DAFTAR PUSTAKA

1. Statistik BP. Continuity of Care. Jakarta: Sistem Informasi Rujukan Statistik; 2015.

2. Kemenkes. LAKIP KESGA. Jakarta: Kemenkes RI; 2017. 20–43 p.

3. Kesehatan D. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Bandung: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat; 2017.

4. Kesehatan D. Profil Kesehatan Kabupaten Bogor. Bogor: Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor; 2017. 74–78 p.

5. Sistiarani C. Analisis Pencapaian Indikator 9 Cakupan Program KIA. J Kesmasindo. 2012;

6. Masyarakat K. Survey Demografi Kesehatan Indonesia. Website Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat; 2015.

7. Kemenkes RI. Pedoman Pemantauan Wilayah Setempat Kesehatan Ibu dan Anak (PWS-KIA). Kementrian Kesehat RI, Direktorat Jendral Bina Kesehat Masyarakat, Direktorat Bina Kesehat Ibu. 2010;7–11.

8. Hani U. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis. Jakarta: Salemba Medika; 2014. 10–20 p.

9. Manuaba IB. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta: EGC; 2012. 200–210 p.

10. JNPK-KR. Asuhan Persalinan Normal. Jakarta: JNPK-KR; 2014. 16–37 p.

11. Saifuddin AB. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2014. 24–25 p.

12. Saleha S. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika; 2009. 84–89 p.

13. Nanny V. Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Jakarta: Salemba Medika; 2014. 4–20 p.

14. Nanny V. Asuhan pada bayi balita dan anak. Jakarta: Salemba Medika; 2010. 7–15 p.

15. PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA. Jakarta; 2017.

16. Undang-Undang No.04 tahun 2019. 2019.

17. Varney H. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. 4th ed. Jakarta: EGC; 2008. 29 p.

18. Alimul A. Dokumentasi Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika; 2010. 39–40 p.

19. Leveno KJ dkk. Obstetri Williams. Jakarta: EGC; 2009.

20. Prawirohardjo S. Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal. Edisi 1. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2009.

21. Varney H. Buku Ajar asuhan Kebidanan Volume 2. 4th ed. Jakarta: EGC; 2008.

 LAMPIRAN

**Lampiran 1**

**PARTOGRAF**





**Lampiran 2**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

**ASI EKSKLUSIF**

Pokok Bahasan : Asuhan Kebidanan Nifas

Sub Pokok Bahasan : ASI Eksklusif

Sasaran : Ny. T

Tempat : BPM Bidan N

Hari/Tanggal : Rabu, 05 Februari 2020

Penyuluh : Hairunnisa Cika Rahmadayanti

1. **Tujuan**
2. Tujuan Intruksional Umum

Setelah dilakukan pembelajaran, ibu nifas dapat memahami pentingnya ASI Eksklusif dan memberikan ASI Eksklusif pada bayinya sampai usia 6 bulan.

1. Tujuan Intruksional Khusus Setelah diberikan pembelajaran, diharapkan ibu dapat:
2. Mengetahui arti dari ASI Eksklusif
3. Mengetahui manfaat dari ASI Eksklusif bagi bayi
4. Mengetahui manfaat dari ASI Eksklusif bagi ibu
5. **Metode Penyampaian**

Diskusi

1. **Media dan Alat**

Leaflet

1. **Materi**

Terlampir

1. **Kegiatan**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | Waktu  | Kegiatan Penyuluhan | Kegiatan Ibu |
| 1. | Pembukaan (3 Menit) | 1. Salam pembuka
2. Memberikan kesempatan kepada ibu untuk menjelaskan yang telah ibu ketahui
 | Menjawab salam |
| 2. | Inti (15 Menit) | 1. Menyampaikan materi tentang pengertian ASI Eksklusif
2. Menjelaskan tentang manfaat dari ASI Eksklusif bagi ibu dan bayi
 | Mendengarkan dan memperhatikan |
| 3. | Penutup(5 Menit) | 1. Mempersilahkan ibu untuk bertanya bila ada yang belum dipahami
2. Menyimpulkan hasil penyuluhan
3. Menutup dengan mengucap salam
 | Ibu bertanya Menjawab salam  |

1. **Evaluasi**

Dengan memberikan pertanyaan:

1. Jelaskan pengertian ASI Eksklusif
2. Apa saja manfaat ASI Eksklusif bagi bayi ?
3. Apa saja manfaat ASI Eksklusif bagi ibu ?

**MATERI ASI EKSKLUSIF**

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI selama 6 bulan tanpa tambahan cairan atau makanan lain kecuali vitamin, mineral dan obat. Keuntungan ASI :

1. Lebih mudah dan praktis dalam pemberiannya
2. Komposisi seimbang sesuai kebutuhan bayi.
3. Streil
4. Memperbaiki pencernaan bayi
5. Kolostrum mengandung Vitamin A, protein dan zat kekebalan yang penting untuk bayi.
6. Zat gizi yang terkanung sudah cukup untuk tumbuh kembang bayi, misalnya omega 3 untuk pertumbuhan otak.
7. Mempererat hubungan kasih sayang ibu dan anak.
8. Menjarangkan kehamilan.

|  |  |
| --- | --- |
| Metode Penyimpanan | Waktu Penyimpanan Maksimal |
| Suhu kamar/udara bebas/terbuka | 6-8 jam |
| Lemari pendingin 4oC | 24 jam |
| Lemari pendingin atau pembeku | 2 bulan |

 ASI dapat disimpan beberapa saat dengan syarat sebagai berikut:

**Manfaat ASI**

Keuntungan menyusui meningkat seiring lama menyusu eksklusif hingga enam bulan. Setelah itu, dengan tambahan makanan pendamping ASI pada usia enam bulan, keuntungan menyusui meningkat seiring dengan meningkatnya lama pemberian ASI sampai dua tahun.

1. Manfaat ASI untuk Bayi

ASI merupakan makanan alamiah yang baik untuk bayi, praktis, ekonomis, mudah dicerna, memiliki komposisi, zat gizi yang ideal sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan pencernaan bayi, dan dapat juga melindungi infeksi gastrointestinal. ASI tidak mengandung beta-lactoglobulin yang dapat menyebabkan alergi pada bayi. ASI juga mengandung zat pelindung (antibodi) yang dapat melindungi bayi selama 5-6 bulan pertama, seperti: Immunoglobin, Lysozyme. ASI dapat meningkatkan kesehatan dan kecerdasan bayi serta meningkatkan jalinan kasih sayang ibu dan anak (bonding).

1. Manfaat ASI untuk ibu

Dengan menyusui, rahim ibu akan berkontraksi yang dapat menyebabkan pengembalian rahim keukuran sebelum hamil serta mempercepat berhentinya pendarahan post partum. Dengan menyusui kesuburan ibu akan menjadi berkurang untuk beberpa bulan dan dapat menjarangkan kehamilan. ASI juga dapat mengurangi kemungkinan kanker payudara pada masa yang akan datang (Gupte, 2004).

Komposisi Gizi dalam ASI Biasa (Matur)

1. Protein

ASI mengandung whey protein dan casein. Casein adalah protein yang sukar dicerna dan whey protein adalah protein yang membantu meneybabkan isi pencernaan bayi menjadi lebih lembut atau mudah dicerna oleh usu bayi. Rasio whey-casein yang tinggi pada ASI membantu pencernaan bayi dengan pembentukan hasil akhir pencernaan bayi yang lebih kembut dan mengurangi waktu pengosongan gaster bayi.

1. Lemak

 Lemak ASI lebih mudah dicerna karena sudah dalam bentuk emulsi. Salah satu keunggulan lemak ASI adalah kandungan asam lemak esensial, docosahexaenic acid (DHA) dan arachonic acid (AA) yang berperan penting dalam pertumbuhan otak sejak trimester I kehamilan sampai 1 tahun usia anak.

1. Vitamin

 Vitamin A adalah salah satu vitamin penting yang tinggi kadarnya dalam kolostrum dan menurun pada ASI biasa. ASI adalah sumber vitamin A yang baik dengan konsentrasi sekitar 200 IU/dl. Vitamin yang larut dalam lemak lainnya adalah vitamin D, E, dan K. Vitamin yang larut dalam air, Vitamin C, asam nicotinic, B12, B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B6 (pridoksin) sangat dipengaruhi oleh makanan ibu, namun untuk ibu dengan status gizi normal, tidak perlu diberi suplemen.

1. Zat anti infeksi

ASI sering disebut juga “darahputih” yang mengandungg enzim, immunoglobulin, dan leukosit. Lekosit terdiri atas fagosit 90% dan limfosit 10% yang meskipun sedikit tetap dapat memberikan efek protektif yang signifikan terhadap bayi. Immunoglobukin meruapakan protein yang dihasilkan oleh sel plasma sebagai respon terhadap adanya imunogen atau antgen (zat yang menstimulasi tubuh untuk memproduksi antibodi).

**Lampiran 3**

**SATUAN CARA PENYULUHAN**

**SENAM NIFAS**

Pokok bahasan : Asuhan Kebidanan Masa Nifas

Sub pokok bahasan : Senam nifas

Sasaran : Ny. T

Tempat : PMB Bidan N

Hari/Tanggal : Sabtu, 08 Februari 2020

Penyuluh : Hairunnisa Cika Rahmadayanti

1. **TUJUAN**
2. Tujuan Instruksional Umum Setelah dilakukan pembelajaran, ibu nifas dapat melakukan senam nifas secara mandiri.
3. Tujuan Instruksional Khusus Setelah mengikuti pembelajaran senam nifas, diharapkan ibu nifas dapat:
4. Ibu mengetahui pengertian tentang senam nifas.
5. Ibu mengetahui tujuan senam nifas.
6. Ibu mengetahui macam-macam gerakan senam nifas hari pertama.
7. Ibu mampu melakukan gerakan senam nifas.
8. **METODE PENYAMPAIAN**
9. Ceramah
10. Demonstrasi
11. **ALAT**
12. Matras
13. Bantal
14. **MATERI**

Terlampir

1. **EVALUASI**

Ibu dapat mempraktekan gerakan senam nifas hari pertama

**MATERI PENYULUHAN SENAM NIFAS**

1. **Pengertian Senam Nifas**

Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan, guna mengembalikan kondisi kesehatan Ibu dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan.

1. **Tujuan Senam Nifas**
2. Memperlancar sirkulasi darah.
3. Mencegah pembengkakan pada pergelangan kaki.
4. Membantu kontraksi rahim, sehingga perdarahan rahim cepat berhenti.
5. Mencegah agar dinding otot perut tidak kendur.
6. Memperlancar payudara agar tidak kendur dan memperlancar ASI.
7. Mempercepat pengembalian rahim pada bentuk dan posisi semula.
8. **Macam-Macam Gerakan Senam Nifas**

Sebelum melakukan senam nifas, sebaiknya perawat mengajarkan kepada ibu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dapat dilakukan dengan latihan pernapasan dan menggerak-gerakkan kaki dan tangan secara santai. Hal ini bertujuan untuk menghindari kekejangan otot selama melakukan gerakan senam nifas.

1. Latihan Hari I
2. Latihan Pernafasan Iga-iga
3. Sikap : Ibu terlentang dengan satu bantal
4. Gerakan :Mengeluarkan nafas dari mulut sambil mengempiskan iga kemudian menarik nafas dari hidung sambal mengembungkan iga.
5. Anjuran : Lakukan 15 kali gerakan pagi dan sore
6. Latihan Gerakan Pergelangan Kaki
7. Sikap : Ibu tidur terlentang dengan satu bantal
8. Gerakan : Duduk dengan kedua kaki lurus ke depan, bersandar di atas kedua tangan yang diletakkan di samping belakang. Putar telapak kaki ke depan, kanan, belakang, kiri.
9. Anjuran : Lakukan setiap gerakan sebanyak 5 kali dalam latihan, satu kali sehari.
10. Latihan Kontraksi Otot Perut dan Bokong
11. Sikap :Ibu tidur terlentang dengan satu bantal di kepala, kedua kaki lurus dan kedua tangan disamping badan.
12. Gerakan :Tundukkan kepala, kerutkan bokong ke dalam sehingga lepas dari kasur, kemudian lepaskan perlahan-lahan.
13. Anjuran : Lakukan 15 kali gerakan istirahat sebentar

**Lampiran 4**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

**BREASTCARE**

Pokok Bahasan : Perawatan postpartum

Sub Pokok Bahasan : Perawatan Payudara

Ibu Post Partum Sasaran : Ibu Post Partum

Waktu : 15 menit

Tanggal : 12 Februari 2020

Tempat : PMB Bidan N

1. **Tujuan Intruksional Umum (TIU)**

Setelah mendapatkan penyuluhan peserta diharapkan mampu memahami dan melakukan perawatan payudara post partum dengan benar.

1. **Tujuan Intruksional Khusus (TIK)**

Setelah mendapatkan penyuluhan peserta mampu :

1. Menjelaskan pengertian perawatan payudara post partum
2. Menyebutkan tujuan perawatan payudara post partum
3. Menyebutkan manfaat perawatan payudara post partum
4. Mempraktikan teknik atau prosedur perawatan payudara post partum
5. **Materi**

Terlampir

1. **Metoda**
2. Ceramah
3. Demonstrasi
4. **Media**

Leaflet

1. **Kegiatan Penyuluhan**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | Waktu  | Kegiatan Penyuluh | Kegiatan Peserta |
| 1. | Pembuka(3 menit) | 1. Membuka dengan salam
2. Memperkenalkan diri
3. Menyampaikan tujuan pertemuan
4. Menyampaikan materi yang akan diberikan
5. Menyampaikan kontrak waktu
 | Menjawab dengan salamMendengarkan |
| 2. | Pengembangan Materi(10 menit) | Menjelaskan garis besar materi :1. Menjelaskan pengertian perawatan payudara post partum
2. Menjelaskan tujuan perawatan payudara post partum
3. Menjelaskan manfaat perawatan payudara post partum
4. Menjelaskan teknik atau prosedur perawatan payudara post partum yang benar
 | MendengarkanMenyimak MemperhatikanBertanya Menjawab Mempraktikan |
| 3. | Penutup (2 menit) | 1. Melakukan evaluasi
2. Menyampaikan kesimpulan
3. Menutup
 | Mendengarkan dan mempraktikan kesimpulanMenjawab salam |

1. **Evaluasi**
2. Jelaskan pengertian perawatan payudara post partum
3. Sebutkan tujuan perawatan payudara post partum
4. Sebutkan manfaat perawatan payudara post partum
5. Mempraktikan perawatan payudara post partum

**MATERI PERAWATAN PAYUDARA**

1. **Pengertian payudara post partum**

Perawatan payudara post partum adalah suatu tindakan pada ibu nifas untuk memperlancar sirkulasi darah dan tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Pelaksanaan perawatan payudara dilakukan 1-2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan 2 kali sehari.

1. **Tujuan perawatan payudara post partum**
2. Memelihara kebersihan payudara
3. Memberi rasa nyaman dan rileks
4. Mencegah bendungan pada payudara/ mecegah payudara bengkak
5. Mencegah tersumbatnya ASI
6. Memperlancar sirkulasi darah pada payudara
7. **Manfaat perawatan payudara post** **partum**
8. Mengetahui kelainan pada payudara
9. Melenturkan dan menguatkan puting susu
10. Memperlancar pengeluaran ASI
11. Koreksi putting
12. **Akibat tidak merawat payudara post partum**
13. Puting susu mengendap
14. ASI lama keluar
15. Payudara kotor
16. Payudara bengkak
17. Kulit payudara terutama puting mudah lecet
18. **Alat-alat yang harus** **disiapkan**
19. Baby oil atau minyak kelapa
20. Kapas atau kassa
21. Dua buah handuk besar yang bersih dan kering
22. Dua buah waslap
23. Dua buah baskom berisi air hangat dan dingin
24. Bengkok
25. **Teknik atau prosedur perawatan payudara post partum**
26. Membersihkan puting susu
27. Cuci tangan dengan benar dan menggunakan sabun.
28. Duduklah dengan bersandar.
29. Menanggalkan pakaian atas.
30. Handuk diletakkan di bawah payudara dan di bawah bahu.
31. Kapas atau kassa dibasahi dengan baby oil atau minyak kelapa.
32. Kedua puting susu dan areola mamae dikompres dengan kapas atau kassa yang telah dibasahi dengan baby oil atau minyak kelapa selama 2-3 menit.
33. Kapas diangkat dengan gerakan memutar untuk mengangkat kotoran.
34. Melakukan Pemijatan
35. Tuangkan baby oil atau minyak kelapa ke tangan secukupnya.
36. Sokong payudara kiri dengan tangan kiri, payudara kanan dengan tangan kanan 2 atau 3 jari dari tangan yang berlawanan membuat gerakan memutar sambil menekan dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu.



1. Kedua telapak tangan berada diantara kedua belahan payudara lalu diurut mulai dari atas, ke samping, ke bawah dan menuju ke puting susu dengan mengangkat payudara perlahan-lahan dan dilepaskan perlahan-lahan.



1. Telapak tangan kiri menyokong payudara sebelah kiri dan tangan kanan dengan sisi kelingking mengurut payudara mulai dari pangkal dada ke arah puting susu. Demikian dengan payudara sebelah kanan. Dilakukan sebanyak 30 kali.

 

1. Melakukan pengompresan Kompres kedua payudara dengan air hangat selama dua menit, kemudian ganti dengan kompres waslap dingin selama 1 menit. Kompres bergantian selama dua kali berturut-turut dan akhiri dengan kompres air hangat.

**Lampiran 5**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

**METODE KB**

Pokok Bahasan : Keluarga Berencana (KB)

Sub Pokok Bahasan : Metode KB

Sasaran : Ny.T

Tempat : Rumah Ny.T

Hari/Tanggal : Rabu, 19 Februari 2020

Penyuluh : Hairunnisa Cika Rahmadayanti

1. **Tujuan**
2. Tujuan Intruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan ibu dapat mengetahui tentang KB.

1. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan, ibu diharapkan dapat:

1. Menjelaskan kembali pengertian KB dengan tepat
2. Menyebutkan 3 dari 5 jenis KB dengan tepat
3. Menyebutkan 3 dari 5 keuntungan dan kerugian KB dengan tepat
4. Menyebutkan 3 dari 5 efek samping KB dengan tepat
5. **Metode Penyampaian**

Ceramah dan tanya jawab

1. **Media dan Alat**

Leaflet

1. **Materi**

Terlampir

1. **Kegiatan**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Waktu | Kegiatan Penyuluhan | Kegiatan Peserta |
| 1 | 5 menit | Pembukaan | * Menyampaikan salam
* Perkenalan diri
* Menjelaskan tujuan
 |
| 2 | 15 menit | Pelaksanaan | * Menjelaskan dan menguraikan materi
* Memberi kesempatan peserta untuk bertanya
* Menjawab pertanyaan peserta yang belum jelas
 |
| 3 | 5 menit | Evaluasi | * Mengajukan pertanyaan
* Menjawab pertanyaan
 |
| 4 | 3 menit | Penutupan | * Menyimpulkan hasil peyuluhan
* Mengakhiri kegiatan (salam)
 |

1. **Evaluasi**

Dengan memberikan pertanyaan:

1. Jelaskan pengertian KB
2. Apa saja macam-macam KB?

**MATERI PENYULUHAN**

1. **Pengertian KB**

Keluarga berencana adalah tindakan yang membantu individu untukmendapatkan objek – objek tertentu, menghindari kehamilan yang tidak diinginkan mendapatkan kehamilan yang diinginkan, mengatur interval kehamilan, menentukan jumlah anak dalam keluarga, mengontrol saat kelahiran dalam hubungan dengan umur suami istri. Kontrasepsi adalah upaya untuk mencegah terjadinya kehamilan, alat yangdigunakan untuk menunda kehamilan dan menjarangkan jarak kelahiran.

1. **Jenis-jenis KB**
2. Kontrasepsi PIL

Kontrasepsi Pil adalah metode kontrasepsi hormonal yang digunakan wanita,berbentuk tablet. Pada dasarnya kontrasepsi pil terbagi menjadi tiga bagian, yaitu pilkombinasi, pil yang mengandung progesteron dan pil yang mengandung estrogen.Kontrasepsi Pil adalah salah satu kontrasepsi yang paling banyak digunakan kontrasepsi pil mengandung hormon ekstrogen dan progesterone serta dapatmenghambat ovulasi.Kontrasepsi pil ini harus diminum setiap hari secara teratur.Uji klinis terhadap pil memperlihatkan angka kegagalan pada tahun pertama 2,7 5di Indonesia.

1. Jenis – jenis pil kombinasi ada 3 macam yaitu :
* Monofasik : pil yang tersedia dalam kemasan 21 tablet mengandung hormon
* estrogen/progesterone dalam dosis yang sama, dengan 7 tablet tanpa hormon.
* Bifasik : pil yang tersedia dalam kemasan 21 tablet mengandung hormon
* Estrogen/progesterone dengan dua dosis yang berbeda, dengan 7 tablet tanpahormon.
* Trifasi : pil yang tersedia dalam kemasan 21 tablet mengandung hormone estrogen/progesterone dengan tiga dosis yang berbeda, dengan 7 tablet tanpahormon.
1. Efektivitas

Pada pemakaian yang seksama, pil kombinasi 99 % efektif mencegah kehamilan.Namun, pada pemakaian yang kurang seksama, efektivitasnya masih mencapai 93 %.

1. Keuntungan

Keuntungan menggunakan kontrasepsi pil adalah dapat diandalkan jikapemakaiannya teratur, meredakan dismenorea, mengurangi resiko anemia mengurangi resiko penyakit payudara, dan melindungi terhadap kankerendometrium dan ovarium.

1. Kerugian

Kerugian menggunakan kontrasepsi pil adalah harus diminum secara teratur, cermat, dan konsisten, tidak ada perlindungan terhadap penyakit menular, peningkatan resiko hipertensi dan tidak cocok digunakan ibu yang merokokpada usia 35 atahun.

1. Indikasi

Indikasi penggunaan kontrasepsi pil adalah usia reproduksi, telah memiliki anak, Ibu yang menyusui tapi tidak memberikan asi esklusif, ibu yang siklus haid tidak teratur, riwayat kehamilan ektopik.

1. Kontra indikasi

Kontra indikasi pengguna kontrasepsi pil adalah ibu yang sedang hamil, perdarahan yang tidak terdeteksi, diabetes berat dengan komplikasi, depresiberat dan obesitas.

1. Mekanisme Kerja

Mekanisme kerja pil adalah dengan cara menekan gonadotropin releasing hormon. Pengaruhnya pada hifofisis terutama adalah penurunan sekresi luitenezing hormon (LH), dan sedikit folikel stimulating hormon.Dengan tidakadanya puncak LH, maka ovulasi tidak terjadi. Disamping itu, ovariummenjadi tidak aktif, dan pemasakan folikel terhenti beserta lendir sevik mengalami perubahan, menjadi lebih kental, gambaran daun pakis menghilang sehingga penetrasi sperma menurun.

1. Efek Samping

Efek samping kontrasepis pil Kombinasi adalah pertambahan berat badan,perdarahan diluar siklus haid, mual, pusing dan amenorea.

1. Cara pemakaian

Pil pertama dari bungkus pertama diminum pada hari kelima siklus haid, dapat juga dimulai pada suatu hari yang diinginkan, misalnya hari minggu, agar mudah diingat lalu diminum terus – menerus pada pil yang berjumlah 28 tablet.

1. Kontrasepsi Suntik

Kontrasepsi Suntik adalah alat kontrasepsi yang mengandung hormon progesterone dan ekstrogen, kontrasepsi ada ada 2 macam yaitu suntil yang sebulan sekali (syclopen) dan suntik 3 bulan sekali (depo propera), akan tetapi ibu lebih suka menggunakan suntik yang sebulan karena suntik sebulan dapat menyebabkan perdarahan bulanan teratur dan jarang menyebabkan spoting.

1. Efektifitas

Efektivitas kontrasepsi suntik adalah antara 99 % dan 100 % dalam mencegahkehamilan.Dan tinggat kegagalannya sangat kecil. Keefektifannya 0,1 – 0,4 kehamilan per 100 perempuan selama tahun pertama pemakaian.

1. Kerugian

Kerugian kontrasepsi suntik adalah perdarahan tidak teratur, perdarahan bercak, mual, sakit kepala, nyeri payudara ringan, efektivitasnya berkurang bila digunakan bersamaan dengan obat epilepsi dan kemungkinan terjadi tumor hati.

1. Keuntungan

Keuntungan kontrasepsi suntik adalah kontrasepsi sederhana setiap 8 sampai 12 mingggu, tingkat keefektivitasannya tinggi, tidak menggagu pengeluaran pengeluaran asi.

1. Indikasi

Indikasi kontrasepsi suntik adalah usia reproduksi, telah mempunyai anak, ibuyang menyusui, ibu post partum, perokok, , nyeri haid yang hebat dan ibu yang sering lupa menggunakan kontrasepsi pil.

1. Kontra indikasi

Kontra indikasi kontrasepsi adalah ibu yang dicuriagai hamil, perdarahan yangbelum jelas penyebabnya, menderita kanker payudara dan ibu yang menderita diabetes militus disertai komplikasi.

1. Efek samping

Efek samping kontrasepsi suntik adalah sakit kepala, kembung, depresi, berat badan meningkat, perubahan mood, perdarahan tidak teratur dan amenore.

1. Mekanisme Kerja

Mekanisme kerja kontrasepsi suntik adalah menghalangi pengeluaran FSH dan LH sehingga tidak terjadi pelepasan ovum, mengentalkan lendir serviks sehingga sulit ditembus spermatozoa, perubahan peristaltik tuba fallopi sehingga konsepsi dihambat mengubah suasana endometrium sehingga tidaksempurna untuk implantasi hasil konsepsi

1. Jenis – jenis suntik

Jenis kontrasepsi suntik ada 3 macam yaitu depopropera yang berisi progesterone asetat dan diberikan dalam suntikan 150 mg setiap 12 minggu.Noristerat berisi noresteron dan diberikan dalam suntikan 200 mg setiap 8minggu.syclopem diberikan melaui suntikan setiap 4 minggu.

1. Cara pemakaian

Cara pemakaian kontrasepsi suntik adalah melaui suntikan, dapat dilakukan segera setelah post partum, setelah post abortus :Depopropera harus diberikan dalam 5 haripertama haid, tidak dibutuhkankontrasepsi tambahan dan selajutnya diberikan setiap 12 minggu. Noristerat harus diberikan pada masa mestruasi, tidak dibutuhkan kontrasepsitambahan setelah itu diberikan setiap 8 minggu. Cyclopem diberikan melaui suntikan setiap 4 minggu.

1. Kontrasepsi Susuk

Implant adalah alat kontrasepsi yang dimasukkan kedalam bawah kulit, yang memiliki keefektivitas yang cukup tinggi, dan merupakan kontrasepsi jangka panjang 5 tahun serta efek perdarahan lebih ringan tidak menaikan tekanan darah. Sangat efektif bagi ibu yang tidak boleh menggunakan obat yang mengandung estrogen.(Hanifa. 1999).

1. Mekanisme kerja

Mekanisme kerja implant adalah dapat menekan ovulasi, membuat getah serviks menjadi kental, membuat endometrium tidak siap menerima kehamilan. Dengan konsep kerjanya adalah progesteron dapat mengahalangi pengeluaranLH sehingga tidak terjadi ovulasi dan menyebabkan situasi endometrium tidaksiap menjadi tempat nidasi.

1. Jenis – jenis

Jenis – jenis kontrasepsi susuk adalah : Norplan dari 6 batang silastik lembutberongga dengan panjang 3,4 cm, dengan diameter 2,4 mm, yang di isi dengan36 mg levonolgestrel dengan lama kerjanya 5 tahun. Implanon terdiri dari satu batang putih lentur dengan panjang kira – kira 40 mm, dan diameter 2 mm, yang di isi dengan 68 mg 3-keto desogestrel dan lama kerjanya 3 tahun. Jedenadan indoplan Terdiri dari 2 batang yang di isi dengan 75 mg levonolgesterdengan lama kerjanya 3 tahun.

1. Keuntungan

Keuntungan kontrasepsi implant adalah dipasang selama 5 tahun, control medisringan, dapat dilayani di daerah pedesaan, penyulit tidak terlalu tingggi, biaya ringan.

1. Kerugian

Kerugian kontrasepsi implant adalah terjadi perdarahan bercak, meningkatnyajumlah darah haid, berat badan bertambah, menimbulkan acne, dan membutuhkan tenaga yang ahli untuk memasang dan membukanya.

1. Indikasi

Indikasi kontrasepsi implant adalah wanita usia subur, wanita yang inginkontrasepsi jangka panjang, ibu yang menyusui, pasca keguguran

1. Kontra indikasi

Kontra indikasi kontrasepsi implant adalah ibu yang hamil, perdarahan yang tidak diketahui penyebabnya, adanya penyakit hati yang berat, obesitas dan depresi.

1. Efek samping

Efek samping kontrasepsi implant adalah nyeri , gatal atau infeksi pada tempatpemasangan, sakit kepala, mual, perubahan moot, perubahan berat badan, jerawat, nyeri tekan pada payudara, rambut rontok.

1. Waktu pemasangan

Waktu pemasangan yang baik dalam pemasangan implan adalah : Setiap saatselama siklus haid hari ke – 2 sampai hari ke- 7 tidak diperlukan metodekontrasepsi tambahan. Insersi dapat dilakukan setiap saat, asal saja diyakini tidak terjadi kehamilan, bila insersi setelah hari ke – 7 siklus haid, klien janganmelakukan hubungan seksual atau menggunakan kontrasepsi lainnya untuk 7 hari saja. Bila menyusui antara 6 minggu sampai 6 bulan pasca persalinan insersi dapat dilakukan setiap saat, bila menysui penuh, klien tidak perlu memakai metode kontrasepsi lain. Waktu yang paling untuk pemasangan implant adalah sewaktu haid berlangsung atau masa pra ovulasi dari siklushaid, sehingga adanya kehamilan dapat disingkirkan. (Hanifa. 2003).

1. Cara pemasangan

Cara pemasangan implant adalah :

* Mempersiapkan pasien yaitu dengan menganjurkan pasien membersihkanlengan yang akan dipasang.yaitu lengan yang jarang digunakan.
* Gunakan cara pencegahan infeksi.
* Pastikan kapsul – kapsul tersebut berad sedikit 8 cm diatas lipatan siku di daerah media lengan.
* Suntikan lidokain sebanyak 0,5 ml lalu lakukan insisi yang kecil, hanya sekedar menembus kulit.
* Masukkan trokar melalui luka insisi dengan sudut yang kecil.
* Kemudian masukkan implant secara perlahan – lahan sampai semua implant masuk kedalam bawah kulit.
* Kapsul pertama dan keenam harus membentuk sudut 750
* Kemudian cabut trokar perlahan, kemudian bersihkan luka insisi dengan bethadine setelah itu tutup dengan kain kasa.
1. Cara pencabutan

Cara pencabutan implant adalah :

* Desinfeksi daerah yang akan di insisi.
* Suntikkan lidocain 5cc.
* Insisi diperdalam dan jaringan ikat lemak melekat pada kapsul implant.
* Tangan kanan mendorong implant kearah insisi
* Tangan kiri memegang arteri klem untuk menjepit kapsul implant
* Keluarkan kapsul implant satu – persatu.
* Setelah selesai bersihkan luka insisi, jahit jika luka terlalu dalan ataulebar agar tidak terjadi perdarahan.
1. Kontrasepsi IUD

IUD adalah suatu benda kecil dari plastic lentur, kebanyakan mempunyai lilitan tembaga yang dimasukkan kedalam rahim. IUD adalah alat kontrasepsi yang dimasukkan kedalam rahim yang megandungtembaga.Kontrasepsi ini sangat efektif digunakan bagi ibu yang tidak boleh menggunakan kontrasepsi yang mengandung hormonal dan merupakan kontrasepsi jangka panjang 8 -10 tahun.Tetapi efek dari IUD dapat menyebabkan perdarahan yanglama dan kehamilan ektopik. Angka kegagalan pada tahun petama 2,2%.

1. Jenis – jenis IUD

Jenis IUD ada beberapa macam yaitu : Lippe lopp yang terbuat dari plastic, berbentuk huruf S. TCU – 380A adalah alat yang berbentuk T, yang dililit tembaga pada lengan horizontal dan lilitan tembaga memiliki inti perak pada batang. Sof – T adalah IUD tembaga yang berbentukmirip rongga uterus. Multiload 375, kawat tembaga yang dililit pada batangnya dan berbentuk 2/3 lingkaran elips. Nova T mempunyai inti perak pada kawat tembaganya pada batang dan sebuah lengkung besar pada ujung bawah.Levonogestrel adalah alat yang berbentuk T mempunyai arah merekat padalengan vertical.

1. Keuntungan

Menurut Saifuddin. 2003 dan V Taree. 2007 keuntungan pemakaiankontrasepsi IUD adalah : Dapat segera aktif setelah pemasangan. Metode jangkapanjang, tidak mempengaruhi produksi asi. Tidak mengurangi laktasi. Kesuburan cepat kembali setelah IUD dilepas.Dapat di pasang segera setelah melahirkan. Meningkatkan kenyamanan hubungan suami istri karena rasa aman terhadap resiko kehamilan. Menurut PKMI. 2007 keuntungan IUD ada beberapa hal, yaitu : Sangat efektif 0,6 - 0,8 kehamilan / 100 perempuan dalam 1 tahun pertama pemakaian. IUD dapat segera aktif setelah pemasangan.Metode jangka panjang (8 – 10 tahun pemakaian). Tidak mempengaruhi hubungan seksual. Tidak ada efek samping hormonal. Tidak mempengaruhi kualitas dan volume asi. Dapat digunakan hingga menopause. Tidak ada interaksi dengan obat – obatan.

1. Efek Samping

Efek samping adalah akibat yang ditimbulkan atau reaksi yang disebabkan oleh benda asing yang masuk kedalam tubuh dan tidak diharapkan. Efek samping IUD menurut Saifuddin. 2003 antara lain : Haid lebih banyak dan lama. Saat haid terasa sakit. Perdarahan spoting. Terjadinya pedarahan yang banyak. Kehamilan insitu

1. Indikasi

Menurut Glasier. 2005 yang merupakan indikasi pemakaian kontrasepsi IUD adalah : Wanita yang menginginkan kontrasepsi jangka panjang. Multigravida. Wanita yang mengalami kesulitan menggunakan kontrasepsi lain.

1. Mekanisme Kerja

Mekanisme kerja IUD adalah mencegah terjadinya pembuahan dengan penghambatan bersatunya ovum dengan sperma, mengurangi jumlah sperma yang mencapai tuba fallopi dan menonaktifkan sperma. Mekanisme kerja IUD adalah menghambat bersatunya sperma dan ovum, mengurangi jumlah sperma yang mencapai tuba fallopi, menonaktifkan sperma, menebalkan lendir serviks sehingga menghalangi pergerakan sperma. Mekanisme kerja IUD adalah dapat menimbulkan reaksi radang pada endometrium dengan mengeluarkan leokosit yang dapat menghancurkan blastokista atau sperma.IUD yang mengandung tembaga juga dapat menghambat khasiat anhidrase karbon dan fosfase alkali, memblok bersatunya sperma dan ovum, mengurangi jumlah sperma yang mencapai tuba fallopi dan menonaktifkan sperma. IUD dapat menimbulkan infeksi benda asing sehingga akan terjadi migrasi leokosit, makrofag dan menimbulkan perubahan susunan cairan endometrium yang akan menimbulkan gangguan terhadap spermatozoa sehingga gerakannya menjadi lambat dan akan mati dengan sendirinya. IUD bentuk insert, contohnya lippes loop, menimbulkan reaksi benda asingdengan terjadinya migrasi leokosit, limfosit dan makrofag. Pemadatan lapisanendometrium menyebabkan gangguan nidasi hasil konsepsi sehingga kehamilan tidak terjadi.

1. Kerugian

Kerugian pemakaian kontrasepsi IUD adalah : Menstruasi yang lebih banyak dan lebih lama. Infeksi dapat terjadi saat pemasangan yang tidak steril. Ekspulsi (IUD yang keluar atau terlepas dari rongga rahim). Sedangkan kerugian pemakaian kontrasepsi IUD adalah : Haid menjadi lebih lama dan banyak. Perdarahan spoting (bercak – bercak). Kadang – kadang nyeri haid yang hebat, perlu tenaga terlatih untuk memasangkan dan membuka IUD.

1. Kontra Indikasi

Kontra indikasi pemakaian kontrasepsi IUD adalah : Wanita yang sedang hamil. Wanita yang sedang menderita infeksi alat genitalia. Perdarahan vagina yang tidak diketahui. Wanita yang tidak dapat menggunakan kontrasepsi IUD. Wanita yang menderita PMS. Wanita yang pernah menderita infeksi rahim. Wanita yangpernah mengalami pedarahan yang hebat.

1. Waktu Pemasangan

Waktu pemasangan IUD yang baik antara lain : Bersamaan dengan menstruasi, Segera setelah menstruasi, Pada masa akhir masa nifas, Bersamaan dengan seksio secaria, Hari kedua dan ketiga pasca persalinan,Segera setelah post abortus.

1. Waktu Pencabutan

Waktu pencabutan IUD yang baik antara lain : Ingin hamil lagi, Terjadi infeksi, Terjadi perdarahan, Terjadi kehamilan insitu.

1. Jadwal Pemeriksaan Ulang

Setelah dilakukan pemasangan IUD maka ibu harus melakukan jadwal pemeriksaan ulang antara lain :

* Dua minggu setelah pemasangan
* Satu bulan setelah pemeriksaan pertama
* Tiga bulan setelah pemeriksaan kedua
* Setiap enam bulan sekali sampai satu tahun
* Jika ada keluhan
1. Komplikasi

Komplikasi yang ditimbulkan karena pemasangan kontrasepsi IUD yaitu :

* Perforasi, sering terjadi saat pemasangan dengan disertai ras sakit sehingga perlu dibuka segera dan dilakukan observasi terhadap infeksi atau perdarahan infeksi dapat menimbulkan kehamilan ektopik karena pernah memakai IUD
* Abortus infeksi. Pemasangan IUD tanpa diketahui telah terjadi kehamilan dapat menimbulkan perdarahn yang banyak karena terjadi peningkatan aliran darah menuju uterus dan mudah terjadi infeksi sampai abortus serta sepsis.
1. Kontrasepsi Mantap

Kontap adalah kontrasepsi permanen yang digunakan untuk mencegah kehamilan. Kontap ada 2 macam yaitu tubektomi yang digunkan pada wanita dan vasektomi yang digunakan pada pria. Keunggulan kontap adalah merupakan kontrasepsi yang hanya dilakukan atau dipasang sekali, relatif aman. Angka kegagalan kontap pada pria 0,1%-0,5 5 dalam tahun pertama sedangkan kegagalan pada kontap wanita kurang dari 1% perseratus setelah satu tahun pemasangan. Kontap adalah alat kontrasepsi mantap yang paling efektif digunakan, aman danmempunyai nilai demografi yang tinggi. Kontap ada 2 macam yaitu tobektomi yang dilakukan pada wanita dan vasektomi yang dilakukan pada pria.

1. Tubektomi

Tubektomi adalah satu – satunya kontrasepsi yang permanent.metode ini melibatkan pembedahan abdominal dan perawatan di rumah sakit yang melibatkan waktu yang cukup lama.

* Efektivitas

Tubektomi ini mempunyai efektivitas nya 99,4 % - 99,8 % per 100 wanitapertahun. Dengan angka kegagalan 1 – 5 per 100 kasus

* Keuntungan

Keuntungan tobektomi adalah efektivitas tinggi, permanen, dapat segera efektif setelah pemasangan.

* Kerugian

Kerugian tobektomi adalah melibatkan prosedur pembedahan dan anastesi, tidak mudah kembali kesuburan.

* Indikasi

Indikasi tubektomi adalah wanita usia subur, sudah mempunyai anak, wanita yang tidak menginginkan anak lagi.

* Kontra indikasi

Kontra indikasi adalah ketidak setujuan terhadap operasi dari salah satu pasangan, penyakit psikiatik, keadaan sakit yang dapat meningkatkan resiko saat operasi.

* Efek samping

Efek samping tubektomi dalah jika ada kegagalan metode maka ada resikotinggi kehamilan ektopik, meras berduka dan kehilangan.

1. Vasektomi

Vasektomi adalah pilihan kontrasepsi permanent yang popular untuk banyakpasangan.Vasektomi adalah pemotongan vas deferen, yang merupakan saluranyang mengangkut sperma dari epididimis di dalam testis ke vesikula seminalis.

* Efektivitas

Vasektomi adalah bentuk kontrasepsi yang sangat efektif.Angka kegagalanlangsungnya adalah 1 dalam 1000, angka kegagalan lanjutnya adalah antara 1dalam 3000.

* Keuntungan

Keuntungan adalah metode permanent, efektivitas permanen, menghilangkankecemasan akan terjadinya kehamilan yang tidak direncanakan, proseduraman dan sederhana

* Kontra indikasi

Kontra indikasi adalah ketidak mampuan fisik yang serius, masalah urologi,tidak didukung oleh pasangan.

* Efek samping

Efek samping adalah infeksi, hematoma, granulose sperma.

1. Kondom

Kondom adalah suatu selubung atau sarung karet yang dipasang pada penis ( kondom pria) atau vagina ( kondom Wanita) pada saat senggama. Kondom pertama kali dipakai untuk menghindari terjadinya penularan penyakit kelamin terbuat dari karet tipis ( Lateks).

1. Cara kerja:
* Barier penis sewaktu melakukan coitus
* Mencegah pengumpulan sperma pada vagina
1. Efektifitas
* Gagal karena kondom yang bocor atau kurangnya kedisiplinan pemakai.
* Kondom hanya digunakan untuk sekali pakai
* Pakailah kondom manakala penis sudah ereksi penuh
* Sarungkan dan tinggalkan sebagain kecil dari ujung kondom untuk menampung sperma
* Kondom yang mempunyai kantong kecil diujungnya,jepit ujung kondom sehingga yakin tidak ada udara
* Gunakan lubrikan ketika vagina kering untuk mencegah pergesekan atau sobeknya kondom
* Keluarkan penis dari vagina sewaktu masih dalam keadaan ereksi dan tahan sisi kondom untuk mencegah tertumpahnya sperma ke dalam atau dekat vagina
* Simpan kondom ditempat yang kering dan sejuk
* Jangan memakai Vaselin sebagai pelumas karena dapat merusak karet
* Periksa kondom setelah senggama untuk melihat adanya kerusakan ataukah masih utuh atau tidak
1. Keuntungan
* Memberi perlindungan terhadap PMS
* Tidak menggangu kesehatan klien
* Murah dan dibeli secara umum
* Tidak perlu pemeriksaan medis
* Tidak mengganggu produksi ASI
* Metode kontrasepsi sementara
1. Kerugian
* Angka kegagalan cukup tinggi ( 3-15 kehamilan per 100 wanita pertahun)
* Perlu dipakai pada setiap saat hubungan seksual
* Mungkin mengurangi kenikmatan hubungan seksual
* Memerlukan penyediaan setiap kali hubungan seksual
1. Indikasi
* Seseorang yang memerlukan kontrasepsi sementara
* Pasangan yang ingin menjarangkan anak
* Pasangan yang mengkhawatirkan efek samping metode lain
* Klien yang pernah atau sedang menderita PMS termasuk AIDS
* Wanita hamil dengan atau punya resiko menderita PMS selama hamil
1. Efek Samping
* Pernah dilaporkan kondom yang tertinggal di vagina
* Infeksi ringan
* Reaksi alergi terhadap kondom karet.