



METODE KONTRASEPSI SEDERHANA



Sri Handayani, M.Kes,M.Keb.

METODE KONTRASEPSI SEDERHANA

Sri Handayani, M.Kes,M.Keb.



TAHTA MEDIA GROUP

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf e, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

METODE KONTRASEPSI SEDERHANA

Penulis:

Sri Handayani, M.Kes,M.Keb.

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Tahta Media

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

v,66, Uk: 10,5 x 14,8 cm

ISBN: 978-623-147-316-5

Cetakan Pertama:

Februari 2024

Hak Cipta 2024, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2024 by Tahta Media Group

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP
(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

KATA PENGANTAR

Bismilaahirrahmaanirrahim

Puji serta syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada saya sehingga buku saku “Metode Kontrasepsi Sederhana” ini dapat tersusun. Buku saku ini berisi teori dan panduan praktis menggunakan kontrasepsi sederhana yang diperuntukkan bagi mahasiswa, tenaga kesehatan ataupun masyarakat pada umumnya.

Penulis berharap dengan membaca buku saku ini akan menambah wawasan, pengetahuan dan juga ketrampilan mahasiswa, tenaga kesehatan dan masyarakat umum dalam penggunaan metode kontrasepsi sederhana. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan buku saku ini tentunya masih terdapat kekurangan, sehingga penulis bersedia menerima saran dan kritik dari berbagai pihak untuk dapat menyempurnakan buku saku ini di kemudian hari.

Semoga dengan adanya buku saku ini dapat membantu masyarakat semakin mengenal metode kontrasepsi sederhana, dan dapat menerapkannya di kehidupan berumah tangga sehingga menghasilkan

keluarga yang Bahagia dan Sejahtera. Dengan buku saku ini juga penulis berharap semoga dapat digunakan sebaik-baiknya oleh mahasiswa dan tenaga kesehatan sebagai salah satu cara untuk menekan terjadinya kehamilan yang berujung menurunkan kematian ibu dan anak. Semoga kita senantiasa diberikan energi berbagi dan hidup bermanfaat di tengah masyarakat. Terima kasih.

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iv
Daftar Isi.....	vi
Pendahuluan	1
A. Metode Kontrasepsi Sederhana Tanpa Alat	3
B. Metode Suhu Basal Badan (Thermal)	9
C. Metode Lendir Cervic (Metode Ovulasi Billings/Mob)	12
D. Metode Sympto Thermal.....	18
E. Metode Amenorhea Laktasi	21
F. Metode Sederhana Dengan Alat	29
G. Simpulan	64
Daftar Pustaka	65

PENDAHULUAN

Saat ini menjadi sebuah PR bagi ibu-ibu wanita usia subur yang sudah berumah tangga untuk menggunakan kontrasepsi demi menjaga diri agar tidak hamil. Sehingga mencari informasi terkait metode kontrasepsi yang paling sesuai untuk kondisi tubuhnya.

Penggunaan metode kontrasepsi hormonal sering kali menyisakan efek samping yang menyebabkan sebagian wanita tidak nyaman. Berikut kutipan wawancara kepada beberapa akseptor yang menggunakan kontrasepsi hormonal yang mengalami efek samping:

“...I tahun nggak ada haid, ya bisa terbilang 1,5 tahun lah nggak ada haid, setelah itu nge flek yang sampai sekarang...”

“karena itu lo penambahan berat badannya jadi kan cepat lelah, mudah pusing....”

“Ya bedanya mungkin lebih cepat capek heheh”

“yo pegel-pegel, lemes (cepat capek), haid terus.....”

Dengan berbagai keluhan di atas maka sebagian perempuan melirik metode kontrasepsi sederhana sebagai salah satu pilihannya.

Apakah saudara pernah mendengar tentang metode kontrasepsi sederhana? Apakah kita sudah tahu ada berapa macam metode kontrasepsi sederhana dan apa saja keuntungan, kerugian, siapa yang bisa menggunakan, bagaimana penggunaannya ? Mungkin difikiran kita berpendapat bahwa metode ini sangat mudah, tanpa pemberian hormon sintetik ke dalam tubuh sehingga tidak mempengaruhi pola menstruasi, kurang efektif. Namun apakah semua asumsi itu benar ?

Sering kita juga mendengar bahwa di masyarakat metode ini masih banyak dipakai terutama bagi agama tertentu yang tidak menyetujui adanya perubahan mekanisme hormon dalam tubuh ataupun adanya benda asing yang harus dimasukkan ke dalam tubuh. Untuk lebih jauh mengetahuinya maka mahasiswa perlu mengetahuinya secara lebih mendalam.

A. METODE KONTRASEPSI SEDERHANA TANPA ALAT

1. Metode Alamiah

a. Metode Kalender (OGINO- KNAUSS)

1). Definisi

Metode kalender adalah metode yang digunakan berdasarkan masa subur dimana harus menghindari hubungan seksual tanpa perlindungan kontrasepsi pada hari ke 8- 19 siklus menstruasinya.

2). Dasar :

Ovulasi umumnya terjadi pada hari ke-15 sebelum haid berikutnya, tetapi dapat pula terjadi 12- 16 hari sebelum haid yang akan datang

Ovulasi selalu terjadi pada hari ke- 15 sebelum haid yang akan datang. Problem terbesar dengan Metode Kalender adalah bahwa jarang ada wanita yang mempunyai siklus haid teratur 28 hari.

Untuk dapat menggunakan metode ini kita harus menentukan waktu ovulasi dari

data haid yang dicatat selama 6- 12 bulan terakhir.

- 3). Keuntungan Metode Kalender
 - a). Keuntungan Kontraseptif
 - (1). Dapat digunakan untuk mencegah atau mendapatkan kehamilan
 - (2). Tanpa resiko kesehatan yang berkaitan dengan metodenya
 - (3). Tanpa Efek samping sistemik
 - (4). Murah
 - b). Keuntungan Non- Kontraseptif
 - (1). Pengetahuan meningkat tentang sistem reproduksi
 - (2). Hindari persetubuhan selama fase kesuburan dari siklus haid dimana kemungkinan hamil sangat besar.
 - (3). Kemungkinan hubungan yang lebih dekat diantara pasangan
 - (4). Keterlibatan pihak laki-laki meningkat dalam perencanaan keluarga

- 4). Keterbatasan/ Kekurangan Metode Kalender
 - a). Diperlukan banyak pelatihan untuk bisa menggunakannya dengan benar
 - b). Memerlukan pemberi asuhan (non-medis) yang sudah terlatih
 - c). Memerlukan penahanan nafsu selama fase kesuburan untuk menghindari kehamilan
- 5). Efektifitas
Efektifitasnya bergantung pada keikhlasan mengikuti petunjuk, angka kegagalan 1-25 kehamilan per 100 wanita selama tahun pertama penggunaan.
- 6). Instruksi / Cara penggunaan Metode Kalender
Seorang wanita menentukan masa suburnya dengan :
 - a). Mengurangi 18 hari dari siklus haid terpendek, untuk menentukan awal dari masa suburnya. Asal angka $18 = 14 + 2 + 2 \rightarrow$ hari hidup spermatozoa

- b). Mengurangi 11 hari dari siklus haid terpanjang untuk menentukan akhir dari masa suburnya . Asal angka $11 = 14 - 2 - 1 \rightarrow$ hari hidup ovum
- Kalkulasi masa subur secara tradisional didasarkan pada 3 asumsi :
- Ovulasi terjadi pada hari ke- 14 tambah kurang 2 hari sebelum permulaan haid berikutnya
 - Spermatozoa bertahan hidup 2-3 hari
 - Ovum hidup selama 24 jam

Contoh penghitungan masa subur dengan metode kalender :

Ny A menyatakan telah mengamati siklus haidnya selama 8 bulan dan didapatkan data bahwa siklus haid terpendeknya 25 hari dan siklus terpanjangnya 30 hari. Hitunglah perkiraan masa subur yang dialami oleh Ny A.

Jawab :

Hari pertama persangkaan masa subur = siklus terpendek - 18 = $25 - 18 = 7$

Hari terakhir persangkaan masa subur = siklus terpanjang - 11 = $30 - 11 = 19$

Jadi Ny A harus abstinen/tidak melakukan hubungan seksual pada hari ke 7 sampai dengan hari ke 19 dari siklus mesntruasinya.

- 7). Siapa Yang Bisa Menggunakan/Indikasi Wanita/pasangan:
- Dari semua usia subur
 - Dari semua paritas, termasuk wanita nullipara
 - Yang oleh karena alasan religius atau filosofis tidak bisa menggunakan metoda lain
 - Tidak bisa memakai metoda lain
 - Bersedia menahan nafsu birahi lebih dari seminggu setiap siklus
 - Bersedia dan terdorong untuk mengamati, mencatat dan

menginterpretasikan tanda-tanda kesuburan

- 8). Siapa yang seharusnya tidak menggunakan/kontra indikasi
 - a). Perempuan yang dari segi umur, paritas atau masalah kesehatannya membuat kehamilan menjadi suatu kondisi resiko tinggi
 - b). Perempuan sebelum mendapat haid (menyusui, segera setelah abortus), kecuali MOB
 - c). Perempuan dengan siklus haid yang tidak teratur
 - d). Perempuan yang pasangannya tidak mau bekerjasama (berpantang) selama waktu tertentu dalam siklus haid
 - e). Perempuan yang tidak suka menyentuh daerah genitalianya
- 9). Yang mungkin memerlukan konseling tambahan Wanita:
 - a). Yang karena masalah umur, paritas atau kesehatannya membuat

G. SIMPULAN

Metode kontrasepsi sederhana pada dasarnya terbagi menjadi 2 yaitu metode kontrasepsi sederhana tanpa alat dan dengan alat.

Metode kontrasepsi sederhana tanpa alat terdiri dari metode alamiah (metode kalender, suhu basal badan, lendir serviks, symtho thermal), metode amenorhoe laktasi (MAL) dan coitus interuptus. Metode kontrasepsi alamiah pada dasarnya meningkatkan pengetahuan sistem reproduksi dari pasangan, tanpa risiko kesehatan sehingga tidak ada efek samping sistemik namun dalam penggunaannya dibutuhkan banyak latihan, dan keterlibatan dari pasangan. Sedangkan MAL dapat efektif apabila ibu menyusukan secara asi eksklusif dan di anjurkan terutama kepada wanita yang tidak bekerja.

Sedangkan metode kontrasepsi sederhana dengan alat terdiri dari mekanik (kondom, diafragma) dan kimiawi (spermisid). Metode kontrasepsi sederhana ini sering digunakan bersama-sama antara mekanik dan kimiawi sehingga efektivitas kontrasepsi akan jauh lebih baik dan angka kegagalan semakin menurun.

DAFTAR PUSTAKA

BKKBN. (2013). *Pemantauan Pasangan Usia Subur Melalui Mini Survei Indonesia Puslitbang Keluarga Berencana dan Keluarga Sejahtera*. Jakarta.

(diakses pada tanggal 8 Desember 2021)

(<https://sirusa.bps.go.id/sirusa/index.php/sektoral/pdf?kd=3093&th=2013>)

Cohen R, Sheeder J, Kane M, Teal SB. *Factors Associated With Contraceptive Method Choice and Initiation in Adolescents and Young Women*. *J Adolesc Health*. 2017 Oct;61(4):454-460. doi: 10.1016/j.jadohealth.2017.04.008. Epub 2017 Jul 14. PMID: 28712596

Hanafi, H. (2010). *Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi*: Pustaka Sinar Harapan

Handayani, Sri. (2010). *Buku Ajar Pelayanan Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.

Hoggart, L., & Newton, V. L. (2013). *Young women's experiences of side-effects from contraceptive implants: A challenge to bodily control*.

Reproductive Health Matters, 21(41).
[https://doi.org/10.1016/S0968-8080\(13\)41688-9](https://doi.org/10.1016/S0968-8080(13)41688-9)
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016).
*Bahan Ajar Cetak Kebidanan Kesehatan
Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Jakarta.

Metode kontrasepsi sederhana pada dasarnya terbagi menjadi 2 yaitu metode kontrasepsi sederhana tanpa alat dan dengan alat.

Metode kontrasepsi sederhana tanpa alat terdiri dari metode alamiah (metode kalender, suhu basal badan, lendir serviks, symtho thermal), metode amenorhoe laktasi (MAL) dan coitus interruptus. Metode kontrasepsi alamiah pada dasarnya meningkatkan pengetahuan sistem reproduksi dari pasangan, tanpa risiko kesehatan sehingga tidak ada efek samping sistemik namun dalam penggunaannya dibutuhkan banyak latihan, dan keterlibatan dari pasangan. Sedangkan MAL dapat efektif apabila ibu menyusukan secara asi eksklusif dan di anjurkan terutama kepada wanita yang tidak bekerja.

Sedangkan metode kontrasepsi sederhana dengan alat terdiri dari mekanik (kondom, diafragma) dan kimiawi (spermisid). Metode kontrasepsi sederhana ini sering digunakan bersama-sama antara mekanik dan kimiawi sehingga efektivitas kontrasepsi akan jauh lebih baik dan angka kegagalan semakin menurun.



CV. Tahita Medis Group
Surabaya, Jawa Tengah
Web : www.tahitamedis.com
Ig : tahitamediagroup
Telp/WA : +62 813 5246 4160

