



9 Manfaat KB Bagi Keluarga)*

KB atau singkatan dari Keluarga Berencana merupakan suatu program pemerintah Indonesia sejak tahun 1970 yang bertujuan untuk membatasi jumlah kelahiran guna menciptakan keluarga yang sehat dan sejahtera. Adapun tujuan umum dari perencanaan KB adalah untuk mewujudkan masyarakat yang sejahtera khususnya bagi ibu dan anak serta mengendalikan pertumbuhan penduduk suatu negara sesuai dengan Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera (NKKBS) yaitu dengan jalan mengendalikan jumlah kelahiran.



Sedangkan tujuan khusus dari program tersebut adalah untuk meningkatkan kesejahteraan suatu keluarga yaitu dengan jalan penjarangan angka kelahiran atau jumlah kelahiran bayi yaitu dengan jalan menggalakkan pemakaian alat kontrasepsi. Hingga saat ini program KB yang dicanangkan memberikan manfaat yang besar, beberapa diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Menurunkan resiko terjangkitnya kanker rahim dan kanker servik
2. Menurunkan angka kematian maternal serta peningkatan IPM
3. Menghindari kehamilan yang tidak diinginkan
4. Dapat meningkatkan kesehatan ibu dan anak
5. Mencegah penularan penyakit berbahaya
6. Lebih menjamin tumbuh kembang bayi dan anak
7. Dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga
8. Pendidikan anak lebih terjamin
9. Dapat menentukan kualitas sebuah keluarga

Puskesmas Sri Bhawono/sgt

Macam - Macam Metode KB

1. Metode KB Alamiah

- Metode Kalender: dengan menghitung masa subur berdasarkan perhitungan kalender
- Metode suhu basal: suhu basal adalah suhu badan asli. Suhu basal wanita lebih tinggi setelah terjadi ovulasi daripada sebelum masa ovulasi. Bila suhu basal tubuh lebih tinggi 3 hari berturut-turut daripada 6 hari sebelumnya maka masa subur telah berakhir.
- Metode pengamatan lendir: Bila di sekhtar alat kelamin terasa basah memasuki masa subur dan bila terasa kering laka memasuki masa tidak subur
- Metode Keefe: Wanita meraba sendiri leher rahim dengan memasukan 2 jari ke vagina. Akan terjadi perbedaan pada leher rahim waktu masa subur dan masa tidak subur.
- Metode Simpto-termal: Metode yang mengabungkan metode pengamatan lendir dan metode Keefe
- Metode menyusui tanpa haid: khusus digunakan untuk menunda kehamilan selama 6 bulan setelah melahirkan dengan memberikan ASI eksklusif

2. Metode KB Buatan

- Alat kontrasepsi mekanis terdiri dari kondom dan diafragma. Kondom merupakan sarung untuk alat kelamin pria sedangkan diafragma digunakan oleh wanita berupa katert berbentuk seperti topi.
- Alat kontrasepsi Kimiawi: Contohnya adalah spermisidal yaitu bahan atau zat kimiawi yang digunakan untuk membunuh sperma seperti tablet busa, krim jelly dan tisu KB
- Alat kontrasepsi hormonal: terdiri dari Pil KB, Suntikan KB dan Susuk KB
- Alat kontrasepsi dalam rahim: IUD atau spiral
- Alat kontrasepsi Mantap: Tubektomi adalah pencegahan kehamilan dengan memotong atau mengikat kedua saluran telur pada wanita sedangkan vasektomi adalah mengikat atau memotong saluran mani pada pria



Puskesmas Sri Bhawono/sgt



BEBERAPA METODE KB YANG TIDAK DIANJURKAN KARENA KONDISI KESEHATAN TERTENTU

Kondisi Kesehatan	Metode yang tidak dianjurkan
Merokok dan berumur diatas 35 tahun	Pil KB (Pil KB kombinasi)
Diketahui mempunyai tekanan darah tinggi	Pil KB, Suntik KB
6 bulan pertama menyusui	Pil KB
6 minggu pertama menyusui	DMPA(Depo Provera, Noristerat, Implan, Pil Progestin.
Beberapa penyakit jantung, penyakit pembuluh darah dan penyakit hati	Pil KB, Pil Progestin, Suntik DMPA, Implan. Atau tanya dokter
Sakit kepala migren yaitu sakit kepala yang datang berulang-ulang.	Pil KB
Mempunyai infeksi menular akibat hubungan sex atau penyakit radang panggul pada saat ini atau 3 bulan terakhir	AKDR/IUD (dianjurkan menggunakan kondom meskipun sudah menggunakan alat kontrasepsi lain)



)* menurut logika

disadur dan disusun oleh dari berbagai sumber