

PROPOSAL PENYULUHAN KESEHATAN MASYARAKAT



**Program Keluarga Berencana (KB) Pada Wanita Usia Subur
Selama Masa Pandemi Covid 19**

Ketua Pelaksana :

Farida Simanjuntak, SST., M.Kes 03228018103

Anggota Pelaksana :

Dr. Marni Br Karo, S.Tr.Keb, SKM., M.Kes 0313068803

Dr Tetty Rina Aritonang, SST.,M.Keb 0321097401

Dr Lenny Irmawaty Sirait, SST.,M.Kes 0319017902

Ezra Tamba 211560511010

Fauziah Handayani 211560511011

Irma Yuanita 211560511014

Khadmiati 211560511017

Roma Deliana Purba 211560511024

Siska Oktaviani 211560511029

Tati Nurmalaha 211560511033

Umi Rahmawati 211560511034

Yuni Rakhmawaty 211560511037

PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI
2021

HALAMAN PENGESAHAN

USUL KEGIATAN PENGBDIAN MASYARAKAT

1. Judul
“ Program Keluarga Berencana (KB) Pada Wanita Usia Subur Selama Masa Pandemi Covid 19 ”
2. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Farida Simanjuntak, S.Tr.Keb, SKM., M.Kes
 - b. NIDN : 03228018103
 - c. Jabatan : Dosen
 - d. Program Studi : Kebidanan (Profesi)
 - e. Nomor Telepon : 082261068881
3. Personalia Anggota

Ezra Tamba	211560511010
Fauziah Handayani	211560511011
Khadmiati	211560511017
Irma Yuanita	211560511014
Roma Deliana Purba	211560511024
Siska Oktavia	211560511029
Tati Nurmaliha	211560511033
Umi Rahmawati	211560511034
Yuni Rakhmawaty	211560511037
4. Jangka waktu kegiatan : 1 hari (Satu)
5. Bentuk Kegiatan : Sosialisasi, Edukasi dan pelayanan masyarakat
6. Jumlah Panitia : 10 Orang
7. Jumlah Peserta : 30 Orang
8. Biaya yang diperlukan : 1.900.000,.
9. Sumber dana : STIKes Medistra Indonesia

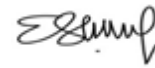
Mengetahui

PJs Kepala Program Studi Kebidanan (S1 dan Profesi)



Farida M Simanjuntak, SST., M.Kes
NIDN. 0328018103

Ketua Pelaksana



Farida Simanjuntak, SST., M.Kes
NIDN. 03228018103

Menyetujui,

Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



Rotua Suryani, S.K.M., M.Kes
NIDN 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT., yang telah memberikan nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan Penyuluhan “Kegiatan penyuluhan Program Keluarga Berencana (KB) Pada Wanita Usia Subur Selama Masa Pandemi Covid 19”

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Usman Ompusunggu, SE selaku Pembina Yayasan Medistra Indonesia
2. Saver Mangandar Ompusunggu, SE., selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia
3. Dr. Lenny Irmawati Sirait, SST., M.Kes selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia
4. Ibu Puri Kresna Wati, SST.,M.KM Selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik
5. Farida Banjarnahor, SH selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Sarana Prasarana STIKes Medistra Indonesia
6. Hainun Nisa, SST., M.Kes selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni STIKes Medistra Indonesia.
7. Farida M Simanjuntak, SST.,M.Kes selaku Pjs. Kaprodi Kebidanan S1 dan profesi
8. Renince Siregar, SST., M.Keb selaku Koordinator Profesi Bidan
9. Farida Simanjuntak, SST., M.Kes selaku Ketua Pelaksanan sekaligus sebagai pembimbing kegiatan Pengabdian Masyarakat.

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi,

Panitia

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisa Situasi	1
B. Masalah Mitra	3
1. Identifikasi Masalah	3
2. Rumusan Masalah	3
BAB II SOLUSI TARGET DAN LUARAN.....	4
A. Tujuan	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
3. Manfaat Kegiatan	4
B. Kerangka Pemecahan Masalah	4
C. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis	4
BAB III METODE PELAKSANAAN	6
A. Solusi Yang Ditawarkan	6
B. Metode Pendekatan	6
C. Partisipan Mitra	6
D. Luaran	7
E. Analisis Data	
BAB IV BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	8
A. Anggaran Biaya	8
B. Jadwal Kegiatan	8
BAB V PENUTUP	10
A. Anggaran Biaya	10
B. Jadwal Kegiatan	10
Daftar Pustaka	11
Lampiran	28

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

COVID-19 telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO (WHO, 2020). Dan juga telah dinyatakan Kepala Badan nasional penanggulangan Bencana melalui Keputusan nomor 9 A Tahun 2020 diperpanjang melalui Keputusan nomor 13 A tahun 2020 sebagai Status Keadaan Tertentu Darurat Bencana Wabah Penyakit Akibat Virus Corona di Indonesia. Kemudian dengan melihat situasi dan kondisi yang berkembang maka diperbaharui dengan Keputusan Presiden No. 12 tahun 2020 tentang Penetapan Bencana non alam penyebaran COVID-19 sebagai Bencana Nasional. Sampai tanggal 26 April 2020 Covid-19 telah menginfeksi 2.900.422 secara global dan Indonesia telah mengalami 8.882 kasus Covid-19 dengan jumlah 1.107 kasus sembuh dan 743 kasus meninggal, sebagian besar kasus terkonfirmasi dari usia produktif sebesar 44%. Dalam menghadapi wabah bencana non alam COVID-19 ini dilakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk pencegahan penularan Covid-19. Kondisi ini menyebabkan dampak terhadap kelangsungan pelayanan kesehatan masyarakat, termasuk pelayanan KB dan kesehatan reproduksi. Pada kondisi pandemi ini diharapkan PUS terutama PUS dengan 4 Terlalu (4T) diharapkan tidak hamil sehingga petugas kesehatan perlu memastikan mereka tetap menggunakan kontrasepsi. Untuk itu, dalam menghadapi pandemi covid 19 ini, pelayanan tetap dilakukan tetapi dengan menerapkan prinsip pencegahan pengendalian infeksi dan physical distancing

Penyuluhan “Program KB” ini adalah bahwa faktanya masih banyak orang yang belum mengetahui secara keseluruhan tentang apa itu KB dan jenis alat kontrasepsi . Tujuan dilakukan kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan dan minat peserta mengenai konsep program keluarga berencana (KB) dan jenis alat kontrasepsi. Materi yang disajikan yaitu pengetahuan keluarga berencana, tujuan, manfaat dan jenis alat kontrasepsi. Setelah penyampaian materi dilanjutkan sesi tanya jawab dimana semua peserta diberi kesempatan untuk bertanya terkait materi dan menceritakan pengalamannya dalam penggunaan alat kontrasepsi. Hasil yang didapatkan setelah pelaksanaan kegiatan ini yaitu pengetahuan dan pemahaman peserta meningkat tentang program keluarga berencana (KB). Oleh karena itu, dengan adanya edukasi program keluarga berencana ini

sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya untuk mensukseskan program keluarga berencana (KB).

B. Masalah Mitra

1. Identifikasi Masalah

- a. Kurangnya pengetahuan wanita usia subur tentang pentingnya Keluarga Berencana pada masa pandemi covid 19
- b. Kurangnya kesadaran wanita usia subur tentang pentingnya menggunakan kontrasepsi aman pada masa pandemic covid 19
- c. Kurangnya dukungan suami/pasangan dalam penggunaan alat kontrasepsi yang aman pada masa pandemic covid 19

2. Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat pengetahuan wanita usia subur dan kesadaran wanita subur tentang aman menggunakan alat kontrasepsi pada masa pandemic covid 19

BAB II

SOLUSI, TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan Kegiatan Sosialisasi ini para WUS/PUS dapat mengetahui alat kontrasepsi aman pada masa pandemi

2. Tujuan Khusus

a. Meningkatkan pengetahuan WUS dan suami tentang jenis jenis alat alat kontrasepsi yang aman pada masa pandemic covid 19 Memotivasi dan mendukung para murid untuk bersemangat dalam belajar

b. Meningkatkan kesadaran WUS/PUS tentang penting menggunakan alat kontrasepsi pada masa pandemic covid 19

c. Membantu PUS/WUS mengetahui manfaat dari jenis jenis alat kontrasepsi.

3. Manfaat Kegiatan

1. Adanya peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang jenis jenis alat alat kontrasepsi pada masa pandemic covid 19 Dapat memotivasi dan mendukung para murid untuk bersemangat dalam belajar

2. Dapat membantu wanita usia subur untuk mengetahui manfaat dari jenis jenis alat kontrasepsi yang aman

3. Dapat membantu wanita usia subur tetap aman berkunjung ke pelayanan kesehatan pada masa pandemic covid 19

B. Kerangka Pemecahan Masalah

Upaya meningkatkan pemahaman masyarakat/wanita usia subur tentang betapa pentingnya informasi mengenai program keluarga berencana (KB)

C. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis

Pentingnya Kegiatan Sosialisasi Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran wanita usia subur tentang program keluarga Berencana

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi yang Ditawarkan

Penyuluhan Kesehatan Masyarakat dilakukan dengan metode 2 arah yaitu ceramah tanya jawab secara luring/ditempat. Penyampaian teori akan dilakukan oleh Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia dan didampingi oleh dosen pengampu ibu Farida Simanjuntak, SST., M.Kes dengan memberikan materi yang mudah di mengerti dan menggunakan bahasa yang mudah dicerna oleh sasaran. Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menghubungi :
 - a. Koordinator Keluarga Berencana
 - b. Dosen Pembimbing Penyuluhan
 - c. Pihak Klinik Pratama Umi Rahma Bekasi
2. Melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan menyesuaikan kondisi di masyarakat dan mematuhi protokol kesehatan sehingga dilakukan dengan menerapkan protocol kesehatan

B. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan pengkajian wilayah di Klinik Pratama Umi Rahma Bekasi
2. Berkoordinasi dengan pihak Klinik Pratama Umi Rahma Bekasi
3. Pendekatan ke wanita usia subur yang melakukan kunjungan ke Klinik Pratama Umi Rahma Bekasi

Kegiatan edukasi kesehatan tentang program keluarga berencana (KB) pada masa pandemi covid 19 ini akan dilaksanakan secara tatap muka pada Hari Minggu, 27 Maret 2022 dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan tentang “**Program Keluarga Berencana (KB) Pada Wanita Usia Subur Selama Masa Pandemi Covid 19** ” Penyampaian materi dan ditutup dengan sesi tanya jawab.

C. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak mungkin berhasil tanpa adanya keterkaitan antar pihak lain. Dalam hal ini pihak sekolah sebagai pihak yang mempunyai wewenang dimana kegiatan Pengmas (Penyuluhan Kesehatan Masyarakat) hendak dilakukan dan memberikan dukungan terhadap kegiatan ini. Selain itu diharapkan akan dapat memberikan dukungan melalui kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan.

D. Luaran

Promosi kesehatan dilakukan dengan penyuluhan pada wanita usia subur, pasangan usia subur.

BAB IV

RENCANA KEGIATAN

A. Rencana Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Maret										
		07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Persiapan											
	a. Koordinasi dengan sekolah Paud setempat											
	b.membuat surat permohonan untuk kegiatan											
	c. Menyiapkan proposal pelaksanaan penyuluhan											
2	Pelaksanaan penyuluhan											
	a. Mendata peserta absensi											
	b. Pelaksanaan											

	penyuluhan												
3	Pelaporan												
	a. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir												
	b. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan												

BAB V

ANGGARAN BIAYA

A. Anggaran biaya

No	Uraian	Harga
1.	Spanduk	Rp. 200.000.,
2.	Doorprize	Rp. 200.000.,
3.	Snack dan lain lain	Rp. 1.500.000.,
	Total	Rp. 1.900.000.,

DAFTAR PUSTAKA

- Manuaba, 2009, Buku Acuan Pelayanan Maternal Neonatal dan Keluarga Berencana.
Balai
- Saifuddin, AB, 2010, Buku Panduan Praktis Pelayanan Konmtrasepsi YBP.
- Sarwono Prawirohardjo, Jakarta. Sundquist, K, 2010, Kontrasepsi Apa Yang
Terbaik Untuk Anda, Arcan, Jakarta. Pustaka, Jakarta

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) TEKHNIK PIJAT PAYUDARA
UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI DI MASA NIFAS**

Topik : “ Program Keluarga Berencana (KB) Pada Wanita Usia Subur
Selama Masa Pandemi Covid 19 ”.

Sasaran : Wanita usia Subur

Hari/Tanggal : Minggu , 27 Maret 2022

Tempat : Klinik Pratama Umi Rahma Bekasi

Waktu : 08.00 WIB - Selesai

Penyuluh :

- Farida Simanjuntak SST., M.Kes
- Dr Marni Br Karo, STr.Keb, SKM.,M.Kes
- Dr Tetty Rina Aritonang, SST.,M.Keb
- Dr Lenny Irmawaty, SST.,M.Kes
- Ezra Tamba
- Fauziah Handayani
- Irma Yuanita
- Khadmiati
- Roma Deliana Purba
- Siska Oktaviani
- Tati Nurmalaha
- Umi Rahmawati
- Yuni Rakhmawaty

I. Latar Belakang

Penyuluhan “Program KB” ini adalah bahwa faktanya masih banyak orang yang belum mengetahui secara keseluruhan tentang apa itu KB dan jenis alat kontrasepsi . Tujuan dilakukan kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan dan minat peserta mengenai konsep program keluarga berencana (KB) dan jenis alat kontrasepsi. Materi yang disajikan yaitu

pengetian keluarga berencana, tujuan, manfaat dan jenis alat kontrasepsi. Setelah penyampaian materi dilanjutkan sesi tanya jawab dimana semua peserta diberi kesempatan untuk bertanya terkait materi dan menceritakan pengalamannya dalam penggunaan alat kontrasepsi. Hasil yang didapatkan setelah pelaksanaan kegiatan ini yaitu pengetahuan dan pemahaman peserta meningkat tentang program keluarga berencana (KB). Oleh karena itu, dengan adanya edukasi program keluarga berencana ini sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya untuk mensukseskan program keluarga berencana (KB)

A. Kebutuhan Peserta

Hal ini perlu diadakan penyuluhan, yang berfungsi untuk memberi pengetahuan kepada wanita usia subur tentang “Program Keluarga Berencana (KB) Pada Wanita Usia Subur Selama Masa Pandemi Covid 19 ”.

B. Karakteristik Peserta

Wanita Usia Subur dan Pasangan Usia Subur

II. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan akseptor dan keluarga pasangan usia subur mampu memahami program keluarga berencana pada masa pandemic covid 19

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan WUS dan PUS

- Pengertian keluarga berencana
- Jenis jenis alat kontrasepsi
- Kinjungan aman pada masa pandemic covid 19

IV. MATERI

(Terlampir)

V. METODE

- a. Ceramah
- b. Tanya jawab
- c. Pemasangan alat kontrasepsi

VI. MEDIA DAN ALAT PENYULUHAN

- a. Spanduk
- b. Brosur
- c. Power Point

VII. TEMPAT

Lokasi : Klinik Pratama Umi Rahma Bekasi

VIII. PENGORGANISASIAN

a. Pembimbing :

Farida Simanjuntak SST., M.Kes

b. Moderator :

Tugas Moderator :

- a. Membuka penyuluhan.
- b. Memperkenalkan diri
- c. Memberitahu pokok bahasan penyuluhan kepada peserta.
- d. Kontrak waktu dengan peserta penyuluhan.
- e. Menyampaikan rute atau tahap-tahap dalam penyuluhan.
- f. Menguraikan secara singkat latar belakang dan tujuan penyuluhan.
- g. Mempersilakan pemateri untuk menyampaikan materi.
- h. Membuka sesi tanya-jawab.
- i. Mempersilakanpeserta untuk bertanya.
- j. Mempersilakan pemateri untuk menjawab pertanyaan peserta.
- k. Merangkum inti presentasi pemateri.
- l. Mengucapkan terimakasih kepada pemateri dan peserta.
- m. Menutup penyuluhan.

c. Pemateri :

Tugas Pemateri:

- a. Menyampaikan materi penyuluhan.
- b. Menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peserta.

d. Notulen :

Tugas Notulen:

- a. Bertanggung-jawab atas daftar hadir peserta penyuluhan.
- b. Mencatat pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peserta.
- c. Mencatat jawaban-jawaban yang disampaikan oleh pemateri.
- d. Membuat rangkuman materi penyuluhan.
- e. Membuat Laporan Penyuluhan setelah terlaksananya penyuluhan.

e. Observer :

Tugas Observer :

- a. Memonitor atau memantau selama berjalannya penyuluhan.
- b. Mengamati reaksi peserta penyuluhan.
- c. Mengamati keberhasilan penyuluhan.

f. Koordinator Lapangan :

Tugas koordinator lapangan adalah mengkoordinasi hal-hal yang terjadi pada saat penyuluhan, baik sebelum, sedang, maupun sesudah penyuluhan

IX. KEGIATAN PENYULUHAN

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	5 menit	Pembukaan : a. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam. b. Memperkenalkan diri dan anggota kelompok serta pembimbing. c. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan. d. Menyebutkan materi yang akan diberikan.	Menjawab salam Mendengarkan

		<p>Kontrak Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1×30 menit • Menjelaskan Tata tertib : Peserta mendengarkan materi yang dijelaskan hingga selesai, apabila ada keperluan keluar maka harus seizin moderator. • Peserta diperbolehkan bertanya saat materi selesai diberikan.- Bila ada peserta yang ingin meninggalkan tempat penyuluhan harus dengan seizin moderator. 	Memperhatikan
2	15 menit	<p>Pelaksanaan :-</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Menggali pengetahuan peserta tentang pengertian tentang b. Memberikan re-inforcement. c. Memahami Tentang Kiat Olahraga d. Menggali pengetahuan peserta tentang e. Memahami apa tujuan 	<p>Menjawab</p> <p>Mendengarkan Memperhatikan· Menjawab</p> <p>Mendengarkan & Memperhatikan</p> <p>Mendengarkan & Memperhatikan·</p> <p>Menjawab Mendengarkan &Memperhatikan·</p>
3	7 menit	<p>Evaluasi :- Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya Memberikan reward kepada 3 peserta yang bertanya dahulu Menanyakan kepada peserta</p>	Bertanya Menjawab pertanyaan

		penyuluhan tentang materi yang telah diberikan dan memberikan reinforcement kepada peserta penyuluhan jika dapat menjawab pertanyaan	
4	3 menit	Terminasi : Mengucapkan terimakasih atas peran serta peserta penyuluhan Mengucapkan salam penutup.	Mendengarkan Menjawab salam

X. EVALUASI

a. Kriteria struktur

1. Kontrak waktu dan tempat diberikan sebelum acara dilaksanakan
2. Pembuatan SAP maksimal 2 hari sebelumnya
3. Penentuan tempat yang akan digunakan dalam penyuluhan
4. Pengorganisasian penyelenggaraan penyuluhan dilakukan sebelum dan saat penyuluhan dilaksanakan

b. Kriteria proses

1. Peserta sangat antusias dan aktif bertanya selama materi penyuluhan berlangsung
2. Peserta mendengarkan dan memperhatikan penyuluhan dari awal sampai akhir
3. Pelaksanaan kegiatan sesuai SAP yang telah dibuat
4. Pengorganisasian berjalan sesuai dengan *job description*

c. Kriteria hasil

1. Peserta dapat mengikuti acara penyuluhan dari awal sampai akhir
2. Acara dimulai tepat waktu tanpa kendala
3. Peserta mengikuti kegiatan sesuai dengan aturan yang telah dijelaskan
4. Peserta dapat memahami 80% materi yang telah disampaikan penyuluh dilihat dari kemampuan menjawab pertanyaan penyuluh dengan benar.

Lampiran materi

A. PENGERTIAN

Keluarga berencana adalah salah satu usaha untuk mencapai kesejahteraan dengan jalan memberikan nasehat perkawinan, pengobatan kemandulan dan penjarangan kehamilan, atau salah satu usaha untuk membantu keluarga termasuk individu merencanakan kehidupan berkeluarga dengan baik sehingga dapat mencapai keluarga berkualitas

B. MANFAAT KELUARGA BERENCANA

1. Perbaikan kesehatan badan ibu
2. Adanya waktu yang cukup untuk mengasuh anak-anak, beristirahat, dan menikmati waktu luang serta melakukan kegiatan-kegiatan lain
3. Perkembangan fisik, mental dan sosial anak lebih sempurna
4. Perencanaan kesempatan pendidikan yang lebih baik.

C. MACAM-MACAM METODE KONTRASEPSI

a. Metode Amenore Laktasi (MAL)

Metode Amenore Laktasi (MAL) adalah kontrasepsi yang mengandalkan pemberian air susu ibu (ASI). MAL sebagai kontrasepsi bila:

- 1) Menyusui secara penuh
- 2) Belum haid
- 3) Umur bayi kurang dari 6 bulan Cara kerja: Penundaan/penekanan ovulasi.

Keuntungan kontrasepsi:

- 1) Efektivitas tinggi
- 2) Tidak mengganggu senggama
- 3) Tidak ada efek samping secara sistemik
- 4) Tidak perlu obat atau alat

5) Tanpa biaya

Keterbatasan:

1) Perlu persiapan sejak perawatan kehamilan agar segera menyusui dalam 30 menit pasca persalinan.

2) Tidak melindungi terhadap IMS.

Cara pemakaian:

1) Bayi disusui menurut kebutuhan bayi (ngeksel).

2) Biarkan bayi menghisap sampai melepaskan sendiri hisapannya.

3) Susui bayi anda juga pada malam hari, karena menyusui pada waktu malam membantu mempertahankan kecukupan kebutuhan ASI.

4) Bayi terus disusukan walau ibu atau bayi sedang sakit.

5) Ketika mendapat haid pertanda ibu sudah subur kembali dan harus segera mulai metode KB lainnya.

b. PIL.

Cocok untuk ibu menyusui, tidak menurunkan produksi ASI, dapat digunakan sebagai kontrasepsi darurat.

Efek samping: gangguan perdarahan (perdarahan bercak atau perdarahan tidak teratur)

Cara kerja:

1) Menekan ovulasi.

2) Rahim tidak bisa menerima hasil pembuahan.

3) Mengentalkan lendir servik.

4) Mengganggu transportasi sperma.

Keuntungan:

1) Tidak mengganggu hubungan seksual.

- 2) Tidak mempengaruhi ASI.
- 3) Kesuburan cepat kembali.
- 4) Dapat dihentikan setiap saat.

Keterbatasan:

- 1) Mengganggu siklus haid.
- 2) Peningkatan atau penurunan berat badan
- 3) Harus digunakan setiap hari dan pada waktu yang sama.
- 4) Bila lupa 1 pil saja kegagalan menjadi lebih besar.
- 5) Payudara menjadi tegang, mual, pusing, jerawat

Cara pemakaian:

- 1) Mulai hari pertama sampai hari kelima siklus haid.
- 2) Diminum setiap hari pada saat yang sama.
- 3) Bila lupa 1 atau 2 pil minumlah segera pil yang terlupa dan gunakan metode pelindung sampai akhir bulan.
- 4) Bila tidak haid, mulailah paket baru 1 hari setelah paket terakhir.

c. Suntik Progestin.

Sangat efektif dan aman. Dapat dipakai oleh semua perempuan dalam usia reproduksi. Kembalinya kesuburan lebih lambat, rata-rata 4 bulan. Cocok untuk masa menyusui, karena tidak menekan produksi ASI.

Cara kerja :

- 1) Mencegah ovulasi.
- 2) Mengentalkan lendir servik.

3) Menghambat transportasi sperma.

Keuntungan :

- 1) Sangat efektif
- 2) Tidak berpengaruh pada hubungan suami istri
- 3) Dapat digunakan oleh perempuan usia lebih dari 35 tahun sampai pre menopause
- 4) Tidak mengandung estrogen sehingga tidak berdampak serius terhadap penyakit jantung dan gangguan pembekuan darah

Keterbatasan :

- 1) Gangguan siklus haid
- 2) Tidak dapat dihentikan sewaktu-waktu sebelum suntikan berikutnya
- 3) Pada penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan kekeringan pada vagina, menurunkan libido, gangguan emosi (jarang), sakit kepala, jerawat

Cara pemakaian :

- 1) Setiap saat selama siklus haid, asal tidak sedang hamil
- 2) Mulai hari pertama sampai hari ke tujuh siklus haid
- 3) Selama 7 hari setelah suntikan pertama tidak boleh melakukan hubungan seksual
- 4) Kontrasepsi suntikan DMPA diberikan setiap 3 bulan dengan cara disuntik IM dalam didaerah pantat. suntikan diberikan setiap 90 hari

d. Kontrasepsi IMPLAN

Efektif selama 5 tahun, untuk Norplant, 3 tahun untuk Jadena, Indoplant, dan Implanon. Dapat dipakai oleh semua perempuan dalam usia reproduksi. Pemasangan dan pencabutan perlu pelatihan. Kesuburan segera kembali setelah implant di cabut. Aman dipakai saat laktasi.

Cara Kerja:

- 1) Lendir serviks menjadi kental
- 2) Mengganggu proses pembentukan endometrium sehingga sulit terjadi implantasi.
- 3) Mengurangi transportasi sperma.
- 4) Menekan ovulasi

Keuntungan:

- 1) Daya guna tinggi, perlindungan jangka panjang (sampai 5 tahun)
- 2) Pengembalian tingkat kesuburan cepat setelah pencabutan.
- 3) Tidak memerlukan pemeriksaan dalam
- 4) Bebas pengaruh estrogen
- 5) Tidak mengganggu senggama
- 6) Tidak mengganggu produksi ASI
- 7) Dapat dicabut setiap saat sesuai kebutuhan

Keterbatasan:

- 1) Pada kebanyakan klien dapat menyebabkan perubahan pola haid berupa perdarahan bercak (spotting), hipermenorhea, atau meningkatnya jumlah darah haid, serta amenorhea.
- 2) Timbul keluhan-keluhan seperti: nyeri kepala, nyeri dada, perasaan mual, pening/pusing kepala, peningkatan/ penurunan berat badan.
- 3) Membutuhkan tindak pembedahan minor.

Cara Pemakaian:

- 1) Setiap saat selama siklus haid hari ke-2 sampai hari ke-7, atau 6 minggu sampai 6 bulan pasca persalinan, pasca keguguran.
- 2) Bila klien menggunakan kontrasepsi hormonal atau AKDR dan ingin menggantinya dengan implant, insersi dapat dilakukan setiap saat.

- 3) Daerah pemasangan atau insersi pada lengan kiri atas bagian dalam (sub kutan).
- 4) Daerah insersi harus tetap kering dan bersih selama 48 jam pertama (untuk mencegah infeksi pada luka insisi)
- 5) Balutan penekan tetap ditinggalkan selama 48 jam, sedangkan plester dipertahankan hingga luka sembuh (biasanya 5 hari)
- 6) Setelah luka sembuh daerah tersebut dapat disentuh dan dicuci dengan tekanan wajar.
- 7) Bila ditemukan adanya tanda-tanda infeksi seperti demam peradangan, atau bila ada rasa sakit menetap selama beberapa hari, segera kembali ke klinik.
- 8) Setelah masa pemakaian habis, implan harus segera dilepas.

e. Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR).

Sangat efektif, reversibel, dan berjangka panjang. Haid menjadi lebih lama dan lebih banyak Pemasangan dan pencabutan memerlukan pelatihan Dapat dipakai oleh semua perempuan usia reproduksi Tidak boleh dipakai oleh wanita yang terpapar Infeksi Menular Seksual. Ada beberapa jenis : CuT-380A, NOVA-T, Lípez Loops.

Cara Kerja :

- 1) Menghambat kemampuan sperma untuk masuk ke tuba fallopi.
- 2) Mempengaruhi fertilitas sebelum ovum mencapai kavum uteri.
- 3) Mencegah sperma dan ovum bertemu atau membuat sperma sulit masuk ke dalam alat reproduksi perempuan dan mengurangi kemampuan sperma untuk fertilisasi
- 4) Memungkinkan untuk mencegah implantasi telur dalam uterus

Keuntungan :

- 1) Efektifitas tinggi (0,6-0,8 kehamilan/ 100 wanita dalam 1 tahun pertama, 1 kegagalan dalam 125-170 kehamilan).

- 2) Metode jangka panjang (10 tahun proteksi dari CuT-380A dan tidak perlu diganti).
- 3) Tidak mempengaruhi hubungan seksual, dan meningkatkan kenyamanan seksual karena tidak perlu takut untuk hamil.
- 4) Tidak mempengaruhi kualitas dan produksi ASI.
- 5) Dapat dipasang segera setelah melahirkan dan sesudah abortus (apabila tidak terjadi infeksi)
- 6) Dapat digunakan sampai menopause (1 tahun atau lebih setelah haid terakhir).
- 7) Tidak ada interaksi dengan obat-obat.

Kerugian :

- 1) Efek samping yang umum terjadi : perubahan siklus haid (umumnya pada 3 bulan pertama dan akan berkurang setelah 3 bulan), haid lebih lama dan banyak, perdarahan spotting antar menstruasi, saat haid lebih sakit.
- 2) Komplikasi lain : merasakan sakit dan kejang selama 3-5 hari setelah pemasangan perforasi dinding uterus, perdarahan berat pada waktu haid yang memungkinkan penyebab anemia.
- 3) Tidak mencegah IMS termasuk HIV/AIDS.
- 4) Tidak baik digunakan pada perempuan dengan IMS atau perempuan yang sering berganti-ganti pasangan.

Cara Pemakaian :

- 1) Setiap waktu dalam siklus haid, dan dipastikan klien tidak hamil.
- 2) Hari pertama sampai ke-7 siklus haid.

- 3) Segera setelah melahirkan (4 minggu pasca persalinan) dan setelah 6 bulan dengan metode MAL.
- 4) Setelah abortus (bila tidak ada gejala infeksi)
- 5) Selama 1-5 hari setelah senggama yang tidak dilindungi
- 6) AKDR dipasang di dalam rahim.
- 7) Kembali memeriksakan diri setelah 4-6 minggu setelah pemasangan.
- 8) Selama bulan pertama pemakaian AKDR, periksa benang secara rutin terutama setelah haid.
- 9) Segera kembali ke klinik apabila: tidak dapat meraba benang AKDR, merasakan bagian yang keras dari AKDR, AKDR terlepas, siklus haid terganggu atau meleset, terjadi pengeluaran cairan vagina yang mencurigakan, adanya infeksi.
- 10) Setelah masa pemakaian habis, AKDR harus segera dilepas.

D. PELAYANAN KELUARGA BERENCANA (KB) DALAM SITUASI PANDEMI COVID-19

A. Pesan Bagi Masyarakat terkait Pelayanan Keluarga Berencana Pada Situasi Pandemi Covid-19

- 1) Tunda kehamilan sampai kondisi pandemi berakhir
- 2) Akseptor KB sebaiknya tidak datang ke petugas Kesehatan, kecuali yang mempunyai keluhan, dengan syarat membuat perjanjian terlebih dahulu dengan petugas Kesehatan.
- 3) Bagi akseptor IUD/Implan yang sudah habis masa pakainya, jika tidak memungkinkan untuk datang ke petugas Kesehatan dapat menggunakan kondom yang dapat diperoleh dengan menghubungi petugas PLKB atau kader melalui telfon. Apabila tidak tersedia bisa menggunakan cara tradisional (pantang berkala atau senggama terputus).
- 4) Bagi akseptor Suntik diharapkan datang ke petugas kesehatan sesuai jadwal dengan membuat perjanjian sebelumnya. Jika tidak memungkinkan, dapat menggunakan kondom

yang dapat diperoleh dengan menghubungi petugas PLKB atau kader melalui telfon. Apabila tidak tersedia bisa menggunakan cara tradisional (pantang berkala atau senggama terputus)

5) Bagi akseptor Pil diharapkan dapat menghubungi petugas PLKB atau kader atau Petugas Kesehatan via telfon untuk mendapatkan Pil KB.

6) Ibu yang sudah melahirkan sebaiknya langsung menggunakan KB Pasca Persalinan (KBPP)

7) Materi Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) serta pelaksanaan konseling terkait KB dapat diperoleh secara online atau konsultasi via telpon

E. REKOMENDASI BAGI PETUGAS KESEHATAN TERKAIT PELAYANAN KELUARGA BERENCANA PADA SITUASI PANDEMI COVID-19

1) Petugas Kesehatan dapat memberikan pelayanan KB dengan syarat menggunakan APD lengkap sesuai standar dan sudah mendapatkan perjanjian terlebih dahulu dari klien : a. Akseptor yang mempunyai keluhan b. Bagi akseptor IUD/Implan yang sudah habis masa pakainya, c. Bagi akseptor Suntik yang datang sesuai jadwal.

2) Petugas Kesehatan tetap memberikan pelayanan KBPP sesuai program yaitu dengan mengutamakan metode MKJP (IUD Pasca Plasenta / MOW)

3) Petugas Kesehatan dapat berkoordinasi dengan PL KB dan Kader untuk minta bantuan pemberian kondom kepada klien yang membutuhkan yaitu : a. Bagi akseptor IUD/Implan/suntik yang sudah habis masa pakainya, tetapi tidak bisa kontrol ke petugas kesehatan b. Bagi akseptor Suntik yang tidak bisa kontrol kembali ke petugas Kesehatan sesuai jadwal

4) Petugas Kesehatan dapat berkoordinasi dengan PL KB dan Kader untuk minta bantuan pemberian Pil KB kepada klien yang membutuhkan yaitu : Bagi akseptor Pil yang harus mendapatkan sesuai jadwal

- 5) Pemberian Materi Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) serta pelaksanaan konseling terkait kesehatan reproduksi dan KB dapat dilaksanakan secara online atau konsultasi via telpon

F. HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN OLEH PETUGAS KESEHATAN DALAM PELAKSANAAN PELAYANAN

- 1) Mendorong semua PUS untuk menunda kehamilan dengan tetap menggunakan kontrasepsi di situasi pandemi Covid-19, dengan meningkatkan penyampaian informasi/KIE ke masyarakat
- 2) Petugas Kesehatan harus menggunakan APD dengan level yang disesuaikan dengan pelayanan yang diberikan dan memastikan klien yang datang menggunakan masker dan membuat perjanjian terlebih dahulu
- 3) Kader dalam membantu pelayanan juga diharapkan melakukan upaya pencegahan dengan selalu menggunakan masker dan segera mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir atau handsanitizer setelah ketemu klien
- 4) Berkoordinasi dengan PLKB kecamatan untuk ketersediaan pil dan kondom di Kader atau PLKB, sebagai alternative pengganti bagi klien yang tidak dapat ketemu petugas Kesehatan
- 5) Melakukan koordinasi untuk meningkatkan peran PL KB dan kader dalam membantu pendistribusian pil KB dan kondom kepada klien yang membutuhkan, yang tetap berkoordinasi dengan petugas Kesehatan
- 6) Memudahkan masyarakat untuk untuk mendapatkan akses informasi tentang pelayanan KB di wilayah kerjanya, misal dengan membuat hotline di Puskesmas dan lain-lain

