereka memiliki banyak anak adalah agar anak-anak dapat membantu pekerjaan mereka dan dapat merawat mereka ketika memasuki usia lanjut. Pada keadaan ini, mereka memandang bahwa hanya orang-orang yang berkecukupan yang dapat memiliki sedikit anak.

Beberapa perempuan lain menginginkan pembatasan terhadap jumlah anaknya. Hal ini sering terjadi ketika perempuan tersebut memiliki kesempatan untuk bersekolah dan bekerja, dan dalam situasi di mana mereka dapat membicarakan dengan pasangannya dalam kesetaraan.

Di mana pun perempuan tinggal, mereka akan lebih sehat jika mereka dapat mengontrol jumlah anak yang mereka inginkan, dan kapan mereka akan hamil. Keputusan untuk mengikuti program keluarga berencana atau tidak, merupakan suatu keputusan yang ada di tangan seorang perempuan.



*Anda memiliki hak untuk memutuskan apakah anda akan mengikuti keluarga berencana atau tidak.*

### **Berbicara dengan pasangan Anda mengenai keluarga berencana**

Anda lebih baik membicarakan dengan pasangan anda mengenai keputusan apakah akan mengikuti program keluarga berencana atau tidak dan alat kontrasepsi apa yang dipilih.

Beberapa laki-laki tidak menginginkan istrinya mengikuti program keluarga berencana, seringkali karena mereka tidak mengetahui banyak informasi mengenai beberapa metode kontrasepsi. Laki-laki tersebut mungkin kuatir dengan kesehatan istrinya, karena mereka

mendengar banyak cerita tentang bahaya penggunaan alat kontrasepsi. Dia juga mungkin akan takut, jika istrinya menggunakan alat kontrasepsi, istrinya tersebut akan berhubungan seks dengan laki-laki lain. Atau dia mungkin juga berpikir bahwa memiliki banyak anak merupakan simbol kejantanannya.

Cobalah untuk membagikan informasi yang dijelaskan dalam bab ini kepada pasangan anda. Hal ini akan membantunya bahwa:

- Keluarga berencana juga akan membantu dirinya untuk menjaga diri anda dan anak-anak anda lebih baik.
- Pengaturan jarak kehamilan akan melindungi anda dan anak-anak anda.
- Keluarga berencana dapat membuat hubungan seks dengannya lebih puas karena anda dan dirinya tidak perlu mengkuatirkan akan kehamilan yang tidak diinginkan. Perlindungan terhadap kehamilan yang tidak diinginkan akan membuat anda tidak melakukan hubungan seks dengan laki-laki lain.

Jika pasangan anda tetap tidak mau mengikuti program keluarga berencana walaupun sudah memahami manfaatnya, anda harus memutuskan sendiri apakah anda akan mengikuti program tersebut. Jika anda mengikutinya, anda dapat memilih alat kontrasepsi yang dapat anda gunakan tanpa sepengetahuan pasangan anda.

### **Pemilihan alat kontrasepsi**

Ketika anda sudah memutuskan untuk mengikuti program keluarga berencana, anda harus memutuskan alat kontrasepsi apa yang akan anda gunakan. Untuk membuat suatu keputusan yang baik, anda harus mempelajari masing-masing alat kontrasepsi tersebut beserta manfaat dan kerugiannya.

Ada 5 jenis Metode KB (Keluarga Berencana), yaitu:

- **Metode KB penghalang**, mencegah kehamilan dengan cara menghalangi bertemunya sperma dengan sel telur.
- **Metode KB hormonal**, mencegah kehamilan dengan cara mencegah indung telur perempuan untuk menghasilkan sel telur, membuat sperma sulit bertemu dengan sel telur, dan mengkondisikan rahim untuk tidak mempersiapkan kehamilan.
- **Metode IUD (Spiral)**, mencegah kehamilan dengan cara menghalangi sperma untuk membuahi sel telur.
- **Metode KB Alamiah**, dapat membantu perempuan untuk mengetahui kapan masa subur sehingga pada saat itu dia dapat mencegah berhubungan seks dengan pasangannya.
- **Kontrasepsi permanen**. Metode ini merupakan suatu tindakan operasi yang membuat seorang laki-laki dan seorang perempuan tidak dapat mempunyai anak.

Metode KB tersebut akan dijelaskan di bawah. Ketika anda membaca tentang penjelasan tentang metode KB tersebut, berikut ini adalah beberapa pertanyaan yang dapat menjadi bahan pertimbangan anda untuk memilih:

- Seberapa baik alat itu dalam pencegahan kehamilan?
- Seberapa baik alat itu dalam mencegah infeksi menular seksual?

- Seberapa aman penggunaan alat itu? Jika anda memiliki masalah kesehatan yang disebutkan dalam bab ini, anda harus menghindari beberapa metode kontrasepsi tersebut.
- Apakah alat tersebut mudah digunakan?
- Apakah pasangan anda tidak keberatan jika anda menggunakan alat itu?
- Apakah kebutuhan pribadi dan kepedulian anda? Sebagai contoh, apakah anda sudah mempunyai jumlah anak yang anda inginkan, atau anda sedang menyusui bayi?
- Berapa harga alat kontrasepsi tersebut?
- Apakah alat tersebut mudah didapatkan? Apakah anda harus sering memeriksakan diri ke petugas kesehatan?
- Apakah efek samping penggunaan alat itu yang dapat menyulitkan anda?



*Setelah membaca semua metode KB tersebut, anda dapat terbantu dalam pemilihan dengan membaca di bab ini mengenai 'pemilihan metode KB yang paling baik'. Anda juga dapat terbantu ketika anda membicarakan dengan pasangan anda, perempuan lain, atau petugas kesehatan mengenai metode KB ini.*

*Hanya anda yang dapat memutuskan metode KB mana yang terbaik bagi anda.*

Metode KB	Pencegahan kehamilan	Pencegahan terhadap infeksi menular seksual	Kemungkinan efek samping	Informasi penting lainnya
Kondom untuk pria 	** Baik	Baik	-	Sangat efektif jika digunakan bersama <i>spermisida</i> dan pelumas.
Kondom untuk perempuan 	** Baik	Baik	-	Kurang efektif jika saat berhubungan seks, posisi perempuan berada di bagian atas laki-laki.



<p>ASI Eksklusif (Hanya menyusui dengan ASI selama 6 bulan pertama)</p> 	<p>** Baik</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>Untuk menggunakan metode ini, seorang perempuan harus memberikan ASI secara eksklusif dan menstruasinya belum terjadi lagi.</p>
<p>KB Alamiah (Dengan mengetahui hari-hari masa subur seorang perempuan dan menghindari hubungan seksual pada hari-hari tersebut)</p> 	<p>** Baik</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>Untuk menggunakan metode ini dengan benar, seorang perempuan harus mengetahui kapan masa suburnya.</p>
<p>Sterilisasi/operasi</p> 	<p>**** Paling baik</p>	<p>Kurang baik</p>	<p>-</p>	<p>Perempuan atau laki-laki tidak akan bisa memiliki anak lagi jika sudah melakukan operasi ini.</p>
<p>11. Menarik penis keluar dari vagina saat berhubungan seksual</p> 	<p>* Kurang baik</p>	<p>Kurang baik</p>	<p>-</p>	<p>Lebih efektif jika digunakan bersama dengan metode lainnya seperti spermisida atau diafragma.</p>

## Metode KB penghalang

Metode penghalang ini mencegah kehamilan dengan menghambat bertemunya sperma dan sel telur. Metode ini tidak mengubah fungsi normal tubuh laki-laki dan perempuan dan hanya memiliki sedikit efek samping. Metode penghalang ini aman digunakan pada perempuan yang sedang menyusui. Sebagian besar metode ini dapat juga mencegah penularan infeksi menular seksual, termasuk HIV. Ketika seorang perempuan menginginkan kehamilan, dia dapat dengan mudah menghentikan penggunaan metode ini.

Metode penghalang yang paling sering digunakan adalah kondom, kondom untuk perempuan, diafragma, dan spermisida.

## Kondom



*Kondom merupakan suatu kantong berbentuk pipa yang terbuat dari karet dan digunakan laki-laki saat melakukan hubungan seksual. Karena cairan semen laki-laki akan tertinggal di dalam kondom, maka sperma yang dikeluarkan tidak akan masuk ke dalam tubuh perempuan.*

Kondom merupakan metode kontrasepsi paling baik untuk mencegah infeksi menular seksual dan HIV. Alat ini dapat digunakan secara tunggal dan juga bisa digunakan bersama dengan alat kontrasepsi lainnya. Kondom dapat dibeli di beberapa apotik dan supermarket, dan juga tersedia di tempat pelayanan kesehatan serta sering disediakan oleh program untuk pencegahan HIV/AIDS.

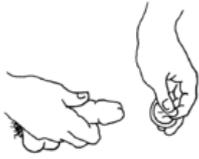
Berhati-hatilah untuk tidak merobek kondom saat anda membuka kemasannya. Jangan gunakan kondom jika kemasannya sudah robek atau rusak, atau jika kondom sudah kaku. Kondom ini tidak akan bekerja dengan baik.

Kondom harus dipasang pada penis laki-laki saat mengeras (*ereksi*), dan sebelum masuk ke dalam kelamin perempuan. Jika seorang laki-laki menggosokkan penisnya pada vagina perempuan atau memasukkan ke dalamnya, maka dia dapat membuat terjadinya kehamilan pada perempuan tersebut atau juga dapat menularkan infeksi menular seksual, walaupun dia tidak mengeluarkan spermanya (*ejakulasi*).

Jika kondom robek atau keluar dari penis, perempuan harus segera memasukkan spermisida ke dalam vaginanya. Jika memungkinkan, gunakan pil KB darurat.

### Bagaimana cara menggunakan kondom:

1. Jika seorang laki-laki tidak disunat, tarik kulit pada ujung penis ke belakang.



*Tekanlah ujung kondom dan kemudian masukkan pada ujung penis yang mengeras.*

2. Tetap tekan bagian ujung kondom saat melepaskan gulungannya sampai menutup seluruh bagian penis.



*Bagian ujung kondom yang agak longgar nantinya akan menampung cairan sperma yang dikeluarkan oleh laki-laki. Jika anda tidak dapat melonggarkan bagian ujung kondom tersebut saat cairan sperma keluar, maka kondom tersebut kemungkinan besar akan robek.*

3. Setelah laki-laki mengeluarkan cairan spermanya, maka



*Dia harus memegang kondom yang dipakainya dan mengeluarkannya dari vagina perempuan pada saat penis masih mengeras.*

4. Lepaskan kondom dari penis



*dan jangan sampai cairan semennya tumpah atau merembes.*

5. Ikat kondom pada bagian tengah



*dan buanglah pada tempat yang jauh dari jangkauan anak-anak dan hewan.*

## **Pelumas**

Pelumas akan membuat vagina atau kondom menjadi lebih basah dan licin. Bahan ini akan melindungi kondom agar tidak mudah robek dan membuat hubungan seksual lebih aman dan lebih memuaskan. Pelumas dapat dibuat dari cairan berbahan dasar air, seperti air liur, atau jeli K-Y. Oleskan pelumas tersebut pada kondom yang telah dipasang pada penis yang mengeras. Sedikit pelumas yang dimasukkan pada bagian dalam ujung kondom dapat membuat laki-laki merasa lebih nyaman. Jangan gunakan minyak goreng, *baby oil*, minyak yang mengandung mineral, jel petroleum, lotion kulit, atau mentega. Bahan-bahan ini dapat membuat kondom mudah robek.

### **Perlu diingat:**

- Gunakanlah kondom setiap kali anda melakukan hubungan seksual.
- Jika memungkinkan, gunakanlah kondom yang terbuat dari karet. Bahan ini akan memberikan perlindungan yang baik terhadap HIV. Kondom yang terbuat dari kulit kambing atau kulit domba tidak akan melindungi seseorang dari HIV.
- Simpanlah kondom pada tempat yang dingin, kering, dan terhindar dari sinar matahari. Kondom dalam kemasan yang sudah lama atau kemasan rusak akan mudah sekali robek.
- Kondom dalam kemasan hanya boleh digunakan sekali saja. Kondom yang sudah digunakan akan lebih mudah robek.
- Simpan kondom pada tempat yang mudah dijangkau. Anda akan malas untuk menggunakannya jika anda harus menghentikan apa yang sedang anda lakukan dengan pasangan anda.

Awalnya, banyak pasangan yang tidak menyukai penggunaan kondom. Tetapi sekali mereka menggunakannya, mereka akan menyadari manfaat penggunaan kondom selain mencegah kehamilan dan infeksi menular seksual. Sebagai contoh, kondom dapat membantu seorang laki-laki mempertahankan penisnya keras lebih lama.

Seorang perempuan yang menggunakan metode kontrasepsi lainnya sebaiknya juga menggunakan kondom jika ia ingin mencegah penularan infeksi menular seksual.

### **Kondom untuk perempuan**

Kondom untuk perempuan, yang pas dimasukkan ke dalam vagina dan membungkus bagian luar dari bibir kemaluan, dapat dipasang pada vagina kapan pun sebelum melakukan hubungan seksual. Kondom ini sebaiknya hanya digunakan sekali saja, karena jika digunakan lagi akan mudah robek. Tetapi jika anda tidak memiliki kondom lain, anda dapat membersihkannya dan menggunakannya lagi sampai maksimal 5 kali penggunaan. Kondom untuk perempuan ini tidak dapat digunakan bersamaan dengan kondom laki-laki.

Kondom untuk perempuan ini merupakan alat yang paling efektif bagi perempuan untuk mencegah kehamilan dan juga infeksi menular seksual, termasuk HIV. Ada 3 jenis kondom untuk perempuan yang tersedia. Jenis yang terbaru dapat dibeli dengan harga yang lebih murah. Kondom perempuan *jenis terbaru* lebih sesuai dengan tubuh perempuan sehingga akan terasa lebih nyaman dan mengurangi timbulnya suara saat berhubungan seks.



Sekarang, kondom perempuan hanya tersedia di beberapa tempat saja. Tetapi jika banyak perempuan yang menginginkan alat ini, maka akan banyak program yang akan memproduksi alat ini lebih banyak lagi.

Kondom perempuan lebih lebar dibandingkan dengan kondom laki-laki dan biasanya tidak mudah robek. Alat ini akan bekerja dengan baik ketika saat berhubungan seksual, posisi laki-laki di atas perempuan.

**Bagaimana cara penggunaan kondom perempuan:**

<p>1. Bukalah kemasan kondom dengan hati-hati.</p>	<p>2. Temukan lingkaran dalam yang terdapat pada ujung kondom.</p>	<p>3. Tekuklah lingkaran dalam tersebut.</p>
<p>4. Masukkan lingkaran dalam ke dalam vagina.</p>	<p>5. Dorong lingkaran dalam tersebut ke dalam vagina menggunakan jari anda. Lingkaran luar tetap berada di luar vagina.</p>	<p>6. Ketika Anda berhubungan seksual, arahkan penis masuk ke dalam lingkaran luar.</p>

Segera lepas kondom setelah hubungan seks dilakukan, sebelum anda berdiri. Tekan dan bengkokkan lingkaran luar untuk mempertahankan cairan sperma laki-laki tetap pada kantong kondom tersebut. Tarik kondom perlahan dan buanglah pada tempat yang jauh dari jangkauan anak-anak dan hewan.

## Diafragma



*Diafragma merupakan sebuah alat yang menyerupai mangkok kecil yang terbuat dari karet lunak dan digunakan perempuan pada vaginanya saat melakukan hubungan seks. Diafragma ini menutupi leher rahim sehingga sperma laki-laki tidak dapat masuk ke dalam rahim.*

Diafragma harus digunakan bersama dengan spermisida. Jika anda tidak memiliki spermisida, anda tetap dapat menggunakan diafragma, tetapi alat ini tidak akan bekerja baik untuk mencegah kehamilan.

Diafragma dibuat dalam berbagai ukuran dan tersedia di beberapa tempat pelayanan kesehatan dan klinik keluarga berencana. Petugas kesehatan yang sudah terlatih melakukan pemeriksaan panggul dapat memeriksa anda dan dapat menentukan ukuran diafragma yang cocok untuk anda.

Diafragma dapat berlubang, terutama setelah digunakan lebih dari setahun. Anda sebaiknya selalu memeriksa kondisi diafragma anda. Jangan gunakan diafragma yang sudah mengeras atau kering, atau jika sudah berlubang.

Anda dapat memasang diafragma sesaat sebelum anda melakukan hubungan seksual atau sampai 6 jam sebelumnya. Jika anda melakukan hubungan seksual lebih dari sekali setelah pemasangan diafragma, tambahkan lagi spermisida di vagina anda setiap kali anda akan melakukan hubungan seksual, tanpa melepas diafragma tersebut.

Jika anda menggunakan diafragma dengan benar, maka alat ini dapat mencegah kehamilan dan juga melindungi beberapa infeksi menular seksual.

### Bagaimana menggunakan diafragma:

<p><i>Jika anda memiliki spermisida, oleskan pada bagian tengah diafragma, kemudian ratakan ke seluruh bagian hingga ke bagian tepi.</i></p>	<p><i>Tekuk diafragma menjadi 2 bagian.</i></p>	<p><i>Bukalah bibir vagina anda dengan tangan. Masukkan diafragma tersebut ke dalam vagina. Alat ini akan bekerja baik jika anda memasukkannya kearah punggung</i></p>	<p><i>Periksalah posisi diafragma tersebut dengan memasukkan jari anda ke dalam vagina dan pastikan leher rahim anda sudah tertutup oleh</i></p>

		<i>anda/jauh ke belakang.</i>	<i>diafragma. Leher rahim akan teraba kaku seperti anda meraba hidung. Diafragma harus menutup seluruh leher rahim.</i>
<i>Jika diafragma pada posisi yang benar, anda tidak akan merasakan alat itu ada di dalam tubuh anda. Biarkan diafragma tersebut pada leher rahim sampai minimal 6 jam setelah berhubungan seks.</i>			

Anda dapat tetap memasang diafragma sampai 24 jam. Diafragma dapat digunakan pada saat menstruasi, tetapi anda harus melepas dan membersihkannya sesering mungkin saat anda mengganti pembalut atau mengganti pakaian.

**Untuk melepas diafragma:**

Masukkan jari anda ke dalam vagina. Peganglah bagian ujung diafragma dan kemudian keluarkan alat tersebut. Cucilah diafragma itu dengan air dan sabun, kemudian keringkan. Periksalah apakah ada lubang pada diafragma itu dengan melihatnya di bawah sinar matahari. Jika ada lubang kecil, segeralah ganti yang baru. Simpan diafragma di tempat yang bersih dan kering.

**Spermisida (busa kontrasepsi, tablet, jeli, atau krim)**



Busa



Tablet



Krim/jeli

Spermisida dapat dibuat dalam berbagai bentuk, seperti busa, tablet, dan krim, atau jeli, yang nantinya akan dimasukkan ke dalam vagina sesaat sebelum melakukan hubungan seksual. Spermisida ini akan membunuh sperma laki-laki sebelum mencapai rahim.

Jika spermisida ini digunakan secara terpisah/tersendiri, bahan ini kurang efektif dibandingkan dengan metode kontrasepsi lainnya. Tetapi bahan ini dapat membantu untuk memberikan perlindungan tambahan bersama dengan metode kontrasepsi lain, seperti diafragma atau kondom.

Spermisida dapat dibeli di beberapa apotik dan supermarket. Beberapa perempuan bisa mengalami rasa gatal atau iritasi akibat penggunaan spermisida pada vaginanya.

Spermisida tidak memberikan perlindungan terhadap infeksi menular seksual. Karena spermisida ini dapat *mengiritasi* dinding vagina, maka bahan ini akan membuat luka kecil yang memudahkan virus HIV masuk ke dalam aliran darah.

#### **Kapan memasukkan spermisida ke dalam vagina:**

Tablet atau supositoria harus dimasukkan ke dalam vagina 10-15 menit sebelum berhubungan seks. Busa, jeli, atau krim akan bekerja baik jika dimasukkan ke dalam vagina sesaat sebelum berhubungan seks.

Jika lebih dari 1 jam berlalu sebelum berhubungan seks, tambahkan spermisida lebih banyak. Tambahkan tablet baru, supositoria, atau aplikator busa, jeli, atau krim setiap kali anda berhubungan seks.

#### **Bagaimana cara memasukkan spermisida:**

1. Cucilah tangan anda dengan sabun dan air.
2. **Untuk penggunaan busa**, kocoklah botol terlebih dahulu dengan cepat sekitar 20 kali, kemudian tekan bagian tombol untuk mengisi aplikator.



*Untuk penggunaan jeli atau krim, bukalah penutupnya dan keluarkan isinya untuk mengisi aplikator.*

**Untuk penggunaan tablet**, buka kemasan tablet dan basahi tablet dengan air atau air liur (jangan masukkan tablet ke dalam mulut anda !).

3. Masukkan aplikator atau tablet secara lembut ke dalam vagina anda, sedalam-dalamnya.



*Masukkan aplikator atau tablet secara lembut ke dalam vagina anda, sedalam-dalamnya.*

4. Jika anda menggunakan aplikator, tekan bagian tangkainya untuk mendorong keluar seluruh isi di dalamnya. Kemudian keluarkan aplikator yang sudah kosong.

5. Cucilah aplikator dengan sabun dan air.

**Biarkan spermisida selama minimal 6 jam setelah berhubungan seks.** Jangan membersihkan spermisida tersebut. Jika ada sebagian krim yang keluar dari vagina anda, gunakanlah pembalut, kapas, atau kain bersih untuk melindungi pakaian anda.

### Metode KB hormonal

Metode ini mengandung hormon, yang disebut dengan *estrogen* dan *progestin*, yang memiliki kemiripan dengan hormon *estrogen* dan *progesteron* yang dihasilkan tubuh seorang perempuan. Metode hormonal tersebut meliputi:

		
<p><i>Pil KB, yang diminum setiap hari.</i></p>	<p><i>Suntikan, yang diberikan setiap beberapa bulan (sebulan sekali atau 3 bulan sekali, tergantung jenis bahannya).</i></p>	<p><i>Susuk, yang dimasukkan ke dalam lengan perempuan dan mempunyai efek sampai beberapa tahun.</i></p>

Metode hormonal bekerja dengan cara mencegah produksi sel telur oleh indung telur perempuan. Hormon ini juga membuat lendir yang terdapat pada leher rahim menjadi lebih kental sehingga dapat menghalangi sperma masuk ke dalam rahim.

Sebagian besar pil KB dan suntikan berisi *estrogen* dan *progestin*. Hal ini dinamakan pil KB atau suntikan kombinasi. Kedua hormon tersebut bekerja bersama-sama untuk memberikan perlindungan lebih baik dalam pencegahan kehamilan. Tetapi, beberapa perempuan tidak diperbolehkan menggunakan pil KB atau suntikan yang berisi *estrogen* karena alasan kesehatan, atau karena mereka sedang menyusui.

Pil KB yang hanya mengandung *progestin* (disebut *mini pil*), susuk, dan beberapa suntikan berisi hanya hormon *progestin* saja. Metode ini lebih aman digunakan dibandingkan dengan pil KB atau suntikan kombinasi bagi perempuan yang tidak diperbolehkan menggunakan estrogen, atau sedang menyusui.

**PENTING! Metode hormonal tidak melindungi tubuh dari infeksi menular seksual atau HIV.**

Metode hormonal ini dikontrol penggunaannya oleh perempuan sehingga mereka dapat menggunakannya tanpa sepengetahuan pasangannya.

Perempuan dengan kondisi di bawah ini harus menghindari semua jenis metode hormonal:

	<p>Perempuan dengan kanker payudara, atau tumor pada payudaranya. Metode hormonal tidak menyebabkan kanker. Tetapi apabila perempuan sudah menderita kanker payudara maka metode ini akan membuat kondisinya semakin buruk.</p>
	<p>Perempuan yang kemungkinan besar sedang hamil atau mengalami keterlambatan menstruasi.</p>
	<p>Perempuan yang mengalami perdarahan abnormal dari vaginanya selama 3 bulan sebelum penggunaan metode hormonal. Mereka harus segera memeriksakan diri ke petugas kesehatan untuk mengetahui apakah ada masalah kesehatan serius atau tidak.</p>
<p>Beberapa metode hormonal berbahaya bagi perempuan dengan masalah kesehatan lain. Pastikan anda memeriksa setiap metode kontrasepsi dan pilihlah yang paling aman untuk anda. Jika anda memiliki masalah kesehatan yang sudah disebutkan dan tetap ingin menggunakan metode ini, bicarakan dengan petugas kesehatan yang terlatih di bidang metode kontrasepsi hormonal.</p> <p>Beberapa obat kejang, obat TBC, atau obat HIV dapat mengurangi efek metode hormonal ini. Perempuan yang mengkonsumsi obat-obatan ini harus menggunakan metode kontrasepsi lainnya atau mengkombinasikannya dengan metode yang lain seperti kondom atau diafragma.</p>	

### Efek samping metode hormonal

Karena metode hormonal berisi beberapa zat yang sama seperti zat yang dihasilkan oleh seorang perempuan hamil, maka gejala-gejala berikut ini mungkin akan dirasakan selama beberapa bulan pertama:

				
<i>Mual</i>	<i>Nyeri kepala</i>	<i>Kenaikan berat badan</i>	<i>Payudara membesar</i>	<i>Perubahan siklus menstruasi</i>

Efek samping yang muncul akan membaik setelah 2 atau 3 minggu pertama atau beberapa bulan pertama. Jika efek samping tersebut tidak membaik, dan mengganggu atau mengkuatirkan anda, periksakan ke petugas kesehatan. Mereka dapat membantu anda mengubah jumlah hormon yang ada dalam metode hormonal tersebut atau mengganti metode kontrasepsi yang anda gunakan. Untuk informasi lebih lanjut mengenai efek samping masing-masing metode hormonal, anda dapat membaca pada penjelasan masing-masing metode hormonal tersebut.

## **Pil KB**

### **Pil KB yang mengandung *estrogen dan progestin***

Jika anda minum pil KB setiap hari, maka pil ini akan melindungi anda dari kehamilan pada seluruh siklus menstruasi anda. Pil ini biasanya tersedia di klinik KB, tempat pelayanan kesehatan, apotik, dan juga melalui petugas kesehatan.

Ada berbagai macam merek pil KB. Pil KB yang anda gunakan sebaiknya menggunakan apa yang dinamakan 'pil KB dosis rendah'. Maksudnya adalah bahwa pil ini mengandung 30 atau 35 *mikrogram estrogen* yang dinamakan '*etinil estradiol*' atau 50 *mcg estrogen* yang dinamakan '*mestranol*', dan mengandung *progestin 1 miligram* atau kurang. (Mini pil dan pil KB dosis rendah isi bahannya berbeda, pil KB dosis rendah mengandung *estrogen dan progestin*, sedangkan mini pil hanya mengandung *progestin*). ***Jangan pernah menggunakan pil yang mengandung estrogen lebih dari 50 mikrogram!***

Ketika anda mulai minum pil KB, anda harus tetap mempertahankan satu merek saja (dan jika memungkinkan, cobalah untuk membeli beberapa kemasan sekaligus). Jika anda harus mengganti dengan merek lain, cobalah untuk memilih merek yang mengandung nama dan kandungan hormon yang sama. Dengan demikian, anda akan mengalami sedikit efek samping dan perlindungan yang lebih baik.

Pil KB ini tidak segera mencegah kehamilan. Oleh karena itu, dalam 7 hari pertama penggunaan pil KB, gunakanlah kondom atau metode kontrasepsi lainnya untuk mencegah kehamilan.

Jika Anda harus mengganti menjadi pil KB dengan dosis rendah, gunakan metode kontrasepsi penghalang terlebih dahulu atau jangan berhubungan seks dalam 1 bulan pertama.

#### **Siapa saja yang tidak boleh menggunakan pil KB kombinasi:**

Beberapa perempuan memiliki masalah kesehatan yang membuat mereka berbahaya untuk mengkonsumsi pil KB kombinasi. **Jangan pernah menggunakan pil KB jika anda memiliki masalah yang dijelaskan sebelumnya (mengenai perempuan yang harus menghindari metode hormonal), atau jika anda:**

- Memiliki penyakit hati, hepatitis, atau kekuningan pada kulit dan mata.
- Pernah memiliki tanda-tanda stroke, kelumpuhan, atau penyakit jantung.
- Pernah mengalami pembekuan darah pada pembuluh darah balik di tungkai, atau di paru-paru atau otak. Varises biasanya tidak menjadi masalah, kecuali pembuluh darah yang ada menjadi kemerahan dan timbul luka.

Jika anda memiliki masalah kesehatan di bawah ini, cobalah untuk menggunakan metode kontrasepsi lain selain pil KB kombinasi. Tetapi jika anda tidak bisa, akan lebih baik anda menggunakan pil KB kombinasi daripada anda hamil. ***Usahakan untuk tidak menggunakan pil KB kombinasi jika Anda:***

- **Merokok dan usianya di atas 35 tahun.** Anda memiliki resiko besar untuk mengalami stroke atau serangan jantung jika anda menggunakan pil KB kombinasi.
- **Menderita diabetes atau epilepsi.** Jika anda meminum obat anti kejang, anda akan membutuhkan pil KB kombinasi dengan jumlah estrogen lebih banyak (50 mikrogram). Mintalah saran dari petugas kesehatan atau dokter mengenai hal ini.
- **Menderita tekanan darah tinggi** (di atas 140/90).



*Jika anda pernah didiagnosa menderita tekanan darah tinggi atau anda berpikir anda menderita tekanan darah tinggi, cobalah untuk mengecek tekanan darah anda pada petugas kesehatan. Jika berat badan anda berlebihan, sering mengalami nyeri kepala, sering sulit bernapas, merasa lemah atau hilang keseimbangan, atau merasakan nyeri di bahu kiri atau dada kiri, anda harus segera diperiksa tekanan darahnya untuk kecurigaan adanya hipertensi.*

Jika anda sedang menyusui, pastikan ASI anda keluar dengan baik sebelum anda mulai menggunakan pil KB kombinasi. Biasanya kondisi ini memakan waktu sekitar 3 minggu.

Jika anda terganggu dengan perubahan tubuh anda setelah menggunakan pil KB, bicarakan dengan petugas kesehatan. Dia kemungkinan akan menganjurkan jenis pil KB yang lain.

### **Efek samping yang sering dijumpai pada penggunaan pil KB kombinasi:**

- **Perdarahan yang tidak teratur atau bercak-bercak darah** (perdarahan di luar siklus menstruasi). Pil KB kombinasi seringkali membuat siklus menstruasi anda memendek dan lebih ringan. Merupakan suatu kondisi yang normal juga apabila anda baru mengalami menstruasi pada bulan berikutnya. Kondisi ini merupakan efek samping yang paling sering muncul dari penggunaan pil KB kombinasi. Untuk mengurangi terjadinya bercak darah, usahakan agar anda mengkonsumsi pil tersebut pada waktu yang sama setiap harinya. Jika bercak darah terus terjadi, bicarakan dengan petugas kesehatan untuk melihat apakah ada perbaikan dengan mengubah dosis *progestin* atau *estrogen*.
- **Mual.** Mual atau rasa ingin muntah biasanya akan hilang setelah 1 atau 2 bulan. Jika kondisi ini mengganggu anda, cobalah untuk meminum pil bersama makanan atau pada waktu yang lain dalam 1 hari. Beberapa perempuan merasakan bahwa akan sangat membantu bila pil KB diminum sesaat sebelum tidur di malam hari.
- **Nyeri kepala.** Nyeri kepala ringan pada beberapa bulan pertama seringkali terjadi. Obat ringan penghilang rasa sakit biasanya akan membantu. Jika terjadi nyeri kepala hebat atau timbul dengan penglihatan kabur, maka kondisi ini merupakan suatu keadaan yang membahayakan, lihatlah penjelasan di bawah.

Jika menstruasi anda tidak muncul pada siklus yang normal dan anda pernah lupa minum pil KB beberapa kali, tetap lanjutkan penggunaan pil KB tersebut tetapi juga periksakan diri anda ke petugas kesehatan untuk memastikan apakah anda hamil atau tidak.

### **Tanda-tanda bahaya pada masalah yang ditimbulkan akibat penggunaan pil KB kombinasi:**

***Hentikan penggunaan pil KB kombinasi dan segera periksa ke petugas kesehatan jika Anda:***

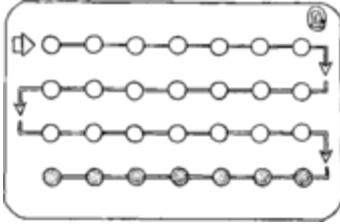
- *Mengalami nyeri kepala hebat disertai dengan pandangan kabur (migren) yang muncul setelah anda mengkonsumsi pil KB tersebut.*
- *Merasakan kelemahan atau mati rasa pada lengan atau tungkai.*
- *Merasakan nyeri hebat pada dada dan mengalami kesulitan bernapas.*
- *Mengalami nyeri hebat pada 1 tungkai.*
- *Mengalami nyeri hebat pada perut.*

**Jika anda mengalami gejala-gejala di atas, terjadinya kehamilan juga merupakan suatu keadaan yang membahayakan, sehingga gunakan metode kontrasepsi lainnya seperti kondom sampai anda dapat menemui petugas kesehatan terlatih dalam bidang metode kontrasepsi hormonal.**

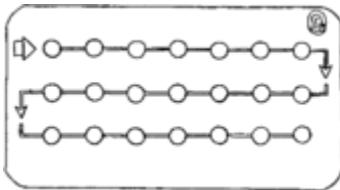
Jika anda diberikan obat baru ketika anda sedang mengkonsumsi pil KB, tanyakan kepada petugas kesehatan apakah anda juga harus menggunakan metode kontrasepsi penghalang atau tidak melakukan hubungan seksual saat anda meminum obat tersebut. Beberapa *antibiotik* dan obat-obatan lain dapat membuat efek kerja pil KB menjadi berkurang.

### Bagaimana cara meminum pil KB:

Pil KB biasanya dibuat dalam kemasan 21 atau 28 tablet.



*Jika anda memiliki kemasan 28 tablet, minumlah pil tersebut setiap hari selama 1 bulan. Segera setelah anda menghabiskan kemasan pertama, mulailah lagi dengan kemasan yang kedua. (7 pil terakhir dalam kemasan 28 tablet terbuat dari gula. Pil ini tidak mengandung hormon. Pil yang terbuat dari gula ini akan membantu mengingatkan anda untuk mengkonsumsi pil setiap hari.)*



*Jika anda memiliki kemasan 21 tablet, minumlah pil tersebut selama 21 hari, kemudian tunggu selama 7 hari sebelum anda mulai minum pil dari kemasan berikutnya. Menstruasi anda biasanya akan muncul pada saat anda tidak meminum pil tersebut. Tetap mulai minum pil dari kemasan berikutnya walaupun menstruasi anda tidak muncul.*

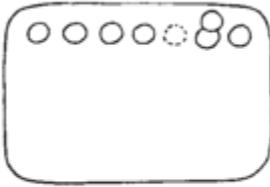
Pada penggunaan kemasan 21 maupun 28 tablet, anda harus mulai minum pil pada saat hari pertama menstruasi anda. Dengan kondisi ini maka anda akan terlindungi dengan baik. Jika anda meminumnya setelah hari pertama menstruasi, anda dapat meminum pil tersebut pada pada hari berapa pun dalam 7 hari pertama siklus menstruasi anda. Tetapi, anda tidak akan terlindungi dengan baik, sehingga untuk 2 minggu pertama penggunaan pil KB, anda harus menggunakan metode kontrasepsi lain atau tidak berhubungan seksual.

**Anda harus meminum pil KB setiap hari, walaupun anda tidak berhubungan seks.** Usahakan untuk meminum pil KB pada saat yang sama setiap harinya. Hal ini akan membantu mengingatkan anda bahwa anda harus memulai dengan kemasan yang baru pada hari yang sama dalam 1 minggu.

### Jika Anda lupa meminum pil KB:

***Jika Anda lupa meminum pil KB maka kehamilan dapat terjadi !***

**Jika Anda lupa meminum 1 atau 2 pil KB,**



*minumlah 1 pil segera setelah anda ingat. Kemudian minumlah pil pada hari berikutnya secara teratur. Hal ini berarti bahwa anda meminum 2 pil dalam 1 hari.*

**Jika Anda lupa meminum 3 pil, 3 hari dalam 1 baris,** segeralah minum 1 pil. Kemudian lanjutkan dengan meminum 1 pil setiap hari secara teratur.

Jika anda menggunakan kemasan 28 tablet, minumlah pil yang mengandung hormon saja dan jangan minum pil yang mengandung gula, kemudian mulailah minum pil yang mengandung hormon dari kemasan berikutnya. Jika anda menggunakan kemasan 21 tablet, mulailah dengan kemasan baru segera setelah anda menghabiskan kemasan sebelumnya. Gunakanlah kondom (atau tidak berhubungan seks) sampai anda minum 7 pil dalam 1 baris.

Jika anda lupa minum lebih dari 3 pil, hentikan minum pil tersebut dan tunggu sampai menstruasi berikutnya. Gunakanlah kondom (atau tidak berhubungan seks) pada sisa siklus menstruasi anda yang sekarang. Kemudian mulailah menggunakan kemasan yang baru.

Minum pil yang terlambat atau lupa dapat menyebabkan perdarahan, seperti menstruasi yang sangat ringan.



*Jika anda memiliki masalah untuk mengingat minum pil, cobalah untuk minum pil tersebut ketika anda melakukan pekerjaan sehari-hari, seperti saat menyiapkan makan siang. Atau minum pil tersebut pada saat malam hari atau sebelum anda tidur. Simpan kemasan pil tersebut pada tempat yang bisa anda lihat setiap hari.*

Jika anda tetap lupa untuk minum pil tersebut (lebih dari sekali dalam 1 bulan), berpikirlah untuk mengganti metode kontrasepsi anda.

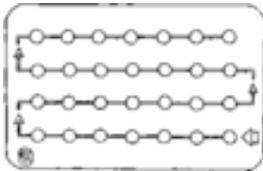
Jika anda muntah dalam 3 jam pertama setelah minum pil atau mengalami diare berat, pil tersebut tidak dapat diserap dengan baik dan kurang efektif. Gunakanlah kondom, atau tidak berhubungan seks, sampai kondisi anda membaik dan sudah meminum pil selama 7 hari.

**Menghentikan penggunaan pil KB:**

Jika anda ingin mengganti metode kontrasepsi anda atau anda ingin hamil, hentikan penggunaan pil KB setelah anda menghabiskan 1 kemasan. Anda dapat segera hamil segera

setelah konsumsi pil dihentikan. Banyak perempuan yang menghentikan penggunaan pil karena ingin hamil, akan mengalami kehamilan dalam 1 tahun pertama.

### Mini pil atau pil progestin



*Karena pil ini tidak mengandung estrogen, maka pil ini lebih aman digunakan bagi perempuan yang tidak diperbolehkan meminum pil kombinasi dan juga bagi perempuan yang mengalami efek samping dari penggunaan pil kombinasi. Tetapi pil jenis ini mempunyai efektivitas yang kurang baik dibandingkan dengan pil kombinasi.*

Mini pil sangat efektif bagi perempuan yang sedang menyusui, termasuk perempuan yang AS-nya belum keluar. Seperti pil kombinasi, pil jenis ini tersedia di klinik Keluarga Berencana, tempat pelayanan kesehatan, apotik, dan juga melalui petugas kesehatan.

Perempuan yang harus menghindari penggunaan pil kombinasi karena beberapa alasan kesehatan serta perempuan yang meminum obat anti kejang sebaiknya tidak menggunakan mini pil. Obat-obatan ini akan menurunkan efektivitas pil ini.

Jika anda lupa meminum pil jenis ini, gunakan metode kontrasepsi penghalang (atau tidak berhubungan seks) selama 7 hari, dan tetap minum pil tersebut.

#### Efek samping yang sering muncul dari penggunaan Mini pil:

- **Perdarahan tidak teratur atau bercak-bercak darah.** Kondisi ini merupakan efek samping yang paling sering muncul. Jika kondisi ini menjadi masalah, minumlah *ibuprofen* yang dapat membantu menghentikan bercak darah.
- **Tidak menstruasi.** Hal ini jarang terjadi, tetapi jika hal ini terjadi lebih dari 45 hari, kemungkinan anda hamil. Tetap lanjutkan minum pil sampai anda bisa menemui petugas kesehatan untuk mengetahui apakah anda hamil atau tidak.
- **Kadang-kadang timbul nyeri kepala.**

#### Bagaimana cara meminum Mini pil:

- Mulailah minum pil pada hari pertama menstruasi anda.
- **Minumlah pil pada saat yang sama setiap harinya, walaupun anda tidak berhubungan seks.** Jika anda meminum pil terlambat beberapa jam dari hari sebelumnya atau lupa minum 1 pil saja, anda bisa hamil.
- Jika anda menghabiskan 1 kemasan, mulailah kemasan yang baru pada hari berikutnya, walaupun anda tidak mengalami menstruasi. Jangan menunda 1 hari.

Jika anda sedang menyusui dan belum menstruasi, anda dapat minum pil tersebut kapanpun. Anda tidak akan mengalami menstruasi dan kondisi ini adalah normal.

### **Apa yang harus dilakukan jika anda lupa minum Mini pil:**

Minumlah pil tersebut segera setelah anda ingat. Minumlah pil di hari berikutnya secara teratur walaupun anda berpikir akan minum 2 pil dalam 1 hari. Gunakanlah metode kontrasepsi penghalang bersama dengan minum pil, atau jangan berhubungan seks selama 2 hari. Anda mungkin akan mengalami menstruasi jika anda minum pil lebih lambat dibandingkan waktu sebelumnya.

### **Menghentikan minum Mini pil:**

Anda dapat menghentikan penggunaan Mini pil kapanpun anda mau. Anda dapat hamil sesaat setelah anda menghentikan penggunaan pil tersebut, sehingga pastikan anda segera menggunakan metode kontrasepsi lainnya jika anda tidak ingin hamil. Jika anda dapat menunggu sampai akhir siklus menstruasi anda sebelum menghentikan penggunaan mini pil, menstruasi anda akan lebih teratur.

### **Susuk/implan**



*Susuk merupakan bahan berbentuk pipa kecil dan lunak yang dipasang di bawah kulit pada lengan perempuan. Pipa kecil ini mengandung hormon progesterin dan bekerja seperti Mini pil. Alat ini dapat mencegah kehamilan selama 3-5 tahun, tergantung dari jenis susuk tersebut.*

### **Bagaimana cara penggunaan Susuk:**



*Tenaga kesehatan terlatih akan membuat sayatan kecil pada kulit anda untuk memasukkan dan mengeluarkan Susuk. Tindakan ini biasanya dilakukan di Puskesmas atau Klinik Keluarga Berencana.*

***PENTING! Sebelum Anda menggunakan Susuk, pastikan petugas kesehatan di dekat tempat tinggal Anda benar-benar terlatih dan bersedia untuk mengeluarkan Susuk tersebut jika Anda menginginkannya. Akan lebih sulit untuk mengeluarkan Susuk dibandingkan dengan memasangnya !***

Susuk dapat digunakan oleh perempuan yang sedang menyusui dan perempuan lain yang memiliki masalah terhadap penggunaan *estrogen*. Perempuan yang tidak diperbolehkan menggunakan pil kombinasi juga tidak diperbolehkan menggunakan Susuk, begitu juga bagi

mereka yang memiliki penyakit jantung, atau mereka yang menginginkan untuk hamil dalam beberapa tahun ke depan. Jika anda meminum obat anti kejang, anda membutuhkan metode kontrasepsi lainnya bersamaan dengan penggunaan Susuk, seperti kondom atau diafragma.

#### **Efek samping yang umum terjadi dari penggunaan Susuk:**

Dalam beberapa bulan pertama, Susuk dapat menyebabkan perdarahan yang tidak teratur (di tengah siklus menstruasi anda) atau menstruasi yang memanjang. Atau bisa juga anda tidak mengalami menstruasi. Hal ini bukan berarti bahwa anda hamil atau ada suatu yang salah. Perubahan ini akan hilang ketika tubuh sudah mulai beradaptasi terhadap *progestin*. Jika perdarahan yang tidak teratur ini mengganggu anda, maka petugas kesehatan akan memberikan pil kombinasi dosis rendah bersamaan dengan penggunaan Susuk selama beberapa bulan.

Kadang-kadang anda juga bisa mengalami nyeri kepala dan efek samping yang sama dengan suntik KB yang mengandung progestin.

#### **Untuk menghentikan penggunaan Susuk:**

Susuk dapat dilepas kapan saja, walaupun terkadang agak sulit untuk mencari petugas kesehatan terlatih yang mau melepas Susuk tersebut. Setelah dilepas, anda dapat segera hamil, sehingga gunakanlah metode kontrasepsi lainnya jika anda tidak ingin hamil.

Banyak perempuan menginginkan Susuknya dilepas lebih awal karena mereka tidak menyukai efek sampingnya. Efek samping yang paling sering mengganggu adalah perdarahan yang tidak teratur.

#### **Suntik KB**



*Pada metode kontrasepsi ini, seorang perempuan akan diberikan suntikan yang berisi hormon setiap 1 atau 3 bulan, biasanya di Puskesmas atau Klinik Keluarga Berencana, oleh seseorang yang terlatih.*

Perlindungan terhadap kehamilan bisa bertahan hingga anda menginginkan suntikan berikutnya dan dapat digunakan tanpa seorang pun mengetahuinya.

#### **Suntik KB progestin**

Suntik KB progestin, seperti *Depo Provera* dan *Noristerat*, hanya mengandung hormon progestin. Suntikan jenis ini biasanya digunakan oleh perempuan yang tidak bisa menggunakan *estrogen*. Suntikan ini biasanya diberikan setiap 1 atau 3 bulan.

Seorang perempuan tidak boleh menggunakan suntik KB progestin jika perempuan ini tidak diperbolehkan menggunakan pil kombinasi karena masalah kesehatan tertentu, jika dia tidak bisa disuntik secara teratur, atau jika dia menginginkan untuk hamil dalam beberapa tahun ke depan.

### **Efek samping yang umum terjadi dari penggunaan suntik KB progestin:**

Karena *progestin* dalam jumlah besar diberikan dalam setiap suntikan, beberapa perempuan memiliki pengalaman terjadi perubahan lebih banyak dalam siklus menstruasinya dalam beberapa bulan pertama dibandingkan dengan metode kontrasepsi lainnya.

Efek samping lainnya adalah:

- **Perdarahan tidak teratur atau bercak darah.** Jika hal ini terjadi, petugas kesehatan dapat memberikan 2 siklus pil KB kombinasi dosis rendah bersamaan dengan suntikan tersebut untuk menghentikan bercak darah. Kebanyakan perdarahan tidak teratur ini akan menghilang setelah beberapa bulan.
- **Tidak mengalami menstruasi.**
- **Kenaikan berat badan.**

Suntik KB progestin hampir selalu menyebabkan perubahan dalam siklus menstruasi. Anda mungkin akan mengalami perdarahan yang sangat ringan setiap harinya atau sesekali saja. Anda bisa juga tidak mengalami menstruasi di akhir tahun pertama. Perubahan ini adalah normal.

### **Suntik KB kombinasi**

Beberapa suntikan, seperti *Cyclofem* mengandung *estrogen* dan *progestin*. Jenis suntikan ini baik digunakan pada perempuan yang menginginkan siklus menstruasi yang teratur. Suntik KB kombinasi yang diberikan setiap bulan, lebih mahal dibandingkan dengan suntik KB progestin, dan lebih sulit dicari.

Perempuan yang tidak diperbolehkan menggunakan pil KB kombinasi atau suntik KB progestin juga tidak diperbolehkan menggunakan suntik KB kombinasi. Jangan mulai menggunakan suntik KB kombinasi ini ketika anda sedang menyusui sampai ASI anda dapat keluar dengan baik. Kondisi ini akan memakan waktu sekitar 3 minggu.

### **Efek samping yang umum terjadi pada penggunaan suntik KB kombinasi:**

Karena suntikan ini mengandung hormon yang sama seperti pil KB kombinasi, maka efek samping yang ditimbulkan juga sama.

### **Bagaimana cara menggunakan suntik KB:**

Anda sebaiknya mendapatkan suntik KB pada saat menstruasi. Dalam kondisi ini anda mengetahui bahwa diri anda tidak hamil. Anda dapat mulai menggunakan suntik KB ini kapan saja ketika anda sedang menyusui dan belum mulai menstruasi.

Suntik KB ini segera melidungi anda dari kehamilan jika diberikan dalam 5 hari setelah menstruasi anda dimulai. Jika suntik KB ini diberikan 6 hari atau lebih setelah mulainya menstruasi, anda harus menggunakan kondom atau tidak berhubungan seks selama 7 hari berikutnya.

Anda harus mendapatkan suntikan setiap 1, 2, atau 3 bulan sekali, tergantung dari jenis suntikannya:

- *Depo Provera*: setiap 3 bulan
- *Noristerat*: setiap 2 bulan
- *Cyclofem*: setiap bulan

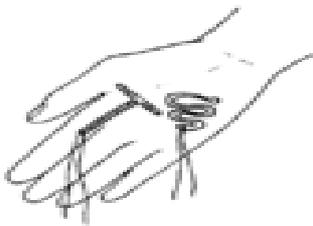


Usahakan agar anda tidak terlambat mendapatkan suntik KB. Suntikan ini akan berkurang efektivitasnya jika anda menunggu lebih lama. Jika anda terlambat, gunakanlah metode kontrasepsi penghalang, atau tidak berhubungan seks selama 7 hari setelah suntikan.

#### **Untuk menghentikan penggunaan suntik KB:**

Anda dapat menghentikan penggunaan suntik KB kapanpun anda mau. Tetapi setelah anda menghentikannya, butuh waktu 1 tahun atau lebih bagi anda untuk bisa hamil kembali dan juga untuk siklus menstruasi anda kembali normal. Tetapi bisa juga kembali dalam waktu yang lebih cepat. Sehingga jika anda tidak ingin langsung hamil, gunakanlah metode kontrasepsi lainnya selama masa ini.

#### **Metode IUD (Intrauterine Device, Spiral)/Copper-T**



*IUD merupakan suatu alat kecil yang dimasukkan ke dalam rahim perempuan oleh petugas kesehatan terlatih atau bidan. Jika alat ini sudah dimasukkan ke dalam rahim, maka IUD ini akan mencegah terjadinya pembuahan sel telur oleh sperma laki-laki.*

IUD dapat bertahan dalam rahim hingga 10-12 tahun (tergantung jenis IUD) sebelum harus diganti atau dilepas. IUD ini dapat digunakan tanpa sepengetahuan laki-laki (walaupun terkadang laki-laki dapat merasakan benangnya pada saat berhubungan seks)



Sebagian besar IUD terbuat dari plastik, atau plastik dan tembaga.

### IUD Progestin

IUD jenis ini juga mengandung hormon *progestin* dan tersedia di beberapa negara. *Progestin* akan mengurangi rasa nyeri dan perdarahan yang dialami perempuan saat menggunakan IUD. Alat ini akan mencegah kehamilan selama 5 tahun.

**PENTING!** IUD tidak melindungi perempuan dari infeksi menular seksual, termasuk HIV. Dan jika perempuan menderita infeksi menular seksual, IUD dapat menyebabkan komplikasi yang lebih serius, seperti radang panggul. Radang panggul ini dapat menyebabkan kemandulan.

#### Siapa saja yang tidak diperbolehkan menggunakan IUD:

Jangan menggunakan IUD jika Anda:

- Hamil atau kemungkinan hamil.
- Menderita infeksi menular seksual atau memiliki resiko terkena infeksi menular seksual. (Hal ini termasuk perempuan yang memiliki lebih dari satu pasangan, atau pasangannya memiliki banyak perempuan).
- Mengalami perdarahan banyak dan nyeri saat menstruasi (IUD Progestin mungkin lebih baik).
- Sangat kekurangan darah (anemia) (IUD Progestin mungkin lebih baik).

Tunggulah sampai minimal 3 bulan sebelum menggunakan IUD jika anda menderita infeksi pada saluran telur atau rahim, atau infeksi setelah persalinan atau setelah mengalami keguguran.

IUD dapat digunakan oleh perempuan yang sedang menyusui.

***Jangan gunakan IUD jika anda tidak dapat datang ke tempat pelayanan kesehatan atau klinik untuk melepas IUD anda jika diperlukan !***

#### Efek samping penggunaan IUD yang sering terjadi:

Anda akan mengalami perdarahan ringan pada minggu pertama setelah penggunaan IUD. Beberapa perempuan juga merasakan menstruasi yang lebih lama, lebih berat, dan lebih nyeri, tetapi biasanya kondisi ini akan membaik setelah 3 bulan pertama.

### Bagaimana cara menggunakan IUD:

IUD harus dimasukkan oleh tenaga kesehatan terlatih setelah melakukan pemeriksaan panggul. Waktu yang tepat untuk pemasangan IUD adalah pada saat menstruasi. Setelah melahirkan, lebih baik menunggu sekitar 6 minggu agar rahim dapat kembali ke ukuran dan bentuk normalnya sebelum pemasangan IUD.

Kadang-kadang, posisi IUD bisa tidak pada tempatnya. Jika hal ini terjadi, maka alat ini tidak akan efektif untuk mencegah kehamilan, sehingga penting bagi anda untuk mempelajari bagaimana memeriksa posisi IUD untuk memastikan bahwa alat tersebut berada pada posisi normal. Kebanyakan IUD memiliki 2 benang yang menjulur keluar ke dalam vagina. Anda harus memeriksa benang ini setelah menstruasi setiap bulannya untuk memastikan IUD berada pada posisi yang benar.

### Bagaimana cara memeriksa benang IUD:



1. Cucilah tangan anda.
2. Jongkok dan raihlah sejauh yang anda mampu ke dalam vagina anda dengan menggunakan 2 jari. Rasakan adanya benang IUD, tetapi **jangan menariknya**.
3. Keluarkan tangan anda dan cucilah tangan anda kembali.

### Tanda-tanda yang perlu diperhatikan terhadap beberapa masalah akibat penggunaan IUD:

Radang panggul merupakan masalah serius yang sering muncul akibat penggunaan IUD. Kebanyakan radang ini terjadi dalam 3 bulan pertama, biasanya karena perempuan tersebut sudah mengalami infeksi sebelum pemasangan IUD. Atau bisa saja terjadi akibat pemasangan IUD yang kurang bersih oleh petugas kesehatan.

Jika anda mengalami tanda-tanda di bawah ini, anda harus memeriksakan diri ke petugas kesehatan terlatih untuk pemasangan IUD dan untuk menangani komplikasi, atau segera pergi ke Rumah Sakit:

- Menstruasi anda terlambat.
- Anda mengalami nyeri pada perut bagian bawah atau nyeri saat berhubungan seks.
- Timbul pengeluaran cairan berbau dari vagina.
- Anda merasa kurang enak badan, atau demam atau menggigil.
- Benang IUD anda hilang, atau memendek atau memanjang dibandingkan sebelumnya.

- Pasangan anda dapat merasakan adanya IUD (tidak hanya benangnya saja) saat berhubungan seks.

**Untuk menghentikan pemakaian IUD:**

Jika anda ingin menghentikan pemakaian IUD, maka IUD tersebut harus dilepas oleh petugas kesehatan terlatih. Jangan pernah mencoba untuk melepas IUD sendiri.

Anda dapat langsung hamil segera setelah IUD dilepas.

**Metode KB Alamiah**

Ada 3 metode untuk mencegah kehamilan dan tidak membutuhkan alat atau bahan apapun (termasuk metode kontrasepsi penghalang) atau obat-obatan (termasuk metode kontrasepsi hormonal).

Metode ini adalah:

- **Menyusui selama 6 bulan pertama (ASI Eksklusif).**
- **Metode pengamatan lendir.**
- **Metode penghitungan hari.**

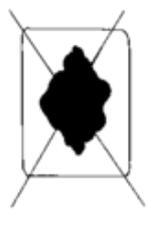
**PENTING!** Metode kontrasepsi alamiah tidak melindungi seorang perempuan dari infeksi menular seksual, termasuk HIV. Jika anda menggunakan salah satu metode kontrasepsi alamiah yang dijelaskan di bawah ini, anda juga harus memikirkan cara melindungi diri anda dari penyakit ini.

**Menyusui selama 6 bulan pertama (ASI Eksklusif)**

Menyusui dalam kondisi tertentu dapat mencegah terjadinya produksi sel telur oleh indung telur. Metode ini tidak memakan biaya apapun, tetapi hanya efektif selama 6 bulan pertama setelah melahirkan.

**Bagaimana cara menggunakan metode ini untuk mencegah kehamilan:**

Menyusui merupakan salah satu cara efektif untuk mencegah kehamilan jika terpenuhi 3 kondisi berikut ini:

		
<p><i>Bayi Anda berusia kurang dari 6 bulan.</i></p>	<p><i>Anda belum pernah mengalami menstruasi sejak melahirkan.</i></p>	<p><i>Anda hanya memberikan ASI (eksklusif) kepada bayi anda, dan memberikan ASI setiap kali dia lapar, siang dan</i></p>

		<p><i>malam, dengan jarak waktu antar menyusui tidak lebih dari 6 jam. Bayi anda tidak dapat tidur pada malam hari sebelum memperoleh ASI.</i></p>
--	--	--

Gunakan metode kontrasepsi lain yang aman bagi anda yang sedang menyusui jika hal-hal di bawah ini terjadi:

- Bayi anda berusia di atas 6 bulan atau lebih. **Atau**
- Anda mulai mengalami menstruasi. **Atau**
- Bayi anda mulai makan tambahan lain seperti susu formula (susu buatan, susu kaleng) atau makanan lain, atau mulai tidur selama lebih dari 6 jam di malam hari. **Atau**
- Anda harus tinggal jauh dari bayi anda selama lebih dari 6 jam dan tidak dapat mengeluarkan ASI pada saat itu.

#### **Metode pengamatan lendir dan metode penghitungan hari**

Untuk menggunakan kedua metode ini, anda harus memahami kapan masa subur anda dalam siklus menstruasi. Hal ini sering dinamakan 'metode penentuan masa subur'. Kemudian, untuk mencegah terjadinya kehamilan, anda dan pasangan anda tidak boleh berhubungan seks, atau harus menggunakan metode kontrasepsi penghalang di saat masa subur anda.

Karena metode ini tidak membutuhkan biaya dan tidak memiliki efek samping, maka metode ini dapat digunakan oleh perempuan yang tidak dapat atau tidak mau menggunakan metode kontrasepsi lainnya, atau bila metode kontrasepsi lainnya tidak ada.

Untuk berlatih mengetahui kapan masa subur anda agar lebih efektif, anda dan pasangan anda harus datang ke petugas kesehatan terlatih untuk memahami tentang tubuh anda dan tentang masa subur. Butuh waktu 3-6 bulan untuk berlatih dan memahami penggunaan metode ini.

Kedua metode ini membutuhkan kerjasama dari pihak laki-laki, jika tidak, maka metode ini tidak dapat bekerja dengan baik.

#### **Metode pengamatan lendir dan metode penghitungan hari tidak akan bekerja baik jika:**

- Anda kurang memiliki control kapan anda akan berhubungan seks



*Selama masa subur, pasangan anda harus bisa sabar menunggu dan tidak berhubungan seks atau menggunakan kondom atau metode kontrasepsi penghalang lainnya.*

- Tanda-tanda masa subur anda berubah-ubah setiap bulannya. Dalam kondisi ini , anda tidak akan dapat mengetahui kapan masa subur anda.
- Anda baru saja mempunyai anak atau mengalami keguguran. Pada masa ini, sulit untuk mengetahui kapan masa subur anda.

#### **Apa yang harus Anda ketahui mengenai siklus masa subur seorang perempuan:**

- Perempuan akan menghasilkan 1 sel telur setiap bulannya.
- Sel telur dihasilkan oleh indung telur sekitar 14 hari sebelum hari pertama menstruasi berikutnya.
- Sel telur dapat bertahan hidup selama 24 jam (1 hari dan 1 malam) setelah dihasilkan oleh indung telur.
- Sperma laki-laki dapat bertahan hidup sampai 2 hari di dalam tubuh perempuan.

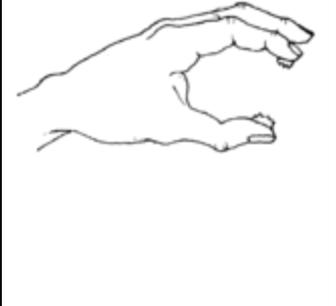
#### **Untuk membuat penggunaan metode KB alamiah lebih efektif:**

- Berhubungan seks dilakukan pada hari-hari di antara saat terakhir masa subur anda dan menstruasi anda berikutnya.
- Gunakan metode pengamatan lendir dan metode penghitungan hari pada waktu yang bersamaan.
- Gunakanlah kondom kapanpun anda tidak merasa yakin apakah anda sedang dalam masa subur atau tidak, atau jangan berhubungan seks.

#### **Metode pengamatan lendir**

Untuk menggunakan metode pengamatan lendir ini, anda harus memperhatikan lendir yang keluar dari vagina anda. Tubuh anda menghasilkan lendir pada masa subur untuk membantu sperma masuk ke dalam rahim. Sehingga jika anda memeriksa lendir vagina anda setiap hari, anda akan mengetahui kapan masa subur anda. Kemudian anda harus menghindari hubungan seks pada saat ini.

### Bagaimana mengetahui masa subur Anda:

		
<i>Usaplah bagian luar vagina anda dengan jari atau dengan sepotong kertas atau kain.</i>	<i>Jika terdapat lendir di sana, ambillah dan rentangkan pada 2 jari anda. Bagaimana rasanya? Apakah terasa lebih basah dan licin/mulur? Atau lebih kering dan kental?</i>	<i>Lebih jernih, lebih basah, dan lebih licin/mulur = masa subur  Lebih putih, lebih kering, dan kental = bukan masa subur</i>

### Bagaimana cara menggunakan metode pengamatan lendir:

- Jangan melakukan hubungan seksual ketika anda merasakan lendir vagina anda lebih basah dan lebih licin/mulur. Atau jika anda ingin berhubungan seks pada saat itu, gunakanlah kondom atau diafragma tanpa menggunakan spermisida (ini adalah metode yang tidak akan mengubah keadaan lendir vagina).
- Jangan berhubungan seks sampai 2 hari setelah hari terakhir anda melihat lendir vagina anda lebih jernih dan lebih licin/mulur.
- Jangan berhubungan seks saat menstruasi. Kondisi ini dapat memberikan kemungkinan anda sedang masa subur dan tidak dapat mengetahui masa itu.
- Jangan terlalu sering mencuci vagina anda. Hal ini akan membersihkan lendir yang ada.
- Jika anda mengalami kesulitan mengetahui masa subur anda, atau jika anda mengalami infeksi vagina, maka anda harus menggunakan metode kontrasepsi lain.

### Metode penghitungan hari

Dengan menggunakan metode penghitungan hari, anda tidak boleh berhubungan seks selama kapanpun anda merasa berada dalam masa subur. Metode ini dapat digunakan hanya jika anda memiliki siklus menstruasi yang teratur yang berakhir antara 26 dan 32 hari. Hal ini berarti waktu dari hari pertama menstruasi, sampai hari pertama menstruasi berikutnya, harus minimal 26 hari dan tidak lebih dari 32 hari.

Metode ini biasanya akan bekerja baik jika anda memiliki jumlah hari yang sama dari satu menstruasi ke menstruasi berikutnya (siklus teratur). Tetapi jika anda memiliki satu siklus yang berbeda panjangnya, anda dapat mudah untuk hamil. Biasanya beberapa perempuan sering memiliki siklus menstruasi yang berbeda-beda panjangnya ketika mereka sakit atau

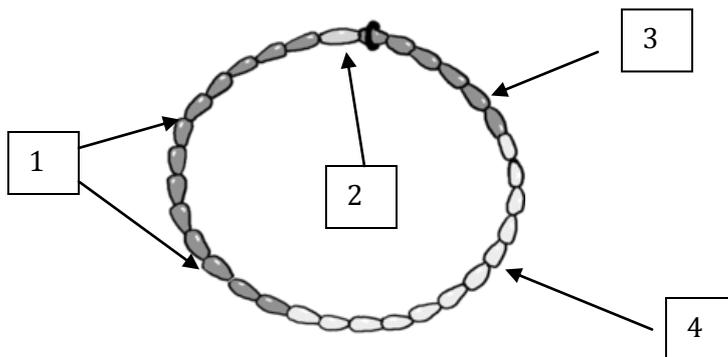
sangat stress. Sehingga jika anda sakit atau stress, lebih baik anda menggunakan metode kontrasepsi lainnya sampai anda sembuh dan siklus menstruasi anda kembali normal.

### Bagaimana cara menggunakan metode penghitungan hari:

Agar metode ini dapat bekerja dengan baik, anda tidak boleh melakukan hubungan seks sejak hari ke-8 sampai ke-19 dalam siklus menstruasi anda. Jika anda melakukan hubungan seksual pada masa ini, anda harus menggunakan metode kontrasepsi lainnya.



Anda dapat menggunakan monte, diagram, atau alat lain untuk mengingatkan masa subur anda. Pasanglah 32 monte yang terdiri dari 3 warna berbeda, dan buatlah kalung. Tiap warna monte mewakili bagian-bagian yang berbeda dari siklus menstruasi anda.



- 1** : 13 monte biru yang menandakan saat dimana hubungan seksual tidak menyebabkan kehamilan.
- 2** : monte merah yang menandakan hari pertama menstruasi.
- 3** : 6 monte biru yang menandakan saat dimana hubungan seksual tidak menyebabkan kehamilan.
- 4** : 12 monte putih yang menandakan masa subur anda, di mana jika hubungan seksual dilakukan pada saat ini maka dapat terjadi kehamilan.



*Pada hari pertama mesntruasi, ikatkan benang pada monte merah. Kemudian pindahkan benang tersebut setiap harinya ke monte berikutnya. Ketika benang tersebut mencapai monte putih, pada saat ini anda bisa hamil jika melakukan hubungan seks. Kapanpun anda memulai menstruasi anda berikutnya, pindahkan benang ke monte merah di awal siklus.*

### **Metode KB tradisional**

Setiap masyarakat memiliki metode KB tradisional untuk mencegah atau menghentikan kehamilan. Beberapa metode ini dapat berguna untuk membatasi jumlah anak yang dimiliki setiap pasangan, walaupun mereka kurang efektif dibandingkan dengan metode kontrasepsi modern. Tetapi beberapa metode KB tradisional tidak efektif sama sekali, dan bahkan dapat membahayakan.

### **Metode KB tradisional yang bekerja dengan baik**

**Penarikan atau pengeluaran penis saat berhubungan seks.** Dengan menggunakan metode ini, laki-laki akan menarik penisnya dari vagina perempuan dan menjauhi kelamin perempuan sebelum dia mengeluarkan cairan yang berisi sperma. Metode ini lebih baik dibandingkan tidak menggunakan metode apapun, tetapi terkadang tidak dapat bekerja dengan baik. Kadang-kadang laki-laki tidak dapat mengeluarkan penisnya sebelum dia mengeluarkan cairan sperma. Walaupun laki-laki tersebut sudah mengeluarkan penisnya, ada beberapa cairan yang berisi sperma dapat keluar dari penisnya dan dapat menyebabkan kehamilan.

### Pemisahan pasangan setelah melahirkan.



*Di beberapa masyarakat, banyak pasangan yang tidak berhubungan seks selama beberapa bulan atau beberapa tahun setelah melahirkan bayi. Hal ini dapat memberikan kesempatan yang baik bagi perempuan untuk memberikan waktunya lebih banyak bagi perawatan bayinya yang baru lahir dan untuk mengembalikan tenaganya tanpa ada rasa takut untuk hamil kembali.*

**Seks tanpa berhubungan badan.** Ini adalah salah satu cara melakukan tindakan seks dan tidak menyebabkan kehamilan. Hubungan seks melalui mulut (mulut diletakkan pada kemaluan) dan sentuhan seksual (menyentuh kemaluan atau bagian tubuh lain) merupakan salah satu kegiatan seksual yang dapat dinikmati oleh banyak pasangan. Hal tersebut mempunyai resiko rendah terhadap penularan HIV dan infeksi menular seksual lainnya. Hubungan seks melalui anus juga tidak menyebabkan terjadinya kehamilan, tetapi HIV dan infeksi menular seksual lainnya dapat ditularkan dengan mudah.

Menghindari hubungan seksual (penis laki-laki masuk ke dalam vagina perempuan) merupakan cara yang paling baik untuk mencegah kehamilan, walaupun sangat sulit dilakukan dalam jangka waktu lama.

### **Metode KB tradisional yang tidak bekerja dengan baik atau bahkan membahayakan**

- Ramalan dan kekuatan magis tidak dapat mencegah kehamilan.
- Memasukkan rumput, daun, kulit buah, atau kotoran hewan ke dalam vagina dapat menyebabkan infeksi dan iritasi.
- Mencuci vagina dengan tanaman tradisional atau bubuk tertentu tidak akan mencegah kehamilan. Sperma akan bergerak sangat cepat dan beberapa di antaranya akan masuk ke dalam rahim sebelum mereka dibersihkan.
- Buang air kecil setelah berhubungan seks tidak dapat mencegah kehamilan. (Tetapi hal ini dapat membantu mencegah infeksi saluran kencing).

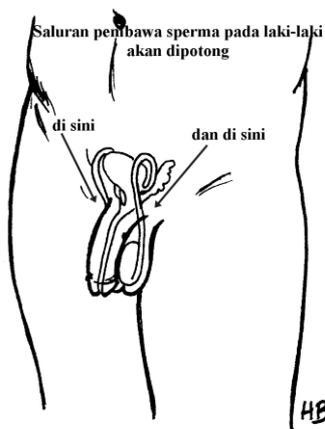
## Metode kontrasepsi permanen/tetap

### Sterilisasi / metode operasi

Ada beberapa metode operasi yang dilakukan agar laki-laki atau perempuan tidak bisa lagi mempunyai anak. Karena operasi ini sifatnya permanen/tetap, maka metode ini baik digunakan pada perempuan atau laki-laki yang sudah yakin tidak ingin mempunyai anak lagi.

Untuk menjalankan operasi ini, anda harus datang ke tempat pelayanan kesehatan atau Rumah Sakit. Operasi yang dilakukan itu cepat dan aman, serta tidak menimbulkan efek samping.

### Metode operasi laki-laki (*vasektomi*)



*Vasektomi merupakan operasi sederhana yang memotong saluran pembawa sperma dari testis/buah pelir menuju penis. Testis/buah pelir laki-laki tidak dipotong. Operasi ini dapat dilakukan di semua tempat pelayanan kesehatan yang memiliki tenaga kesehatan terlatih. Operasi ini biasanya hanya memakan waktu beberapa menit saja.*

**Operasi ini tidak akan mengubah kemampuan laki-laki untuk melakukan hubungan seks dan untuk merasakan kepuasan seksual.** Dia tetap dapat mengeluarkan cairan/ejakulasi tetapi cairan tersebut tidak mengandung sperma lagi. Saluran pembawa sperma tersebut akan tetap mengandung sperma kira-kira sampai 12 jam setelah operasi, sehingga anda membutuhkan metode kontrasepsi lainnya pada saat itu.

### Metode operasi perempuan (*tubektomi*)



*Pengikatan saluran telur perempuan merupakan suatu tindakan operasi yang sedikit lebih sulit dibandingkan dengan vasektomi, tetapi tindakan ini juga aman dilakukan. Tindakan ini memakan waktu sekitar 30 menit.*

Tenaga kesehatan terlatih akan memasukkan alat melalui kulit dekat pusat untuk memotong atau mengikat saluran telur yang membawa sel telur ke dalam rahim. **Tindakan ini tidak mengubah siklus menstruasi perempuan ataupun kemampuannya untuk berhubungan seks dan merasakan kepuasan seksual.**

***PENTING! Sterilisasi tidak mencegah infeksi menular seksual, termasuk HIV. Sehingga Anda membutuhkan cara lain untuk melindungi diri Anda dari infeksi tersebut !***

### **Metode kontrasepsi baru**

Metode-metode di bawah ini tersedia dan sedang dikembangkan. Mungkin metode ini hanya tersedia di beberapa tempat saja dan harganya mahal. Kami memasukkan penjelasannya di dalam bab ini karena semakin banyak perempuan yang mengetahui metode ini dan memintanya, maka semakin banyak pula ketersediaan metode ini bagi banyak orang dan harganya juga bisa lebih murah. Jika metode kontrasepsi yang ada semakin banyak, maka semakin banyak pula perempuan yang ingin mencegah kehamilan dapat menemukan metode yang sesuai dengan kebutuhannya.

**Plester** merupakan lapisan tipis yang terbuat dari plastik yang ditempelkan pada kulit dan akan melepaskan *estrogen* dan *progestin* ke dalam tubuh. Anda harus menempelkan plester yang baru sekali seminggu selama 3 minggu berturut-turut, kemudian tidak menempel plester tersebut selama 1 minggu. Anda tidak diperbolehkan menggunakan plester ini jika anda memiliki masalah kesehatan yang tidak memperbolehkan anda menggunakan metode kontrasepsi hormonal. Plester ini memiliki efek samping yang sama dengan pil KB kombinasi.

**Pil KB yang diminum seminggu sekali** bekerja dengan cara mengubah keseimbangan estrogen alami dalam tubuh perempuan, yang dapat mencegah sel telur yang sudah dibuahi menempel pada dinding rahim. Pil KB jenis ini kurang efektif dibandingkan dengan pil KB yang diminum setiap hari. Efek sampingnya masih kurang diketahui.

**Cincin vagina** akan melepaskan *estrogen* dan *progestin* secara perlahan, atau hanya melepaskan progestin, ke dalam vagina perempuan. Cincin vagina ini hanya dibuat dalam 1 ukuran dan perempuan dapat menggunakannya sendiri. Efek kerjanya dapat bertahan hingga 1 bulan sampai 1 tahun. Anda dapat segera hamil segera setelah anda menghentikan penggunaannya.

### **Memilih metode KB terbaik**

Metode KB terbaik adalah metode KB yang nyaman anda gunakan. Untuk memilih metode KB tersebut, akan sangat membantu jika anda memikirkan kehidupan keseharian anda, hubungan anda dengan pasangan, kekuatiran, kebutuhan, dan keinginan anda. Apapun metode yang anda pilih, sangat penting bagi anda untuk memahami dan mengikuti petunjuk penggunaannya agar metode tersebut dapat bekerja dengan baik. Berikut ini adalah beberapa cara berpikir tentang berbagai metode KB berdasarkan kebutuhan pribadi anda.



Saya ingin siklus menstruasi saya normal

Jika Anda ingin tetap menstruasi secara normal, **Anda dapat menggunakan** metode penghalang, atau IUD. **Anda sebaiknya menghindari** metode hormonal.



Saya tidak mau melakukannya setiap hari

Jika Anda tidak ingin melakukan sesuatu setiap hari, **Anda dapat menggunakan** susuk, suntik KB, atau IUD. **Anda sebaiknya menghindari** pil kombinasi, mini pil, dan metode KB Alamiyah.

Suami saya tidak mau menggunakan alat kontrasepsi



Jika pasangan Anda tidak memperbolehkan Anda mengikuti program keluarga berencana, **Anda dapat menggunakan** suntik KB, susuk, IUD. **Anda sebaiknya tidak menggunakan** metode penghalang, pil KB, dan metode KB Alamiyah.

SAYA TIDAK MAU MEMASUKAN BENDA APAPUN KEDALAM VAGINA ATAU RAHIM SAYA



Jika Anda tidak ingin memasukkan benda apapun ke dalam vagina atau rahim Anda, **Anda dapat menggunakan** metode hormonal, kondom laki-laki, dan metode KB Alamiyah. **Anda sebaiknya tidak menggunakan** diafragma, kondom perempuan, IUD.

Saya ingin bisa berhubungan seks kapan saja



Jika Anda ingin berhubungan seks kapanpun dan tanpa gangguan, **Anda dapat menggunakan IUD dan metode hormonal. Anda sebaiknya tidak menggunakan metode penghalang dan metode KB Alamiah.**

Saya tidak menginginkan anak lagi



Jika Anda tidak menginginkan anak lagi, **Anda dapat menggunakan sterilisasi, susuk, suntik KB, dan IUD. Anda sebaiknya tidak menggunakan metode KB Alamiah dan metode penghalang.**

Saya ingin mempunyai anak dalam setahun ini



Jika Anda ingin memiliki anak dalam waktu 1 tahun, Anda dapat menggunakan metode penghalang, pil kombinasi, mini pil, dan metode KB Alamiah. Anda sebaiknya tidak menggunakan susuk, suntik KB, IUD, dan sterilisasi.

Saya berpikir kemungkinan pasangan saya sudah berhubungan seks dengan perempuan lain dan ia juga terkena infeksi menular seksual



Jika Anda berpikir pasangan Anda berhubungan seks dengan perempuan lain dan dapat menularkan infeksi menular seksual kepada Anda, **Anda dapat menggunakan kondom laki-laki atau kondom perempuan. Anda sebaiknya tidak menggunakan metode hormonal, metode KB Alamiah, IUD, sterilisasi.**

*Saya sedang menyusui anak saya*



*Jika Anda sedang menyusui, **Anda dapat menggunakan** kondom laki-laki atau kondom perempuan, dan diafragma. **Anda sebaiknya menghindari** pil kombinasi, susuk, suntik KB sampai ASI keluar dengan baik. Hal ini akan berlangsung sekitar 3 minggu.*

*Suami saya tidak mau menggunakan alat kontrasepsi*



*Jika suami Anda tidak mau mengikuti program keluarga berencana, **Anda dapat menggunakan** kondom perempuan, diafragma, metode hormonal, dan IUD. **Anda sebaiknya tidak menggunakan** kondom laki-laki, dan metode KB Alami.*

### **Metode kontrasepsi emergensi/darurat**

Metode kontrasepsi emergensi/darurat merupakan cara bagi perempuan untuk mencegah terjadinya kehamilan setelah melakukan hubungan seks tanpa perlindungan. Metode ini akan bekerja efektif jika digunakan sesaat setelah berhubungan seks.

Metode ini aman dan efektif digunakan. Tetapi tingkat efektivitasnya tidak sebaik metode kontrasepsi lain yang dijelaskan dalam bab ini dan juga dapat menyebabkan efek samping yang kurang nyaman.

Metode ini tidak dapat digunakan untuk menggantikan metode kontrasepsi lainnya.

### **Pil KB emergensi/darurat**

Pil KB jenis ini hampir sama seperti pil KB yang diminum perempuan setiap harinya. Tetapi dalam kondisi emergensi/darurat, anda harus minum pil dengan dosis lebih tinggi dalam jangka waktu singkat. Ada juga pil emergensi/darurat khusus yang mengandung dosis tinggi pada 1 atau 2 pil. Untuk pil jenis ini, anda harus minum pil dalam waktu 5 hari setelah melakukan hubungan seks tanpa perlindungan. Semakin cepat anda minum pil ini maka semakin besar kemungkinan anda tidak hamil. Jika anda sudah hamil, minum pil ini tidak akan menghentikan kehamilan anda dan dapat membuat kelainan (cacat) pada bayi.

Sampai menstruasi anda berikutnya, anda harus menggunakan metode kontrasepsi penghalang, seperti kondom, atau tidak berhubungan seks. Setelah menstruasi, anda dapat menggunakan metode kontrasepsi yang anda pilih.

Menstruasi anda berikutnya harusnya dimulai dalam 2 minggu. Jika tidak terjadi, kemungkinan anda hamil walaupun anda sudah menggunakan pil KB emergensi/darurat.

Anda harus menggunakan penggunaan metode kontrasepsi penghalang sampai anda benar-benar yakin.

### **Metode kontrasepsi emergensi/darurat lainnya**

**IUD** : IUD jenis Copper-T dapat membantu mencegah sel telur menempel pada dinding rahim.

- IUD harus dimasukkan oleh tenaga kesehatan terlatih dalam 5 hari setelah hubungan seks tanpa perlindungan. IUD dapat bertahan dan melindungi Anda dari kehamilan sampai 10 atau 12 tahun. Atau Anda dapat melepas IUD setelah menstruasi Anda berikutnya ketika Anda yakin tidak hamil. Jangan menggunakan IUD jika Anda berpikir menderita infeksi menular seksual.

### **Berjuang untuk perubahan**

Terkadang seorang perempuan ingin mengatur jarak kehamilannya dan juga mengatur jumlah anaknya, tetapi dia tidak dapat mengikuti program keluarga berencana. Hal ini terjadi karena:

- Dia tidak mendapatkan informasi mengenai berbagai metode KB.
- Beberapa metode KB sulit didapat atau harganya terlalu mahal untuk dibeli.
- Tidak terdapat pelayanan kesehatan perempuan dan pelayanan keluarga berencana di dekat dia tinggal, atau petugas kesehatan setempat tidak terlatih untuk memberikan pelayanan keluarga berencana.
- Kepercayaan yang dianutnya melarang dirinya untuk menggunakan metode KB tertentu.
- Suaminya tidak menyetujui dia mengikuti program keluarga berencana.

Berikut ini adalah beberapa hal yang dapat dilakukan oleh kelompok-kelompok masyarakat untuk membuat pelayanan keluarga berencana lebih mudah dijangkau bagi setiap perempuan di tempat tinggal mereka, dan juga untuk menggalakkan keikutsertaan masyarakat dalam program keluarga berencana:

- **Memberikan pendidikan.** Usahakan agar informasi mengenai keluarga berencana tersedia bagi setiap orang, anak laki-laki, anak perempuan, serta perempuan dan laki-laki dewasa. Program pendidikan ini dapat menjelaskan manfaat keluarga berencana dan membantu pasangan memilih metode KB yang paling baik. Mungkin anda juga dapat mengadakan diskusi bersama perempuan dan pasangan mengenai kekhawatiran, kepedulian, dan pengalaman mereka terkait dengan program keluarga berencana. Tambahkan juga informasi mengenai pencegahan infeksi menular seksual, termasuk HIV ketika anda memberikan penjelasan mengenai keluarga berencana.
- **Mengusahakan agar metode KB lebih mudah dijangkau dengan harga murah.** Mintalah petugas kesehatan terlatih untuk menyediakan pelayanan keluarga berencana dan membentuk pusat kesehatan perempuan atau memberikan penjelasan keluarga berencana di klinik setempat.
- **Berikan pelatihan bagi petugas laki-laki** untuk memberikan informasi kepada para laki-laki di daerah anda mengenai manfaat keluarga berencana. Usahakan agar

setiap laki-laki memahami perannya dalam kesehatan *reproduksi* sehingga mereka dapat berbagi tanggung jawab dalam program keluarga berencana. Cobalah untuk mengubah perilaku dan anggapan laki-laki tentang kejantanan sehingga mereka dapat mendukung dan ikut serta dalam program keluarga berencana bersama pasangannya.

- **Berikan pengarahan kepada pemuka agama mengenai kepedulian mereka** terhadap keluarga berencana. Jika metode KB dapat dijelaskan berdasarkan latar belakang agama, maka akan membuat banyak masyarakat menerimanya.



*Ketika anda berbicara mengenai keluarga berencana di masyarakat, maka anda akan membantu mengingatkan orang lain bahwa program keluarga berencana penting untuk memperbaiki kesehatan, tidak hanya kesehatan perempuan dan kesehatan pribadi saja, tetapi juga kesehatan dan kualitas hidup setiap orang di masyarakat.*

*Catatan Redaksi (Indonesia): Beberapa agama di Indonesia tidak menyetujui metode kontrasepsi tertentu, karena mempunyai efek abortifum, yaitu efek pengguguran, karena menghalangi sel telur yang sudah dibuahi oleh sperma, tidak bisa menempel pada dinding dalam rahim. Beberapa agama di Indonesia juga tidak menyetujui metode tertentu yang memotong suatu organ tubuh manusia, karena organ tersebut merupakan ciptaan Tuhan yang harus dipelihara/dirawat.*