

**Kelebihan:**

- Bisa digunakan untuk metode jangka panjang
- Bias digunakan untuk klien yang mempunyai tekanan darah tinggi
- Tidak mengganggu produksi ASI

**Kekurangan:**

- Mengganggu hubungan seksual
- Harus datang ke tenaga kesehatan untuk memasang, melepas, dan control
- Mahal
- Tidak bisa mencegah dari PMS

**Efek Samping**

- Amenorhea
- Spoting / perdarahan bercak

**5. Kontrasepsi Mantap**

Saluran telur pada wanita disumbat dengan cara diikat, dipotong atau dilaser.

Sterilisasi pada wanita ini juga bias dilakukan dengan pengangkatan Rahim.

Cara kontrasepsi ini bersifat permanen.

Sedangkan pada kaum pria, sterilisasi dilakukan dengan cara memotong saluran sperma.

**6. Alat Kontrasepsi alami (Kelender)**

Metode ini menggunakan penghitungan masa subur wanita, dan menghindari berhubungan seks pada masa subur tersebut.

**Kelebihan:**

Murah.

Tidak menggunakan alat atau hormon.

**Kekurangan:**

Kurang efektif, kegagalan metode ini pada tahun pertama mencapai 20%.

**7. KB Alami (Menyusui)**

Pada ibu yang menyusui anaknya secara eksklusif, pembuahan tidak dapat terjadi selama 10 minggu pertama, sehingga kehamilan dapat dicegah.

**Kelebihan:**

Sama seperti system kelender

**Kekurangan:**

Kurang efektif. Biasanya pasangan yang menggunakan metode ini menggu haid pertama setelah melahirkan untuk berhenti berhubungan seks, padahal masa pembuahan terjadi sebelum adanya menstruasi.



**KELUARGA  
BERENCANA**



**KB**

PIL



**KB**

SUNTIK



**KB**

SPIRAL



**KB**

ALAMI



**UNIT PROMOSI KESEHATAN  
RSUD PROF DR. W. Z. JOHANNES KUPANG  
TAHUN 2022**

## PENGERTIAN KB

Keluarga Berencana adalah usaha untuk mengukur jumlah dan jarak anak yang diinginkan. Agar mendapat hal tersebut, maka dibuatlah beberapa cara atau alternative untuk mencegah ataupun menunda kehamilan.

## MENURUT WHO

Ada tindakan yang membantu individu atau pasangan suami istri untuk:

- Menghindari kelahiran yang tidak diinginkan
- Mendapatkan kelahiran yang memang diinginkan
- Mengatur interval di antara kehamilan
- Mengontrol waktu saat kelahiran dalam hubungan dengan umur suami istri
- Menuntuk jumlah anak dalam keluarga

## TUJUAN PROGRAM KB

### TUJUAN UMUM

Meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak dalam rangka mewujudkan keluarga kecil yang bahagia, sejahtera yang menjadi dasar terwujudnya masyarakat yang sejahtera

### TUJUAN KHUSUS

Menurunkan angka kelahiran setiap tahunnya

## MANFAAT KB

- Menurunkan angka kematian inu
- Mencegah terjadinya kanker uterus dan ovarium
- Memberi kontribusi bagi pembangunan berkelanjutan yang berwawasan kependudukan

## JENIS-JENIS, CARA KERJA, KEUNTUNGAN DAN KERUGIAN KB

### 1. Pil KB Kombinasi Progesterin dan Estrogen



#### Kelebihan:

- Mengurangi perdarahan saat menstruasi
- Mengurangi gejala PMS
- Membuat siklus haid lebih teratur
- Meningkatkan kepadatan tulang
- Mengurangi risiko penyakit kanker ovarium & endometrium, stroke, salphingitis, rematik

#### Kekurangan:

- Meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskuler
- Peningkatan berat badan
- Dapat mengganggu produksi ASI
- Tidak mengurangi risiko infeksi menular seks

### 2. Kontrasepsi suntikan atau KB suntik

#### Kelebihan:

- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Cocok digunakan bagi klien yang pelupa (lupa minum pil)

#### Kekurangan:

- Kesuburan lama kembali
- Tidak melindungi dari PMS
- Kegemukan



### 3. Implant

Alat kontrasepsi dengan cara memasukan tabung kecil di bawah kulit pada bagian tangan yang dilakukan oleh dokter.

#### Cara kerja

- a. Mengentalkan lendir serviks
- b. Mengurangi proses pembentukan endometrium sehingga sulit terjadi
- c. Implantasi
- d. Menekan Ovulasi

#### Efektifitas

Sangat efektif (kegagalan 0,2-1 kehamilan per 100 perempuan)

#### Kelebihan:

- Daya guna tinggi
- Perlindungan jangka panjang
- Kesuburan cepat kembali
- Tidak memerlukan pemeriksaan dalam

#### Kekurangan:

- Membutuhkan tindakan insisi
- Tidak melindungi dari PMS
- Tidak dapat menghentikan pemakaian sendiri

### 4. Alat Kontrasepsi dalam Rahim (AKDR) atau IUD

Teknik kontrasepsi ini adalah dengan cara memasukan alat yang terbuat dari tembaga ke dalam Rahim.

#### Cara kerja

- menimbulkan reaksi peradangan local dalam endometrium kavum uteri sehingga menghambat terjadinya penempelan sel telur yang telah dibuahi ke dinding Rahim.
- IUD diduga juga menghambat motilitas tuba sehingga memaksa sperma "berenang" melawan arus.