

# Metode

B I R T H

# Pengendalian

C O N T R O L

# Kelahiran

M E T H O D S



香港家庭計劃指導會  
The Family Planning  
Association of Hong Kong



香港基督教服務處  
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE  
全人關心 卓越創新  
care for all excel in all

融匯——少數族裔人士支援服務中心  
Centre for Harmony & Enhancement of  
Ethnic Minority Residents (CHEER)



PathFinders<sup>™</sup>  
Migrant Children Matter

Metode pengendalian kelahiran (juga dikenal sebagai kontrasepsi) membantu pasangan mengatur kesuburan mereka untuk mencapai rencana keluarga mereka. Metode ini mencegah kehamilan yang tidak diinginkan.

### **Memilih metode kontrasepsi:**

1. **Berkonsultasi dengan penyedia jasa kesehatan (seperti dokter, perawat, atau pegawai kantor keluarga berencana) untuk memilih metode kontrasepsi yang cocok.**

Semua metode kontrasepsi, jika digunakan dengan cara yang tepat, pada umumnya aman, efektif dan tidak mengganggu proses berhubungan seks. Namun, sebagian orang karena masalah yang berkaitan dengan kesehatan atau kondisi-kondisi tertentu mungkin lebih cocok menggunakan metode tertentu. Mereka yang menggunakan metode kontrasepsi secara berkelanjutan disarankan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin dengan penyedia jasa kesehatan yang profesional. Perempuan didorong untuk berkonsultasi dengan penyedia jasa kesehatan profesional jika ingin mendapatkan informasi yang lebih rinci tentang metode kontrasepsi dan pilihan-pilihan metode lainnya.

2. **Pahami keuntungan dan efek samping tiap-tiap metode kontrasepsi.**

Misalnya: Pil Kombinasi (Combined Oral Contraceptives/ COC) tidak disarankan untuk digunakan oleh ibu yang sedang menyusui; Kontrasepsi suntik progestogen (Progestogen Only Injectables/POI) efektif selama 3 bulan; kondom bisa melindungi Anda dari penyakit menular seksual; metode

pengendalian kelahiran alami tidak terlalu bisa diandalkan untuk perempuan dengan siklus yang tidak teratur, atau yang siklusnya dipengaruhi oleh penyakit, melahirkan anak atau menopause.

3. **Pahami cara menggunakan metode kontrasepsi yang tepat untuk hasil yang efektif.**

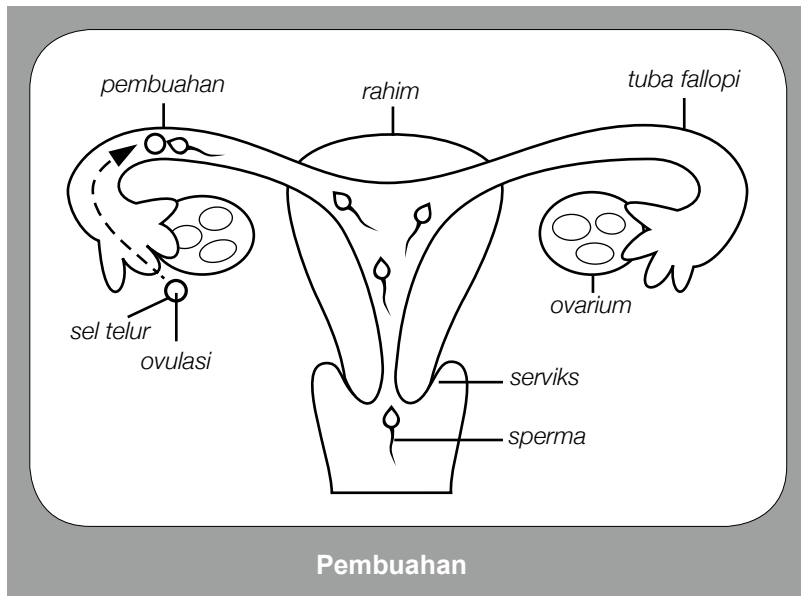
Misalnya: tablet pertama dalam paket Pil Kontrasepsi Oral harus diminum antara hari ke-1 dan hari ke-5 siklus menstruasi, kemudian dilanjutkan dengan meminum satu tablet setiap hari; seperti kondom laki-laki, kondom perempuan hanya bisa digunakan satu kali; dan alat kontrasepsi intra-uterin (IUCD) yang berbeda perlu diganti pada interval yang berbeda dari 4 sampai 10 tahun.

### **Pilihan –pilihan metode kontrasepsi:**

- Pil Kontrasepsi Oral (Progestogen Only Pills (POP)/Combined Oral Contraceptives (COC))
- Kontrasepsi Suntik (Progestogen Only Injectables (POI)/ Combined Injectable Contraceptives (CIC))
- Alat Kontrasepsi Intra-Uterin (Intra-uterine Contraceptive Devices/IUCD)
- Kondom (kondom laki-laki dan kondom perempuan)
- Metode pengendalian kelahiran/keluarga berencana alami (Pantang Berkala, Periode Aman, Metode Ritme)

Metode pengendalian kelahiran (juga dikenal sebagai kontrasepsi) membantu pasangan mengatur kesuburan mereka untuk mencapai rencana keluarga mereka. Metode ini memodifikasi proses fisiologis dan fungsi sistem reproduksi untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan.

Pasangan yang ingin menggunakan kontrasepsi harus memiliki pemahaman yang jelas tentang sistem reproduksi laki-laki dan perempuan, bagaimana kehamilan terjadi, bagaimana kontrasepsi bekerja, efektivitasnya, dan bagaimana menggunakannya dengan benar. Konsultasi kontrasepsi dapat membantu pasangan memilih metode yang paling sesuai dengan kebutuhan mereka. Pengecekan kesehatan dan pemeriksaan secara teratur dengan ahli kesehatan dianjurkan bagi mereka yang terus menggunakan kontrasepsi.



## Pembuahan

Pada perempuan normal dan sehat, sel telur yang sudah matang dilepaskan dari ovarium (indung telur) setiap bulan selama usia reproduksi (yaitu mulai dari awal menstruasi pada masa pubertas sampai kepada berhentinya menstruasi saat menopause). Proses ini disebut ovulasi.

Selama hubungan seksual, laki-laki berejakulasi dan cairan mani yang mengandung sperma masuk ke dalam vagina. Sperma berenang melalui leher rahim ke dalam rahim dan beberapa masuk ke tuba fallopi (saluran sel telur). Pembuahan bisa terjadi ketika sperma dan sel telur bertemu di tuba fallopi.

Telur yang telah dibuahi kemudian mulai terbagi menjadi banyak sel dan bergerak menuju rahim. Ini tertanam dalam rahim sekitar 8 hari setelah pembuahan dan berkembang menjadi embrio.

## Bagaimana Cara Kerja Metode Pengendalian Kelahiran?

Metode pengendalian kelahiran biasanya bekerja dengan cara:

1. menghambat ovulasi
2. mencegah sperma bertemu sel telur
3. menonaktifkan atau membunuh sperma

## Pil Kontrasepsi Oral

Pil kontrasepsi mengandung hormon sintetis yang diminum untuk mengendalikan kehamilan/kelahiran. Pil kontrasepsi bekerja dengan cara menghambat ovulasi dan menebalkan lendir serviks sehingga tahan terhadap sperma. Pil kontrasepsi terdiri dari pil progestogen (Progestogen Only Pills/POP) dan pil kombinasi (Combined Oral Contraceptives/COC).



Pil kontrasepsi tidak disarankan untuk digunakan oleh ibu menyusui kurang dari 6 minggu pasca persalinan, atau perempuan dengan kehamilan yang sudah dikonfirmasi, perempuan dengan gangguan pembekuan darah, kanker payudara atau organ reproduksi, pendarahan vagina yang tidak jelas, nyeri dada akibat penyakit jantung, hipertensi parah, migren, serebrovaskular atau penyakit arteri koroner, tromboembolisme/pembekuan pembuluh darah, penyakit katup jantung yang rumit, diabetes dengan komplikasi, hepatitis aktif, sirosis hati yang parah, tumor hati jinak atau ganas.

Risiko dari efek samping pada jantung dan pembuluh darah meningkat seiring dengan usia dan bagi perokok berat (15 batang atau lebih per hari). Perokok yang berusia lebih dari 35 tahun harus berhenti minum COC. Baik POP maupun COC tidak akan menyebabkan kemandulan.

## Pil Progestogen (POP)

Pil Progestogen mengandung progestogen saja. Ibu menyusui dapat menggunakan POP 6 minggu pasca persalinan. Efek samping lain termasuk (namun tidak terbatas pada): mual, bertambahnya berat badan, pusing, sakit kepala, nyeri payudara, retensi cairan dan perubahan suasana hati. Gejala-gejala ini biasanya bersifat sementara dan akan hilang setelah beberapa minggu. Ketidakteraturan menstruasi adalah hal yang biasa dan akan terus berlangsung selama mengonsumsi pil tersebut. Beberapa perempuan akhirnya tidak akan mendapat menstruasi tapi ini tidak akan mempengaruhi kesehatan mereka.

## Pil Kombinasi (COC)

Kontrasepsi Oral Kombinasi mengandung estrogen dan progestogen. Ibu menyusui sebaiknya tidak menggunakan COC. Efek samping lain termasuk (namun tidak terbatas pada): gangguan menstruasi, mual, bertambahnya berat badan, pusing, sakit kepala, nyeri payudara, retensi cairan dan perubahan suasana hati. Gejala-gejala ini biasanya bersifat sementara dan akan hilang setelah beberapa minggu.

## Kontrasepsi Suntik

Kontrasepsi suntik mengandung hormon sintetis yang disuntikkan secara intramuskuler untuk mengendalikan kehamilan/kelahiran. Kontrasepsi suntik bekerja dengan cara menghambat ovulasi dan menebalkan lendir serviks sehingga akan tahan



terhadap sperma. Kontrasepsi suntik terdiri dari Kontrasepsi suntik progestogen (Progestogen Only Injectables/POI) dan Kontrasepsi suntik kombinasi (Combined Injectable Contraception/CIC). Jika suntikan pertama diberikan dalam masa 7 hari pertama dari menstruasi, metode ini akan memberikan perlindungan langsung. Suntikan harus diberikan secara teratur dan pada interval yang tetap tanpa gangguan.

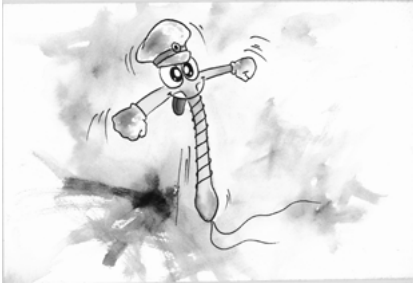
Kontrasepsi suntik tidak disarankan untuk digunakan oleh perempuan dengan kehamilan yang sudah dikonfirmasi atau kurang dari 6 minggu pasca persalinan, dan perempuan yang menderita kanker payudara, hipertensi berat, serebrovaskular atau penyakit arteri koroner, tromboemboli/pembekuan pembuluh darah, penyakit katup jantung yang rumit, diabetes dengan komplikasi, hepatitis aktif, sirosis hati yang parah, tumor hati jinak atau ganas adalah kontraindikasi untuk penggunaan kontrasepsi suntik. Ibu menyusui sebaiknya tidak menggunakan CIC. Pengguna metode ini mungkin mengalami keterlambatan dalam kembalinya kesuburan setelah penghentian suntikan POI. Untuk pengguna POI, waktu rata-rata antara suntikan terakhir dan pembuahan adalah sekitar 10 bulan. Ovulasi normal biasanya kembali 6 – 8 bulan setelah penghentian suntikan. Baik CIC maupun POI tidak akan menyebabkan kemandulan.

## Kontrasepsi Suntik Progestogen (POI)

Kontrasepsi suntik progestogen mengandung progestogen saja. Setiap suntikan efektif selama 3 bulan. Penelitian yang dilakukan di luar negeri dan di daerah lokal Cina menunjukkan bahwa perempuan yang menggunakan kontrasepsi suntik progestogen (sering juga disebut suntikan Depo-provera) dalam jangka panjang akan memiliki massa tulang yang lebih rendah daripada perempuan lainnya. Oleh karena itu kami menyarankan perempuan untuk memiliki asupan kalsium yang cukup, berjemur matahari pagi dan melakukan olahraga beban setiap hari. Jika Anda memiliki faktor risiko lain untuk osteoporosis/keropos tulang seperti pernah mengalami patah tulang, alkoholisme/peminum alkohol, perokok, indeks massa tubuh yang rendah, asupan kalsium yang tidak memadai, riwayat osteoporosis di keluarga, penyakit endokrin misalnya penyakit tiroid, penyakit paratiroid atau steroid jangka panjang, silakan diskusikan dengan dokter kami untuk melihat apakah Anda dapat menggunakan Depo-provera. Efek samping lain termasuk (namun tidak terbatas pada:) kenaikan berat badan, sakit kepala, pusing, nyeri payudara, retensi air dan perubahan suasana hati. Mungkin dapat terjadi ketidakteraturan menstruasi, berkurangnya aliran menstruasi atau berhentinya menstruasi setelah suntikan.

## Kontrasepsi Suntik Kombinasi (CIC)

Kontrasepsi Suntik Kombinasi mengandung estrogen dan progestogen. Setiap suntikan efektif selama 1 bulan. Efek samping ringan termasuk (namun tidak terbatas pada:) ketidakteraturan menstruasi, mual, muntah, sakit kepala, pusing, nyeri payudara, retensi air dan perubahan suasana hati. Efek samping jangka panjang mirip dengan pil kontrasepsi oral kombinasi.



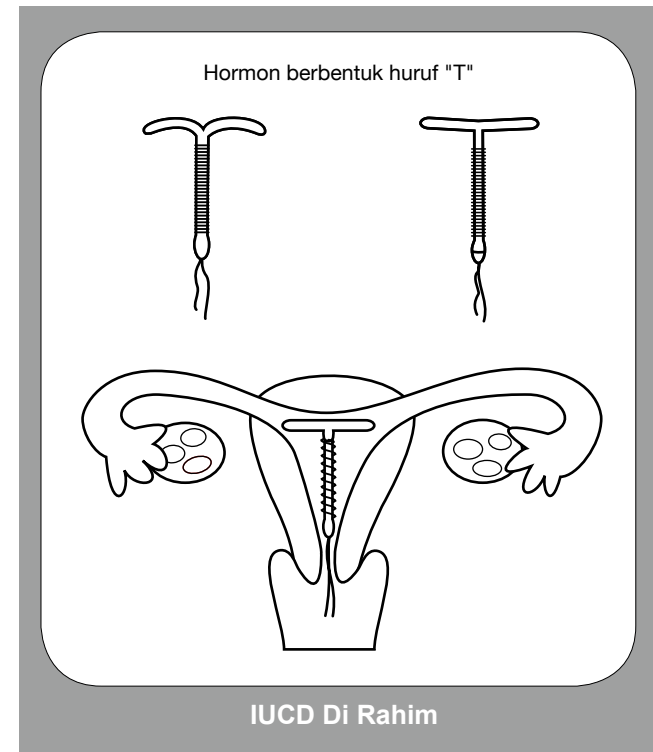
## Alat Kontrasepsi Intra-uterin (IUCD)

IUCD yang umum digunakan terbuat dari plastik dengan kawat tembaga, biasanya berbentuk huruf T.

Ada juga jenis lainnya yang terbuat dari plastik saja, baja tahan karat saja, atau model-model pelepasan hormon yang lebih baru. IUCD yang berbeda perlu diganti pada interval yang berbeda dari 4 sampai 10 tahun. Bagaimana tepatnya IUCD mencegah kehamilan tidak diketahui, tetapi diperkirakan metode ini dapat mengganggu perpindahan dan penanaman embrio. IUCD merupakan metode pengendalian kelahiran jangka panjang yang efektif dan tidak mengganggu hubungan seks. Jika IUCD terpasang pada tempatnya, pasangan tidak akan merasakan keberadaannya. Perempuan yang menggunakan IUCD dapat memeriksa apakah IUCD berada di tempatnya dengan merasakan benang dalam vaginanya.

IUCD hanya boleh dilakukan oleh seorang profesional yang terlatih secara klinis. IUCD biasanya dimasukkan dalam waktu 5 hari pertama menstruasi perempuan. Jika dia baru saja melahirkan, IUCD dapat dimasukkan pada 6-8 minggu selama masa pemeriksaan pasca persalinan. Setelah IUCD dimasukkan, mungkin ada sedikit pendarahan dan kram perut atau IUCD mungkin kadang dapat terlepas, karena itu penting untuk kembali memeriksakan diri. Infeksi panggul dapat terjadi lebih parah pada pengguna IUCD dan mempengaruhi kesuburan selanjutnya. Oleh karena itu, IUCD bukan merupakan kontrasepsi pilihan ideal bagi wanita yang menderita infeksi aktif maupun bagi mereka yang memiliki banyak pasangan seksual. IUCD juga dapat menyebabkan bertambahnya aliran menstruasi dan kram, tetapi ini biasanya mereda setelah beberapa

bulan. Jika seorang perempuan terus mengalami pendarahan berat, nyeri perut, mendapat cairan vagina yang tidak normal atau demam, dia harus berkonsultasi dengan dokter. IUCD dapat dengan mudah dikeluarkan untuk diganti ketika sudah waktunya untuk diganti atau jika pengguna menghendaki kehamilan.





## Kondom Laki-laki

Kondom adalah selubung karet yang dikenakan pada penis yang telah ereksi/tegang guna mencegah sperma masuk ke dalam rahim perempuan. Kondom harus dipakai secara benar setiap selama berhubungan seksual. Metode ini relatif bebas dari efek samping dan dapat melindungi kedua pasangan dari penyakit menular seksual. Orang yang sensitif dengan karet tidak cocok menggunakan kondom.

### Petunjuk penggunaan:

1. Periksa bungkusnya untuk memastikan bahwa paket masih utuh dan belum kedaluarsa. Buka dengan merobek bungkusnya dengan hati-hati dan dengan lembut tekan kondom keluar. Hati-hati agar tidak merusak kondom dengan kuku yang tajam.
2. Keluarkan udara dari pentil/ujung kondom tersebut dengan cara menekan atau memelintir ujung kondom tersebut (Diagram 1).
3. Kondom harus dipasang sebelum penis menyentuh area genital perempuan.
4. Tempatkan kondom pada penis yang telah ereksi dan buka gulungannya dengan hati-hati sampai menutupi seluruh penis (Diagram 2).
5. Setelah ejakulasi, kondom harus dipegang karetinya pada saat penis ditarik, pastikan bahwa tidak ada cairan mani yang tumpah.
6. Kondom hanya bisa digunakan satu kali saja, gunakan kondom yang baru setiap melakukan hubungan seksual.



## Kondom Perempuan

Kondom perempuan adalah selubung berbahan polyurethane tipis yang lembut yang mengandung pelumas. Kondom ini dimasukkan di dalam vagina sebelum melakukan hubungan seksual untuk mencegah sperma memasuki rahim. Metode ini bisa melindungi dari penyakit seksual yang menular.



### Petunjuk penggunaan:

1. Periksa bungkusnya untuk memastikan bahwa paket masih utuh dan belum kedaluarsa. Buka dengan merobek bungkusnya dengan hati-hati dan dengan lembut tekan kondom keluar. Hati-hati untuk tidak merusak dengan kuku yang tajam.
2. Atur agar posisi Anda nyaman untuk memakai kondom. Anda bisa berbaring dengan kaki terpisah atau berdiri dengan satu kaki menginjak kursi.
3. Pada ujung kondom yang tertutup, terdapat cincin bagian dalam. Dengan menggunakan ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah, tekan bagian separuh ke bawah dari cincin bagian dalam tersebut (Diagram 1).
4. Gunakan tangan yang lain untuk memisahkan labia/bibir vagina dan masukkan cincin bagian dalam yang telah ditekan ke dalam vagina sedalam mungkin (Diagram 2).

5. Letakkan satu jari di dalam kondom untuk mendorong cincin bagian dalam ke atas sampai berada di atas tulang kemaluan. Cincin bagian luar akan dibiarkan di luar vagina (Diagram 3).
6. Selama hubungan seksual, penis harus dimasukkan melalui cincin bagian luar.
7. Setelah hubungan seksual, pelintir cincin bagian luar 2-3 putaran untuk menutup kondom sebelum menariknya keluar sehingga cairan mani tidak tumpah (Diagram 4).
8. Kondom hanya bisa digunakan satu kali saja, gunakan kondom yang baru setiap melakukan hubungan seksual.



## **Keluarga Berencana Alami (Pantang Berkala, Periode Aman, Metode Ritme)**

Prinsip dari metode ini adalah untuk menghindari hubungan seksual di sekitar masa ovulasi saat seorang perempuan dalam masa paling subur. Ovulasi biasanya terjadi 14 hari sebelum menstruasi berikutnya. Masa subur dapat diperkirakan dengan metode kalender, mencatat suhu tubuh basal setiap hari, atau mendeteksi perubahan pada lendir serviks/mulut rahim. Namun karena siklus menstruasi yang tidak selalu teratur, pengguna harus berhati-hati dan tetap mencatat dalam kurun waktu yang lama untuk memprediksi masa subur. Oleh karena itu, metode ini tidak bisa diandalkan untuk perempuan dengan siklus yang tidak teratur, atau yang siklusnya dipengaruhi oleh penyakit, melahirkan anak atau perimenopause (masa ketidakpastian periode mens sebelum memasuki periode menopause). Berbagai metode yang digunakan untuk memperkirakan masa subur juga memerlukan instruksi yang berhati-hati dan beberapa pasangan mungkin mengalami kesulitan untuk menjauhkan diri dari hubungan seksual selama masa subur kecuali mereka sangat termotivasi dan kooperatif. Keuntungan utama dari metode ini adalah tidak adanya efek samping.





香港家庭計劃指導會  
The Family Planning Association of Hong Kong

Kantor pusat : 10/F, Southorn Centre, 130 Hennessy Road, Wanchai, Hong Kong

Situs Web : [www.famplan.org.hk](http://www.famplan.org.hk)

E-mail : [fpahk@famplan.org.hk](mailto:fpahk@famplan.org.hk)

© 2015 FPAHK Isi dari pamflet ini boleh direproduksi untuk tujuan pendidikan nirlaba

- # Pemegang Sertifikat Pembebasan biaya Medis yang dikeluarkan oleh Departemen Kesejahteraan Sosial atau Otoritas Rumah Sakit bisa memohon untuk pembebasan sebagian dari biaya layanan mereka dengan menunjukkan dokumen yang berlaku sebelum pendaftaran.
- # Klien yang berhak menurut skema "Dana Dukungan Khusus FPA" bisa mendapatkan pengurangan biaya. Harap mengecek dengan petugas FPA.

Untuk Layanan Penerjemahan melalui telepon, silakan menghubungi hotline Bahasa Indonesia CHEER : 3755 6811



2RQ13388/8800/10000/0515