



Metode KB pada Ibu Menyusui

Tinta Jualanawati^{1*}, Eka Fitri Amir², Huzaima³, Aditya⁴

Published online: 10 Juli 2022

ABSTRACT

Breast milk is the best life fluid that is needed by babies. Breast milk contains various substances that are important for the growth and development of babies and according to their needs. The causes that affect the smooth production of breast milk are factors such as maternal food intake, peace of mind and peace of mind, use of contraception, breast care, rest, work, and drugs. Babies who don't get enough breast milk are at risk of developing hypoglycemia and slower weight gain than babies who are getting enough breast milk. The purpose of this service is to determine the selection of family planning methods for breastfeeding mothers in order to increase their insight and knowledge and to be able to delay and distance the child's age. By using the question and answer method and discussion. The existence of hormonal contraception, especially injectable contraception, is the contraceptive that is most in demand by family planning acceptors, which is the safest, practical, and does not need to be reminded every day. Injectable contraceptives that can be given to breastfeeding mothers are progestin-based injections.

Keywords: Breastfeeding, Contraception, Breastfeeding Mother

Abstrak: ASI (Air Susu Ibu) merupakan cairan kehidupan terbaik yang sangat dibutuhkan oleh bayi. ASI mengandung berbagai zat yang penting untuk tumbuh kembang bayi dan sesuai dengan kebutuhannya. Penyebab yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI seperti faktor Asupan makan ibu, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan kontrasepsi, perawatan payudara, istirahat, pekerjaan, dan obat-obatan, Kontrasepsi yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI adalah kontrasepsi hormonal yang mengandung hormon Progesteron dan ekstrogen Dampak yang terjadi jika bayi tidak mendapatkan ASI yang cukup yaitu bayi memiliki resiko mengalami hipoglikemi dan penambahan berat badan yang lebih lambat daripada bayi yang cukup mendapatkan ASI. Tujuan Pengabdian Ini untuk mengetahui pemilihan metode KB pada ibu menyusui agar menambah wawasan serta pengetahuan dan agar dapat menunda dan menjarakkan usia anak. Dengan menggunakan metode Tanya jawab dan diskusi. Adanya kontrasepsi hormonal terutama kontrasepsi suntikan merupakan kontrasepsi yang paling diminati akseptor KB yang paling aman, praktis, tidak perlu mengingat-ingat setiap hari Kontrasepsi suntik yang dapat diberikan kepada ibu menyusui adalah suntikan yang berbasis progestin

Keywords: ASI, Kontrasepsi, Ibu Menyusui

PENDAHULUAN

Masa post partum (masa nifas) adalah masa dimana bayi dilahirkan dan plasenta keluar dari rahim,

¹⁾ Prodi Profesi Bidan, fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros

² Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros

³ Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Mitra Bunda

⁴ Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros

**) corresponding author*

Tinta Jualanawati

Email: julianatinta95@gmail.com

sampai enam minggu berikutnya dan disertai dengan pulihnya organ-organ yang berkaitan dengan kandungan yang mengalami perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya (Gide 2018) Masa nifas yaitu masa dimana plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti semula dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari (Amalia 2016)

Masa nifas merupakan masa yang rentan bagi kelangsungan hidup ibu post partum. sebagian

besar kematian ibu terjadi pada masa nifas, sehingga pelayanan kesehatan penting dilakukan pada masa nifas sebagai upaya menurunkan angka kematian ibu. Kementerian kesehatan menentukan program bagi ibu nifas yang dinyatakan dalam indikator : KF1 kontak ibu nifas pada periode 6 jam sampai 3 hari setelah melahirkan, KF2 kontak ibu nifas pada periode 7 sampai 28 hari setelah melahirkan, KF3 kontak ibu pada periode 29 sampai 42 hari setelah melahirkan. Periode masa nifas yang beresiko terjadi komplikasi pasca persalinan terutama terjadi pada periode 3 hari pertama setelah melahirkan (Junie Harista 2018)

Kontrasepsi hormonal terutama kontrasepsi suntikan merupakan kontrasepsi yang paling diminati akseptor KB yang paling aman, praktis, tidak perlu mengingat-ingat setiap hari Kontrasepsi suntik yang dapat diberikan kepada ibu menyusui adalah suntikan yang berbasis progestin. Hormon ini tidak begitu mempengaruhi laktasi, dan tidak mempengaruhi komposisi ASI, Sedangkan hormon esterogen yang dapat menurunkan jumlah produksi ASI (Hariyanti and Kristiana 2017)

ASI (Air Susu Ibu) merupakan cairan kehidupan terbaik yang sangat dibutuhkan oleh bayi. ASI mengandung berbagai zat yang penting untuk tumbuh kembang bayi dan sesuai dengan kebutuhannya. Penyebab yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI seperti faktor Asupan makan ibu, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan kontrasepsi, perawatan payudara, istirahat, pekerjaan, dan obat-obatan, Kontrasepsi yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI adalah kontrasepsi hormonal yang mengandung hormon Progesteron dan ekstrogen Dampak yang terjadi jika bayi tidak mendapatkan ASI yang cukup yaitu bayi memiliki resiko mengalami hipoglikemi dan penambahan berat badan yang lebih lambat daripada bayi yang cukup mendapatkan ASI (Rayhana and Sufriani 2017)

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang penggunaan metode KB pada ibu menyusui sehingga bisa meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu nifas, ibu bersalin rumah untuk lebih mengetahui dan mendalami pengetahuan terkait alat kontrasepsi khususnya pada ibu yang sedang menyusui.

BAHAN DAN METODE

Metode yang dilakukan berupa Diskusi dan Tanya Jawab dengan menggunakan alat bantu leaflet. leaflet merupakan media cetak yang berisi tulisan serta gambar yang dibuat dalam bentuk selebaran dan tidak dibukukan. Media satu ini umumnya memiliki bentuk persegi panjang yang datar dan mengandung informasi lengkap terkait produk tertentu. Dan diakhir acara dilakukan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keluarga berencana merupakan usaha untuk mengukur jumlah anak dan jarak kelahiran anak yang diinginkan. Maka dari itu, Pemerintah merencanakan program atau cara untuk mencegah dan menunda kehamilan (Fauziah 2020)

Tujuan dilaksanakan program KB yaitu untuk membentuk keluarga kecil sesuatu dengan kekuatan sosial ekonomi suatu keluarga dengan cara pengaturan kelahiran anak agar diperoleh suatu keluarga bahagia dan sejahtera yang dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Tujuan program KB lainnya yaitu untuk menurunkan angka kelahiran yang bermakna, untuk mencapai tujuan tersebut maka diadakan kebijakan yang dikategorikan dalam tiga fase (menjarangkan, menunda, dan menghentikan) maksud dari kebijakan tersebut yaitu untuk menyelamatkan ibu dan anak akibat melahirkan pada usia muda, jarak kelahiran yang terlalu dekat dan melahirkan pada usia tua (Fauziah 2020)

Selain dari tujuan adapun beberapa hal manfaat yang terkait dengan penggunaan kontrasepsi ini antara lain sebagai berikut (Molina Rini 2021) diantaranya Menjaga kesehatan ibu Program kehamilan yang direncanakan dengan matang akan memberikan dampak baik bagi kesehatan ibu dan bayi. Selain itu, program KB juga memberikan pengarahan mengenai langkah-langkah untuk menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik sebelum maupun setelah melahirkan. Mendorong kecukupan ASI dan pola asuh yang baik bagi anak Dengan program KB, suami istri dapat merencanakan waktu kehamilan dengan tepat. Hal ini erat kaitannya dengan kecukupan ASI dan pola asuh anak. Idealnya, jarak anak pertama dan kedua antara 3–5 tahun. Dengan jarak waktu ini, anak pertama bisa mendapatkan manfaat ASI dengan maksimal, yaitu dari ASI eksklusif dan ASI hingga 2 tahun.

Tidak hanya itu, anak juga jadi bisa mendapatkan perhatian penuh dari orang tuanya selama masa perkembangannya. Kedua hal ini tentu akan sangat berdampak positif untuknya. Mencegah kehamilan yang tidak direncanakan Suami dan istri yang tidak menjalankan program KB berisiko mengalami kehamilan yang tidak direncanakan. Misalnya, perempuan di atas 35 tahun dan belum menopause yang melakukan hubungan intim tanpa alat kontrasepsi bisa saja hamil. Namun kehamilan ini berisiko tinggi dan bisa berdampak fatal pada ibu dan bayi. Begitu juga dengan kehamilan yang terlalu dini setelah melahirkan. Misalnya, seorang wanita bisa saja melahirkan ketika anak pertama masih berusia di bawah 1 tahun. Pada kondisi ini, ibu tidak mendapatkan pemulihan yang utuh setelah melahirkan anak sebelumnya. Hal ini bisa berdampak pada kesehatan fisik maupun mental ibu.

Table 1 Susunan Kegiatan

Tahapan Kegiatan	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Peserta	Media dan Alat Penyuluhan
Pembukaan	1) Memberi salam, memperkenalkan diri, dan membuka penyuluhan.	Memperhatikan dan menjawab salam	Leaflet
	2) Menjelaskan tentang kontrak program penyuluhan.	Memperhatikan	
	3) Memberikan brosur kepada peserta.	Memperhatikan	
	4) Menjelaskan materi secara umum tentang kontrasepsi	Memperhatikan	
Penyajian	1) Menjelaskan tentang pemilihan kontrasepsi:	Memperhatikan	Leaflet
	<ul style="list-style-type: none"> a. Menanyakan kepada peserta apabila ada yang kurang jelas b. Menerima dan menjawab pertanyaan yang diberikan 	Memberikan pertanyaan Memperhatikan	

Mencegah penyakit menular seksual Meski dilakukan antar suami istri, hubungan seksual tidak terlepas dari risiko terjadinya penyakit menular seksual, seperti sifilis, gonore, hingga HIV/AIDS. Namun, hal ini bisa dicegah dengan penggunaan alat kontrasepsi, seperti kondom. Menurunkan angka kematian ibu dan bayi Manfaat program keluarga berencana lainnya adalah untuk menurunkan risiko kematian ibu dan bayi. Kasus ini masih sering dijumpai di masyarakat, terutama pada kehamilan yang berisiko tinggi mengalami komplikasi, seperti pada wanita berusia lebih 35 tahun, wanita yang memiliki penyakit kronis tertentu, dan wanita yang baru saja melahirkan. Membentuk keluarga yang berkualitas Semua yang direncanakan dengan baik juga bisa berbuah baik. Dalam hal ini, merencanakan kehamilan dan jumlah anak bukan cuma masalah waktu, tapi juga soal ekonomi, pendidikan anak, dan pola asuh. Jika semua itu direncanakan dengan baik, peluang menciptakan keluarga berkualitas pun akan semakin besar.

Dari tujuan dan manfaat program keluarga berencana di atas, Anda bisa melihat bahwa program KB tidak ada kaitannya dengan menolak kehadiran anak. Program KB justru dibuat untuk menyehatkan dan menyejahterakan keluarga Indonesia. Oleh karena itu, sudah selayaknya kita ikut menyukseskan program keluarga berencana.



Gambar 1 Diskusi Penggunaan Metode KB Pada Ibu Menyusui



Gambar 2 Tanya Jawab Terkait Metode KB Pada Ibu Menyusui

KONTRASEPSI PADA IBU MENYUSUI

1. Pil KB progesterin
Pil KB yang mengandung hormon progesterin yang memiliki efektivitas yang tinggi dalam mencegah kehamilan
2. KB suntik 3 bulan
Bisa digunakan pada 6 minggu setelah persalinan kb suntik ini bertujuan untuk mencegah masuknya sperma mencapai sel telur
3. Metode Amenore Laktasi
Kontrasepsi yang mengandalkan pemberian ASI dengan syarat ibu sedang menyusui, belum haid umur bayi kurang dari 6 bulan
4. KB Exluton
Kontrasepsi pil mini yang bisa mencegah bertemunya sperma dan sel telur sejak ibu sedang dalam keadaan menyusui bayi

PEKAN MENYUSUI SEDUNIA 2020

Hariyanti, Tanti Budhi, and Agnis Sabat Kristiana. 2017. "PERBEDAAN PRODUKSI ASI PADA AKSEPTOR KB SUNTIK KOMBINASI DAN PROGESTIN Difference Breast Milk Production in KB Acceptor Combination and Progesterin." Journal Nursing Care and Biomolecular.

Penggunaan metode KB pada Ibu Menyusui

ADITYA
00219017

D-III KEBIDANAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AWAL BROS
BATAM

2022

Gambar 3 Lembar Leaflet

KESIMPULAN DAN SARAN

Masa nifas merupakan masa yang rentan bagi kelangsungan hidup ibu post partum. Masa nifas atau post partum adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Setelah masa nifas, organ reproduksi secara berlahan akan mengalami perubahan seperti sebelum hamil. Periode masa nifas yang beresiko terjadi komplikasi pasca persalinan terutama terjadi pada periode 3 hari pertama setelah melahirkan, adapun komplikasi jika ibu tidak menetapkan dan menjarakkan usia kehamilan ibu pada saat baru melahirkan. Maka dari itu adanya kontrasepsi hormonal terutama kontrasepsi suntikan merupakan kontrasepsi yang paling diminati akseptor KB yang paling aman, praktis, tidak perlu mengingat-ingat setiap hari Kontrasepsi suntik yang dapat diberikan kepada ibu menyusui adalah suntikan yang berbasis progestin.

Saran

- 1) Bagi Penulis: Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Praktik Puskesmas PKKIV. Selain itu, laporan kasus ini juga bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan membuka wawasan berpikir mahasiswa serta untuk mengimplementasikan mengenai asuhan ibu yang telah dipelajari sebelumnya.
- 2) Bagi Institusi Pendidikan: Sebagai sarana untuk mendidik mahasiswa agar lebih trampil dan cekatan dalam memberikan pelayanan kesehatan khususnya dalam asuhan kebidanan pada ibu.
- 3) Bagi Lahan Praktik Sebagai sarana untuk melatih diri dan ketrampilan serta meningkatkan mutu pelayanan khususnya dalam asuhan kebidanan maternal

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interests with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Adiesti, Ferilia, and Fitria Edni Wari. 2020. "Hubungan Kontrasepsi Hormonal Dengan Siklus Menstruasi." *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*.
- Amalia, Riski. 2016. "Pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan di RSI A. Yani Surabaya." *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Fauziah. 2020. "Buku Ajar Praktik Asuhan Pelayanan Keluarga Berencana (KB)." *Buku Ajar Praktik Asuhan*.
- Gide, André. 2018. "Pengertian Masa Nifas." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Hariyanti, Tanti Budhi, and Agnis Sabat Kristiana. 2017. "Perbedaan Produksi Asi Pada Akseptor Kb Suntik Kombinasi Dan Progestin Difference Breast Milk Production in KB Acceptor Combination and Progestin." *Journal Nursing Care and Biomolecular*.
- Junie Harista. 2018. "Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Dengan Kepatuhan Kunjungan Masa Nifas Di Bpm Dewi Choirul Mala Palembang." *Masker Medika*.
- Molina Rini. 2021. "Pengaruh Kinerja Penyuluh Kb Terhadap Partisipasi Peserta Penyuluhan Melalui Motivasi Peserta Dan Persepsi Manfaat Penyuluhan Di Kecamatan Dusun Selatan Kabupaten Barito Selatan." *Kindai*

- Rayhana, and Sufriani. 2017. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI Dengan Kecukupan ASI.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*.
- Semaradana, Wayan GP. 2014. “Infeksi Saluran Kemih Akibat Pemasangan Kateter – Diagnosis Dan Penatalaksanaan.” *Continuing Professional Development*.
- Susanti, Evy Tri, and Haniva Lukma Sari. 2020. “Pendidikan Kesehatan Tentang Jenis-Jenis Alat Kontrasepsi Terhadap Pemilihan Alat Kontrasepsi.” *Jurnal Kesehatan*