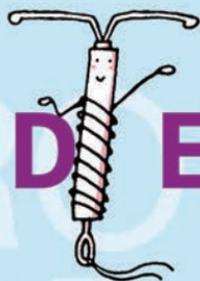


M E T O D E PENGENDALIAN KELAHIRAN



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 pengendalian kelahiran:

1. Berkonsultasilah dengan penyedia layanan kesehatan Anda untuk penilaian tentang metode pengendalian kelahiran yang sesuai.

Semua metode kontrasepsi jika digunakan/ diterapkan dengan benar umumnya aman, efektif dan tidak mengganggu dalam bercinta. Namun beberapa orang karena masalah atau kondisi kesehatan tertentu mungkin lebih cocok menggunakan metode pengendalian kelahiran tertentu.

2. Memahami kelebihan dan efek samping dari setiap metode pengendalian kelahiran.

Misalnya: Pil Kombinasi (Combined Oral Contraceptives/COC) tidak disarankan untuk dikonsumsi oleh ibu yang sedang menyusui; Kontrasepsi suntik progestogen (Progestogen Only Injectables/POI) efektif selama 3 bulan; kondom mungkin melindungi Anda dari penyakit menular seksual; keluarga berencana alami sangat tidak dapat diandalkan untuk wanita dengan siklus yang tidak teratur, atau yang siklusnya dipengaruhi oleh penyakit, kelahiran anak atau menopause.

3. Pahami petunjuk penggunaan setiap metode kontrasepsi untuk hasil yang efektif.

Misalnya: tablet pertama paket Pil Kontrasepsi Oral harus diminum antara hari ke-1 dan ke-5 dari siklus menstruasi, dan kemudian dilanjutkan dengan minum 1 tablet setiap hari; seperti kondom pria, kondom wanita hanya dapat digunakan sekali pakai; dan alat kontrasepsi intra-uterin (IUCD) yang berbeda perlu diganti pada interval yang berbeda dari 5 sampai 10 tahun.

Pilihan – pilihan metode kontrasepsi:

- Pil Kontrasepsi Oral: Pil Progestogen Saja (POP) / Kontrasepsi Oral Gabungan(COC)
 - Kontrasepsi Suntik: Suntik Progestogen Saja (POI) / Kontrasepsi Suntik Gabungan (CIC)
 - Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (IUCD)
 - Kondom (kondom pria & wanita)
 - Pantang Berkala (Keluarga Berencana Alami, Periode Aman, Metode Ritme)
-
- Pemeriksaan kesehatan dan tinjauan rutin dengan tenaga kesehatan direkomendasikan bagi mereka yang terus mempraktikkan pengendalian kelahiran.
 - Wanita didorong untuk berbicara dengan tenaga kesehatan jika mereka ingin mencari informasi yang lebih rinci dan pilihan kontrasepsi lain.



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.

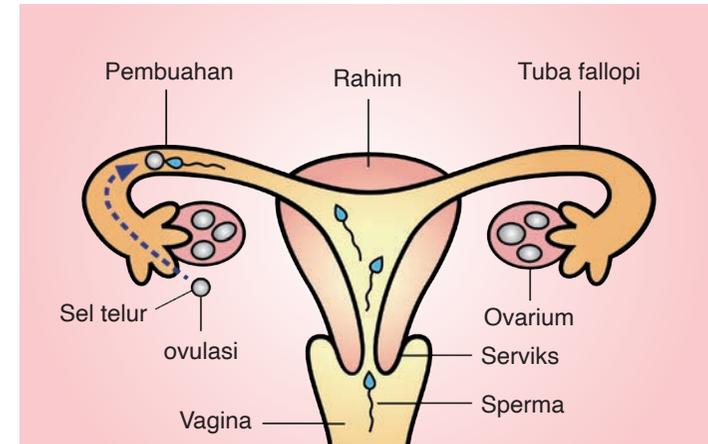
Oleh karena itu, pasangan yang ingin mempraktikkan kontrasepsi harus memiliki pemahaman yang jelas tentang sistem reproduksi pria dan wanita, bagaimana konsepsi terjadi, bagaimana metode kontrasepsi bekerja, keefektifannya, dan bagaimana menggunakannya dengan benar. Konsultasi kontrasepsi dapat membantu pasangan memilih metode yang paling sesuai dengan kebutuhan mereka. Pemeriksaan kesehatan dan tinjauan rutin dengan profesional perawatan kesehatan dianjurkan bagi mereka yang terus menerapkan pengendalian kelahiran.

Pembuahan

Pada wanita normal yang sehat, sel telur yang matang dilepaskan dari indung telurnya setiap bulan selama usia reproduksi (yaitu dari awal menstruasi saat pubertas hingga berhentinya menstruasi saat menopause). Proses ini disebut ovulasi.

Selama hubungan seksual, pria mengalami ejakulasi dan cairan maninya yang mengandung sperma disimpan di dalam vagina. Sperma berenang melalui serviks ke dalam rahim dan beberapa masuk ke tuba fallopi. Pembuahan dapat 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 di rahim sekitar 8 hari setelah pembuahan dan berkembang menjadi embrio.



Pembuahan

Bagaimana Cara Kerja Metode Pengendalian Kelahiran?

Metode pengendalian kelahiran yang umum biasanya bekerja dengan:

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

Metode Pengendalian Kelahiran

Pil Kontrasepsi Oral

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

Ibu yang menyusui kurang dari 6 minggu pasca persalinan, wanita dengan konfirmasi kehamilan, gangguan pembekuan darah, kanker payudara atau organ reproduksi, perdarahan vagina yang tidak dapat dijelaskan, nyeri dada karena penyakit jantung, hipertensi berat, migrain, penyakit serebrovaskular atau arteri koroner, tromboemboli/vena dalam trombosis, penyakit jantung katup rumit, diabetes dengan komplikasi, hepatitis aktif, sirosis hati berat, tumor hati jinak atau ganas tidak disarankan untuk menggunakan pil kontrasepsi.

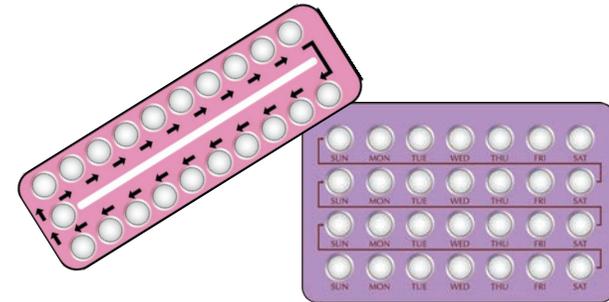
Risiko efek samping pada jantung dan pembuluh darah meningkat seiring bertambahnya usia dan dengan perokok berat (15 batang atau lebih per hari). Perokok di atas usia 35 tahun harus berhenti menggunakan COC.

Baik pil POP dan COC tidak akan menyebabkan kemandulan.

Pil Progestogen (POP)

Breastfeeding and postpartum women can use POP. Pil Progestogen mengandung progestogen saja. Wanita menyusui dan pasca kelahiran dapat menggunakan POP. Efek samping termasuk

(tetapi tidak eksklusif): mual, penambahan berat badan, pusing, sakit kepala, nyeri payudara, retensi cairan dan perubahan suasana hati. Gejala-gejala ini biasanya bersifat sementara dan menghilang setelah beberapa minggu. Ketidakteraturan menstruasi adalah hal yang biasa dan akan terus berlangsung selama mengonsumsi pil tersebut. Beberapa wanita akhirnya tidak akan mendapatkan menstruasi tetapi ini tidak akan mempengaruhi kesehatan mereka.



Pil Kontrasepsi Oral

Pil Kombinasi (COC)

Kontrasepsi Oral Kombinasi mengandung estrogen dan progestogen. Efek samping termasuk (tetapi tidak eksklusif): mual, pusing, sakit kepala, nyeri payudara, pengumpulan cairan dan perubahan suasana hati. Gejala-gejala ini biasanya bersifat sementara dan menghilang setelah beberapa minggu. COC dapat digunakan dengan aman oleh wanita menyusui 6 minggu setelah melahirkan dan mereka harus memantau produksi ASI. Jika suplai ASI berkurang, COC harus dihentikan dan suplai dirangsang kembali dengan sering menyusui.

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 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.

Wanita dengan konfirmasi kehamilan, kurang dari 6 minggu pasca persalinan, dan menderita kanker payudara, hipertensi berat, penyakit serebrovaskular atau arteri koroner, tromboemboli/trombosis vena dalam, penyakit katup jantung berkomplikasi, diabetes dengan komplikasi, hepatitis aktif, sirosis hati berat, tumor hati jinak atau ganas dikontraindikasikan untuk penggunaan kontrasepsi suntik. POI lebih disukai daripada CIC pada wanita menyusui. Klien mungkin mengalami penundaan kembalinya ovulasi setelah penghentian POI. Ovulasi normal biasanya kembali 6-12 bulan setelah penghentian POI. Kedua suntikan 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 Tionghoa 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.

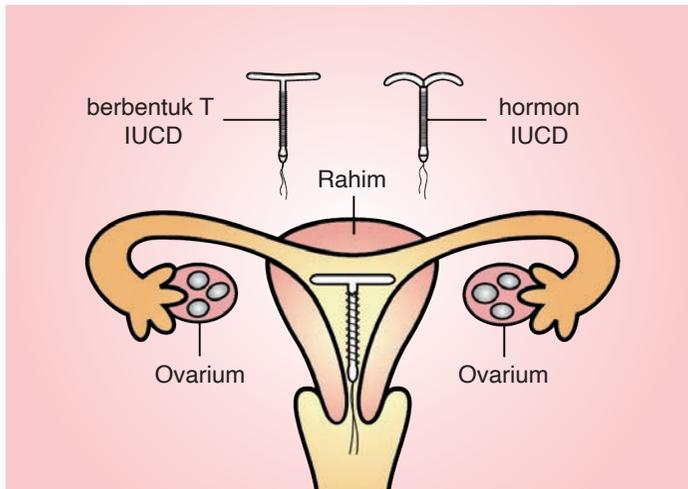
Kontrasepsi Suntik Kombinasi (CIC)

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



Alat Kontrasepsi Intra-uterin (IUCD)

IUCD adalah alat kecil yang ditempatkan di dalam rahim untuk mencegah kehamilan. IUCD yang umum digunakan terbuat dari gulungan plastik dengan kawat tembaga, seringkali berbentuk T. Ada juga jenis lain yang terbuat dari plastik saja, besi tahan karat, atau model pelepas hormon. IUCD yang berbeda perlu diganti pada interval 5-10 tahun yang berbeda. Bagaimana tepatnya IUCD mencegah kehamilan tidak diketahui, tetapi diperkirakan mengganggu migrasi sperma dan sel telur serta implantasi embrio. Ini adalah metode pengendalian kelahiran jangka panjang yang efektif dan tidak mengganggu dalam bercinta. Jika IUCD terpasang, pasangan tidak akan menyadari keberadaannya. Wanita tersebut dapat memeriksa apakah IUCD terpasang dengan meraba benang alat di dalam vaginanya.



IUCD Di Rahim

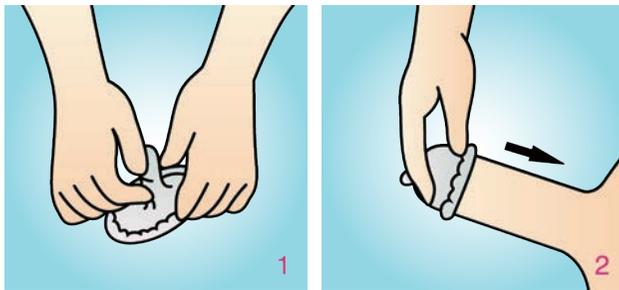
Pemasangan IUCD harus dilakukan oleh profesional klinis terlatih, biasanya selama 5 hari pertama menstruasi wanita. Jika dia baru saja melahirkan, IUCD dapat dipasang pada 6-8 minggu selama pemeriksaan pasca persalinan. Setelah pemasangan, mungkin ada sedikit pendarahan dan kram perut atau IUCD kadang-kadang terlepas, oleh karena itu penting untuk kembali untuk melakukan pemeriksaan setelahnya. Infeksi panggul dapat menjadi lebih parah pada pengguna IUCD dan mempengaruhi kesuburan selanjutnya. Oleh karena itu, ini bukan pilihan kontrasepsi yang ideal untuk wanita dengan infeksi aktif atau mereka yang memiliki banyak pasangan seksual. IUCD juga dapat menyebabkan aliran menstruasi yang lebih berat dan kram, tetapi ini biasanya mereda setelah beberapa bulan. Jika seorang wanita mengalami pendarahan hebat, sakit perut, keputihan abnormal atau demam, dia harus berkonsultasi dengan dokter. IUCD dapat dengan mudah dilepas saat akan diganti atau saat menginginkan kehamilan.

Kondom Pria

Kondom adalah selubung karet yang dikenakan di atas penis yang ereksi untuk mencegah sperma memasuki rahim wanita. Itu harus dipakai dengan benar selama setiap kali berhubungan seks. Ini relatif bebas dari efek samping dan dapat melindungi kedua pasangan dari penyakit menular seksual. Orang yang sensitif terhadap karet sebaiknya tidak menggunakan kondom.

Petunjuk Penggunaan:

1. Periksa paket untuk memastikan paketnya masih utuh dan belum kedaluwarsa.
2. Robeklah bungkusnya dengan hati-hati dan dengan lembut tekan kondomnya keluar. Berhati-hatilah agar tidak merusaknya dengan kuku yang tajam.
3. Kondom harus dipasang sebelum penis menyentuh area genital wanita.
4. Keluarkan udara dari puting kondom dengan cara diremas atau dipelintir (Diagram 1).



Menggunakan Kondom Laki-laki

5. Pasang kondom pada penis yang ereksi dan buka gulungannya dengan hati-hati hingga menutupi seluruh penis (Diagram 2).
6. Setelah ejakulasi, kondom harus dipegang karetnya pada saat penis ditarik, pastikan bahwa tidak ada cairan mani yang tumpah.
7. Kondom baru harus digunakan setiap kali berhubungan seksual.

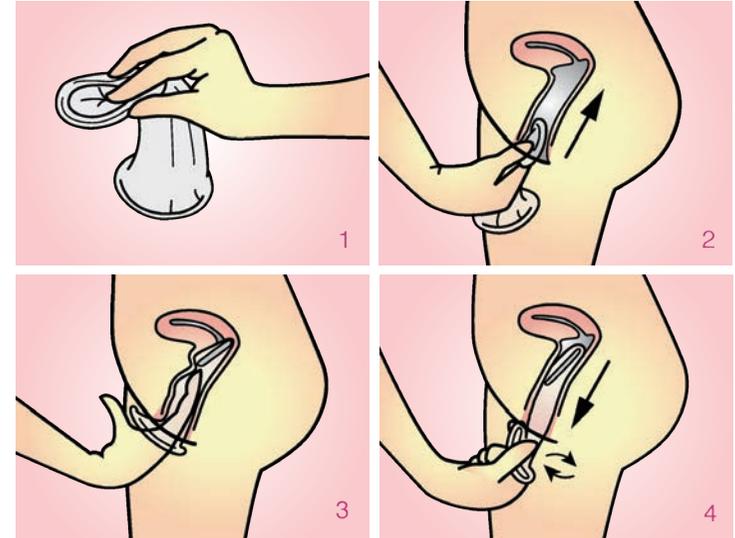
Kondom Wanita

Kondom wanita 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. Identifikasi cincin bagian dalam yang terletak di ujung kondom yang tertutup. Dengan menggunakan ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah, tekan bagian bawah cincin bagian dalam (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 berhubungan seksual, pelintir cincin bagian luar 2-3 putaran untuk menutup kondom sebelum menariknya keluar sehingga cairan mani tidak tumpah (Diagram 4).
8. Kondom yang baru harus digunakan setiap kali berhubungan seksual.



Menggunakan Kondom Perempuan

Pantang Berkala

Pantang berkala juga disebut keluarga berencana alami, periode aman atau 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.





Hotline Layanan Klinik FPA

2572-2222

www.famplan.org.hk

THE FAMILY PLANNING ASSOCIATION OF HONG KONG

Kantor Pusat: 10/F, Southorn Centre,
130 Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong

Situs web: www.famplan.org.hk

E-mail: fpahk@famplan.org.hk

Penerima Bantuan Jaminan Sosial Komprehensif (CSSA) dengan dokumen yang sah dapat mengajukan pembebasan biaya sebelum pendaftaran

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

Indonesia CHEER : 3755-6811

Untuk Layanan Penerjemahan melalui telepon, silakan menghubungi hotline Bahasa Indonesia

