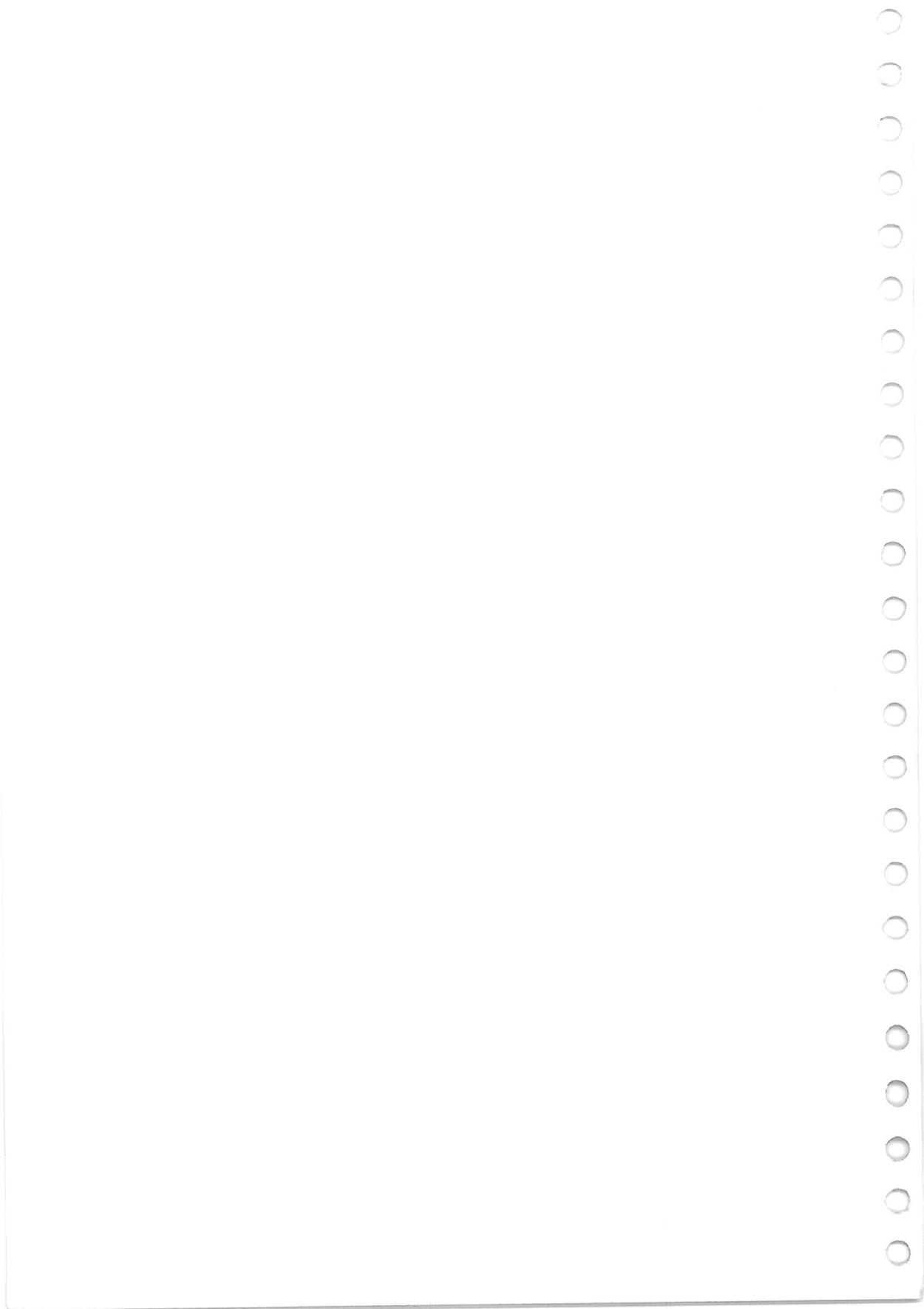


---

**MERENCANAKAN KELUARGA  
MENINGKATKAN KESEHATAN IBU  
DAN ANAK**

---



*Ayo Tingkatkan  
Kesehatan Ibu dan Anak  
Dengan Menghindari*

**4T**





*Menikah  
di umur yang  
telah ditetapkan  
agar menghindari  
Kehamilan*

*Terlalu Muda*



# *Kenapa Tidak Boleh Menikah Terlalu Muda?*

## **YANG DIMAKSUD TERLALU MUDA ADALAH HAMIL PADA USIA KURANG DARI 21 TAHUN**

### **a. Secara Fisik**

- Kondisi rahim dan panggul belum berkembang optimal, mengakibatkan kesakitan dan kematian ibu serta bayi.
- Pertumbuhan dan perkembangan fisik ibu terhenti/terhambat.

### **b. Secara Mental**

- Belum siap menghadapi pertumbuhan yang terjadi saat kehamilan.
- Belum siap menjalankan peran sebagai seorang ibu.
- Belum siap menghadapi masalah-masalah rumah tangga.  
Gabungan faktor fisik dan mental yang belum matang akan meningkatkan risiko terjadinya persalinan yang sulit dengan komplikasi yang medis.

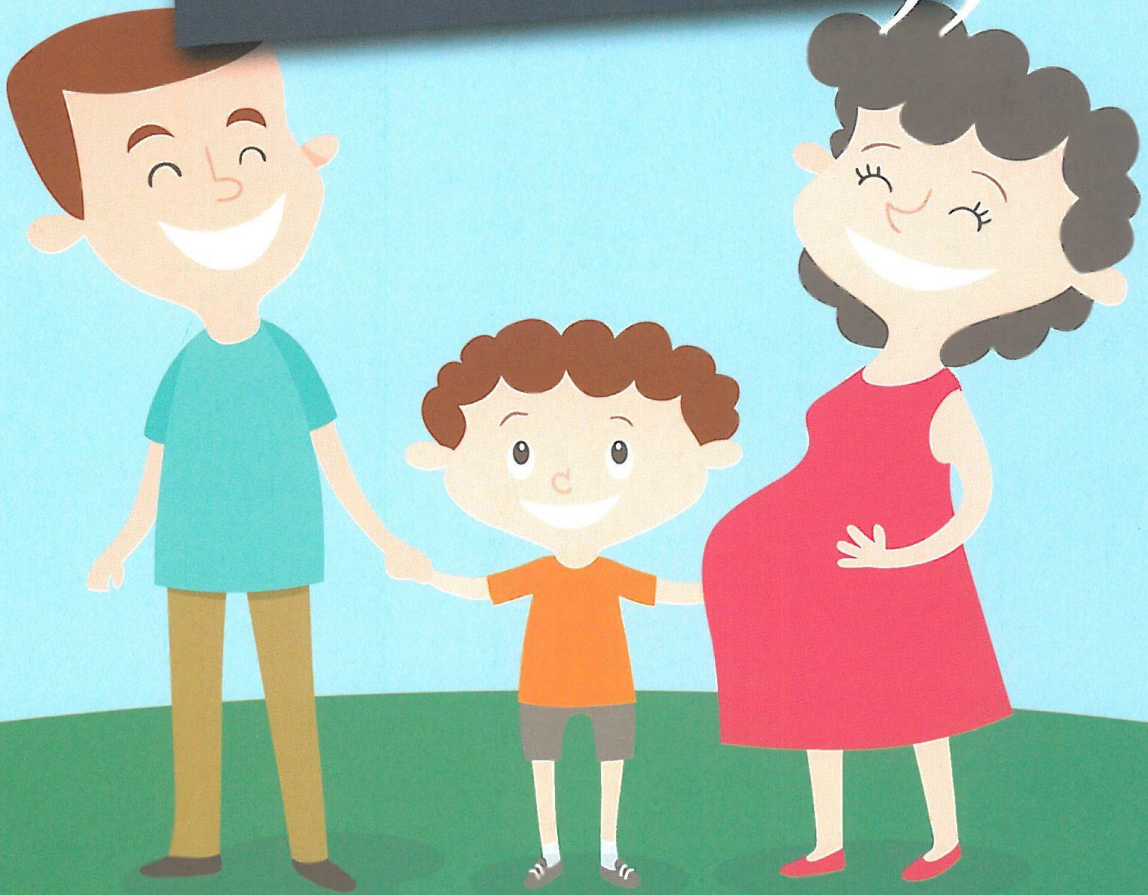
### **Risiko yang mungkin dapat terjadi antara lain:**

- Keguguran.
- Tekanan darah tinggi, pembengkakan pada kaki, keluarnya protein pada urin (pre-eklamsia).
- Keracunan kehamilan (eklamsia).
- Timbulnya kesulitan persalinan (persalinan lama, persalinan macet).
- Bayi lahir sebelum waktunya.
- Pendarahan pada saat melahirkan.
- Cacat bawaan.
- Berat bayi lahir rendah (BBLR) yaitu dibawah 2500 gram.
- Merembesnya air seni ke vagina (Fistula Vesikovaginal) akibat robekan saat mengejan.
- Keluarnya gas dan feses/tinja ke vagina (Fistula Retrovaginal).
- Kanker leher rahim akibat terpapar hubungan seksual terlalu dini.  
Risiko ini dapat meningkatkan kesakitan dan kematian ibu serta bayi.

### **Cara menghindari:**

- Tunda usia perkawinan.
- Rencanakan jumlah anak yang diinginkan
- Tunda kehamilan pertama sampai usia ibu di atas 21 tahun.
- Melakukan konsultasi pada petugas kesehatan sebelum hamil dan pada saat kehamilan minimal 3 kali.
- Gunakan alat kontrasepsi (PIL, SUNTIK, IUD, IMPLAN, KONDOM).

*Tidak Hamil  
Terlalu Dekat*



## *Kenapa Kehamilan Tidak Boleh Terlalu Dekat?*

**YANG DIMAKSUD TERLALU DEKAT ADALAH JARAK ANTARA KEHAMILAN SATU DENGAN KEHAMILAN BERIKUTNYA KURANG DARI 2 TAHUN (24 BULAN). JARAK KEHAMILAN YANG OPTIMAL DIANJURKAN ADALAH 36 BULAN.**

### **Mengapa tidak boleh hamil dengan jarak terlalu dekat?**

- Kondisi rahim ibu belum pulih.
- Dapat mengakibatkan terjadinya penyakit dalam kehamilan seperti anemia.
- Dapat menghambat proses persalinan seperti gangguan kekuatan kontraksi dan kelainan letak pada posisi janin.
- Dapat menyebabkan pendarahan pasca persalinan.
- Waktu ibu untuk menyusui dan merawat bayi kurang.

### **Risiko yang mungkin dapat terjadi antara lain:**

- Keguguran.
- Anemia.
- Payah jantung.
- Bayi lahir sebelum waktunya.
- Cacat bawaan pada bayi akibat kurangnya asupan gizi.
- Tidak optimal tumbuh kembang balita.

### **Cara menghindari:**

- Gunakan alat kontrasepsi (IUD, IMPLAN, PIL, SUNTIK, KONDOM).
- Berikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan, lanjutkan sampai 2 tahun, dengan makanan pendamping ASI (MPASI).
- Konsultasi pada petugas kesehatan.

“  
*Tidak Terlalu Banyak*  
*Kehamilan*”



# *Kenapa Tidak Boleh Terlalu Banyak Kehamilan?*

## **YANG DIMAKSUDKAN DENGAN KEHAMILAN TERLALU BANYAK ADALAH JUMLAH ANAK YANG DILAHIRKAN LEBIH DARI 3 ORANG**

### **Mengapa tidak boleh melahirkan terlalu banyak?**

- Dapat mengakibatkan terjadinya gangguan dalam kehamilan, seperti menempelnya plasenta (ari-ari) yang letaknya dekat jalan lahir (plasenta previa).
- Dapat menghambat proses persalinan, seperti gangguan kekuatan kontraksi, kelainan letak dan posisi janin.
- Dapat menyebabkan pendarahan pasca persalinan.
- Kurangnya waktu ibu untuk menyusui dan merawat bayi.
- Tumbuh kembang anak tidak optimal.

### **Risiko yang mungkin dapat terjadi antara lain:**

#### **a. Sisi Kesehatan**

- Keguguran.
- Anemia.
- Pendarahan hebat.
- Tekanan darah tinggi, oedema, proteinuria (Preeklamsia).
- Keracunan kehamilan (Eklamsia).
- Plasenta menghalangi jalan lahir (Plasenta previa).
- Berat bayi lahir rendah (BBLR) yaitu dibawah 2500 gram.
- Turunnya rahim melalui vagina (Prolapsus uteri).

#### **b. Sisi Ekonomi**

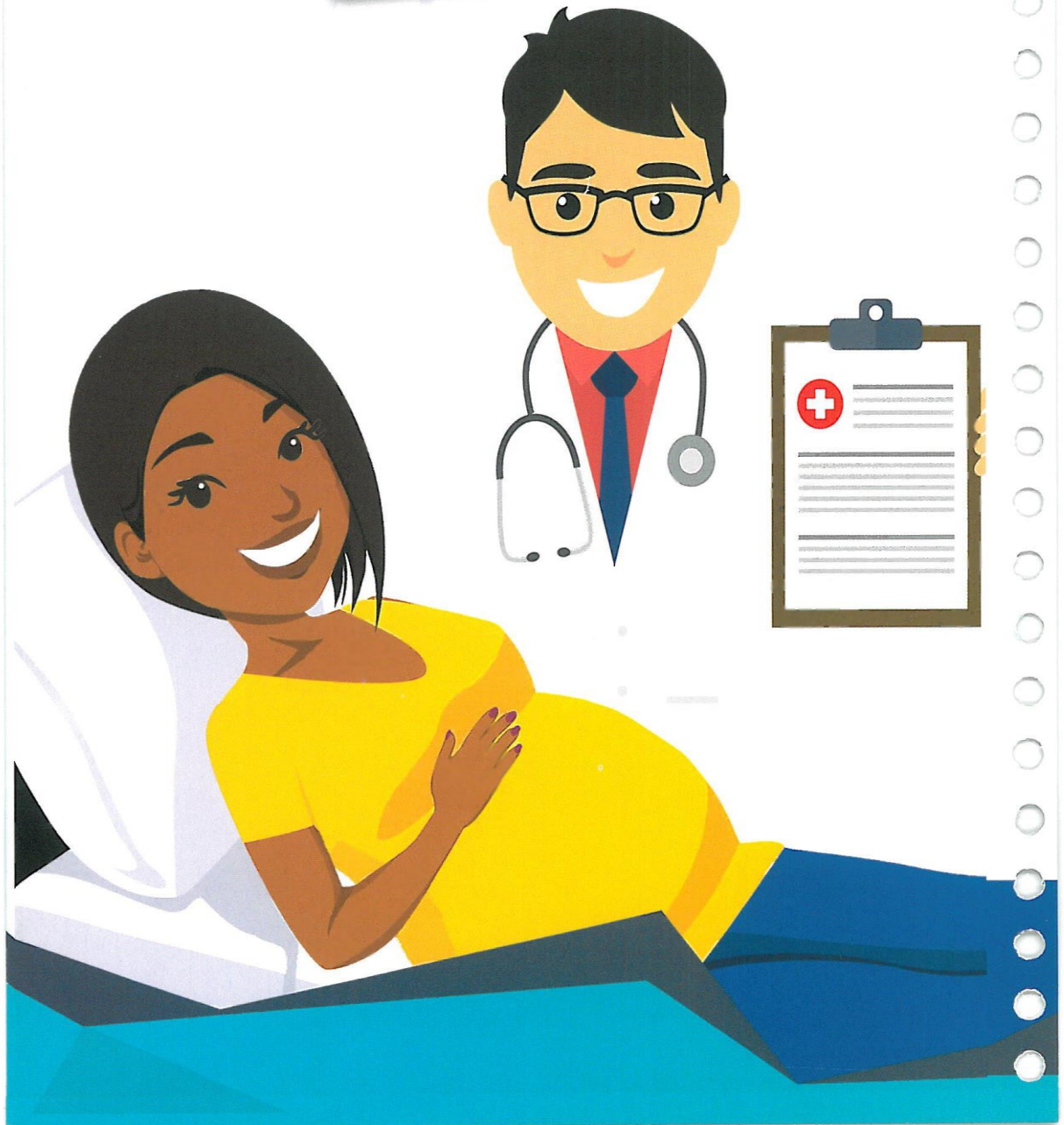
- Kurang gizi.
- Putus sekolah.
- Kurang perhatian/kasih sayang.
- Pertumbuhan dan perkembangan anak tidak optimal.

### **Cara menghindari:**

- Tidak hamil lagi.
- Konsultasi pada petugas kesehatan.
- Gunakan kontrasepsi (tubektomi dan vasektomi, IUD, Implan).



# Tidak Hamil Terlalu Tua



# *Kenapa Kehamilan Tidak Boleh Terlalu Tua?*

**YANG DIMAKSUD DENGAN TERLALU TUA ADALAH HAMIL DIATAS USIA 35 TAHUN.**

## **Mengapa tidak boleh hamil dengan jarak terlalu tua?**

- Pada usia tersebut kondisi kesehatan ibu mulai menurun.
- Fungsi rahim menurun.
- Kualitas sel telur berkurang.
- Meningkatnya komplikasi medis pada kehamilan dan persalinan, berhubungan dengan kelainan degeneratif, hipertensi dan kencing manis.

## **Risiko yang mungkin dapat terjadi antara lain:**

- Keguguran.
- Tekanan darah tinggi, oedema, proteinuria (Preeklamsia).
- Keracunan kehamilan (Eklamsia).
- Timbulnya kesulitan pada persalinan.
- Pendarahan.
- Berat bayi lahir rendah (BBLR).
- Cacat bawaan.

## **Cara menghindari:**

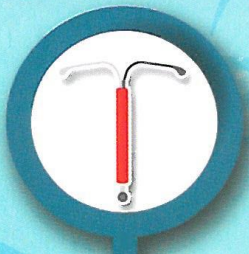
- Tidak hamil lagi.
- Gunakan kontrasepsi (tubektomi dan vasektomi, IUD, Implan).
- Konsultasikan dengan tenaga kesehatan.

## **Manfaat menghindari 4 Terlalu:**

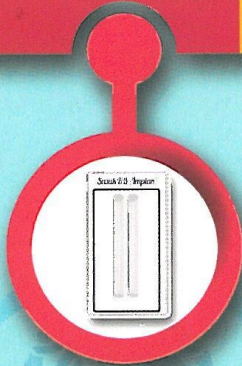
- Setiap kehamilan yang terjadi adalah kehamilan yang direncanakan dan diinginkan, dengan menghindari 4 Terlalu maka proses kehamilan dan persalinannya dapat dilalui dengan aman dan sehat.
- Ibu akan mempunyai kesehatan reproduksi yang sehat dan memiliki waktu yang cukup untuk merawat diri serta keluarganya.
- Anak akan tumbuh dan berkembang dengan optimal, sehat, cerdas dan mempunyai peluang mendapatkan pendidikan yang lebih baik.
- Keluarga mempunyai peluang untuk meningkatkan kemandirian dalam mengembangkan kesejahteraannya.

# Alat, Obat, dan Kontrasepsi

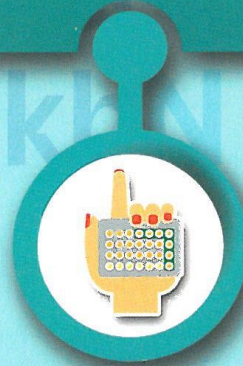
IUD (Intra Uterine Device) /  
AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam  
Rahim)



Suntik KB



Susuk KB / Implan



Pil KB



## *Tubektomi*



## *Kondom*



## *Vasektomi*

Calon klien KB harus terinformasi dengan jenis-jenis kontrasepsi. Pemilihan metode kontrasepsi harus melalui konseling dan pemeriksaan medis agar pemakaian metode kontrasepsi menjadi rasional, efektif dan efisien sesuai dengan tujuan penggunaan kontrasepsi dan berdasarkan kesehatan reproduksi dan riwayat kesehatan individu masing-masing.



# IUD | AKDR

## Apa itu IUD/AKDR?

Adalah alat kontrasepsi yang dimasukkan ke dalam rahim, terbuat dari plastik fleksibel, beberapa jenis IUD dililit tembaga, ada juga yang berisi hormon progesteron, IUD bertembaga dapat dipakai selama 8 tahun.

## Cara Kerja IUD/AKDR

- Mencegah pemuahan sel telur oleh sperma.
- Menghambat kemampuan sperma untuk masuk ke dalam sel telur.
- Mengurangi kemampuan sperma untuk pemuahan.
- Mencegah menempelnya sel telur (hasil pemuahan) di dinding rahim.

## Hindari Penggunaan Jika

- Hamil atau diduga hamil.
- Gangguan pendarahan dan peradangan panggul serta alat kelamin.
- Kecurigaan kanker leher rahim.

## Keuntungan IUD/AKDR

- Efektifitas tinggi 0.6-0.8 kehamilan/100 perempuan pengguna IUD.
- Praktis, efektif dan ekonomis.
- Kesuburan dapat segera kembali setelah IUD dibuka.
- Tidak mengganggu pemberian ASI.
- Dapat dipasang langsung setelah melahirkan.
- Tidak mengganggu hubungan seksual.

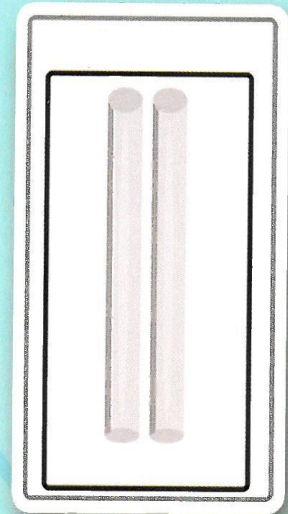
## Efek Samping IUD/AKDR

- Dapat keluar sendiri jika pemasangan tidak sampai di dinding atas rahim.
- Pendarahan lebih banyak pada saat menstruasi yang biasanya hilang setelah 3 bulan pemakaian.
- Dapat mengalami bercak pendarahan setelah 1 atau 2 hari pemasangan.

## Tempat Pelayanan IUD/AKDR

- Dokter dan bidan.
- Klinik KB, Puskesmas dan Rumah Sakit.

# Susuk KB / Implan



## ? Apa itu Susuk KB/Implan

Alat kontrasepsi yang berbentuk batang terbuat dari silastik yang berisi Hormon progesteron sintetik (levonorgestrel) yang dimasukkan di bawah kulit lengan atas bagian dalam. Terdapat 2 jenis susuk KB yaitu terdiri dari 1 batang dan 2 batang, masing-masing dapat mencegah kehamilan selama 3 tahun.

## ! Efek Samping Susuk KB/Implan

- Harganya relatif mahal.
- Dapat mengubah pola haid.
- Harus dipasang dan dicabut oleh petugas kesehatan terlatih.

## ? Tempat Pelayanan Susuk KB/Implan

- Dokter dan bidan.
- Klinik KB, Puskesmas dan Rumah Sakit.

## ? Cara Kerja Susuk KB/Implan

- Mencegah matangnya sel telur.
- Mengentalkan lendir mulut rahim, sehingga sperma sulit masuk.
- Menipiskan dinding rahim sehingga sulit untuk proses melekatnya hasil pembuahan.

## ? Keuntungan Susuk KB/Implan

- Tidak menekan produksi ASI.
- Praktis dan efektif.
- Masa pakai jangka panjang (3 tahun)
- Kesuburan cepat kembali setelah pencabutan.
- Dapat digunakan oleh ibu yang tidak cocok dengan hormon Estrogen.

# Suntik KB



## Apa itu Suntik KB ?

- Adalah obat KB yang disuntikan 1 bulan sekali atau 3 bulan sekali, untuk suntikan 1 bulan sekali berisi hormon progesteron dan esterogen, sedangkan suntikan 3 bulan sekali berisi hormon progesteron saja. Untuk ibu pasca melahirkan dapat menggunakan yang berisi progesteron saja karena tidak mempengaruhi produksi ASI.

## Cara Kerja Suntik KB

- Mencegah lepasnya sel telur dari indung telur.
- Mengentalkan lendir rahim sehingga sperma sulit masuk ke dalam rongga rahim.
- Menipiskan selaput lendir agar tidak siap hamil.

## Efek Samping Suntik KB !

- Pada bulan-bulan pertama pemakaian terjadi mual-mual, pendarahan berupa bercak di antara masa haid, sakit kepala dan nyeri payudara.
- Perubahan pola haid.

## Keuntungan Suntik KB

- Praktis dan efektif, efek samping sedikit.
- Tidak diperlukan pemeriksaan dalam.

## Hindari Penggunaan jika !

- Wanita usia 35 tahun yang merokok aktif.
- Ibu hamil atau diduga hamil.
- Pendarahan vagina tanpa sebab.
- Penderita jantung, stroke, lever, darah tinggi dan kencing manis.
- Sedang menyusui kurang dari 6 minggu.
- Penderita kanker payudara.

## Tempat Pelayanan Suntik KB

- Dokter dan bidan.
- Klinik KB, Puskesmas dan Rumah Sakit.

# Pil KB



## ? Apa itu Pil KB

Obat kontrasepsi yang diminum setiap hari selama 21 hari sampai 28 hari. Pil KB terdiri dari 2 macam: pil yang hanya mengandung hormon golongan progesteron dan pil kombinasi yang mengandung hormon golongan estrogen dan progesteron.

## Cara Kerja Pil KB ?

- Mencegah lepasnya sel telur dari indung telur.
- Mengentalkan lendir mulut rahim, sehingga sperma sulit masuk.
- Menipiskan sel telur agar tidak hamil.

## ? Keuntungan Pil KB

- Penggunaan mudah dan murah, mengurangi rasa sakit ketika haid.
- Dapat mencegah kehamilan di luar rahim, kanker rahim dan kanker payudara
- Kesuburan dapat segera kembali.
- Tidak mempengaruhi ASI bagi yang menggunakan Pil KB yang mengandung hormon progesteron saja.

## Efek Samping Pil KB !

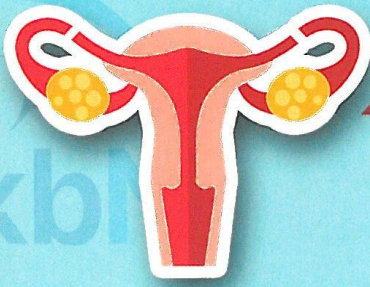
- Pemakaian harus disiplin setiap hari
- Pendarahan/spotting (bercak) antara masa haid (terutama pada pengguna pil yang hanya mengandung progesteron)

## ! Hindari Penggunaan Jika

- Wanita usia 35 tahun yang merokok aktif.
- Ibu hamil atau diduga hamil.
- Pendarahan vagina tanpa sebab.
- Penderita jantung, stroke, gangguan hati, kanker payudara, migran dan tumor ganas.
- Sedang menyusui kurang dari 6 bulan.

## Tempat Pelayanan Pil KB ?

- Dokter dan bidan.
- Klinik KB, Puskesmas dan Rumah Sakit.



# Tubektomi

## Apa itu Tubektomi ?

Pengikatan tuba (saluran telur) atau pemotongan saluran telur agar sel telur tidak dapat dibuahi oleh sperma.

## ? Cara Kerja Tubektomi

Menutup perjalanan sel telur karena saluran sel telur ditutup.

## Keterbatasan Tubektomi !

- Harus dengan pertimbangan yang matang.
- Dilakukan prosedur pembedahan.

## ? Keuntungan Tubektomi

- Jangka panjang dan efektif.
- Tidak ada efek samping jangka panjang dan tidak mengganggu hubungan seksual.

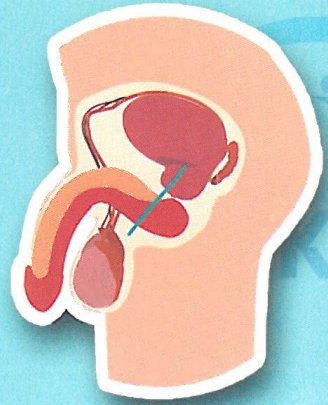
## Harus di ingat !

Untuk wanita usia subur berumur di atas 30 tahun yang sudah memiliki anak yang cukup (2 anak), anak terkecil harus berusia minimal 5 (lima) tahun.

## ? Tempat Pelayanan Tubektomi

Rumah sakit dengan syarat sukarela, bahagia, sehat jasmani dan rohani, mengikuti konseling (bimbingan tatap muka) dan menandatangani formulir persetujuan tindakan medik (informed consent)

# Vasektomi



## ? Apa itu Vasektomi

Pengikatan atau pemotongan saluran sperma agar sperma tidak keluar dari kantung sperma sehingga tidak dapat membuahi sel telur.

## Cara Kerja Vasektomi ?

Menutup saluran sperma sehingga tidak dapat menyalurkan sel-sel sperma.

## ? Keuntungan Vasektomi

- Jangka panjang dan efektif.
- Tidak ada efek samping jangka panjang.
- Tidak mengganggu hubungan seksual.

## Keterbatasan Vasektomi !

Harus ada pembedahan minor dan harus dengan pertimbangan yang matang.

## ! Harus di ingat

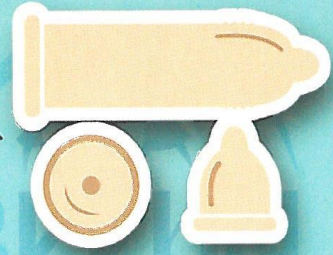
- Untuk laki-laki usia subur sudah punya anak cukup (2 anak) dan istri beresiko tinggi.
- Boleh bersenggama setelah 2-3 hari pasca operasi dengan menggunakan kondom, penggunaan kondom dapat dilanjutkan sampai 20 kali ejakulasi atau 3 bulan pasca operasi.

## Tempat Pelayanan Vasektomi ?

- Fasilitas kesehatan tingkat pertama.
- Klinik KB, dan Rumah Sakit.

Dengan syarat sukarela, bahagia, sehat jasmani dan rohani, mengikuti konseling (bimbingan tatap muka) dan menandatangani formulir persetujuan tindakan medik (informed consent).

# Kondom



## ? Apa itu Kondom

Adalah sarung karet tipis (latex atau polyurithane) penutup penis yang menampung cairan sperma pada saat pria berejakulasi.

## ? Cara Penggunaan Kondom

Dengan cara menyarungkan pada alat kelamin laki-laki yang sudah ereksi, dari ujung ke pangkal pada saat akan bersenggama, sesudah selesai bersenggama agar segera dikeluarkan dari vagina sebelum zakar (penis) menjadi lemas.

## ! Keterbatasan Kondom

- Selalu menggunakan kondom baru (harus membeli).
- Pada penggunaan yang tidak benar dapat memungkinkan kondom bocor/robek.

## ! Harus di ingat

- Untuk laki-laki usia subur sudah punya anak cukup (2 anak) dan istri beresiko tinggi.
- Boleh bersenggama setelah 2-3 hari pasca operasi dengan menggunakan kondom, penggunaan kondom dapat dilanjutkan sampai 20 kali ejakulasi atau 3 bulan pasca operasi.

## ? Cara Kerja Kondom

Metode barrier; mencegah pertemuan spermatozoa/sel mani dengan ovum/sel telur pada waktu bersenggama.

## ? Keuntungan Kondom

- Murah, mudah di dapat, tidak memerlukan resep dokter.
- Mudah diaplikasikan sendiri.
- Dapat mencegah penularan penyakit kelamin.

## ! Efek Samping Kondom

Alergi penis terhadap karet.

## ? Tempat Pelayanan Kondom

- Fasilitas kesehatan tingkat pertama.
- Klinik KB, dan Rumah Sakit.

## *Inisiasi Menyusui Dini (IMD)*



“

Inisiasi Menyusui Dini adalah memberikan kesempatan pada bayi menyusu sendiri segera setelah lahir dengan meletakkan bayi menempel pada dada atau perut ibu. Biarkan bayi berusaha mencari puting dan menyusu sampai puas. Proses ini berlangsung minimal 1 jam pertama setelah bayi lahir.

”

“

Menyusui dini penting dilakukan karena ASI yang pertama keluar berwarna kekuning-kuningan, mengandung zat-zat yang dibutuhkan bayi untuk meningkatkan kekebalan tubuhnya; zat itu disebut kolostrum atau susu jolong. Karena pengaruh isapan dapat mengurangi pendarahan setelah bersalin, merupakan kontak awal antara ibu dan bayi sehingga tumbuh rasa kasih sayang antara ibu dan bayi.

”

# Manfaat IMD

- IMD akan merangsang pengeluaran oksitosin sehingga ASI keluar pada hari pertama lahir. ASI keluar pada hari pertama kelahiran mengandung kolostrum yang memiliki protein dan immunoglobulin dengan konsentrasi paling tinggi. Kolostrum sangat bermanfaat bagi bayi karena kaya akan antibodi dan zat penting untuk pertumbuhan usus dan ketahanan terhadap infeksi yang sangat dibutuhkan bayi demi kelangsungan hidupnya.

- Bayi akan memiliki kemampuan melawan bakteri, IMD memungkinkan bayi akan kontak lebih dahulu dengan bakteri ibu yang tidak berbahaya atau ada antinya di ASI Ibu, sehingga bakteri tersebut membuat koloni di usus dan kulit bayi yang akan dapat menyaingi bakteri yang lebih ganas di lingkungan luar.

- Mendukung keberhasilan ASI Eksklusif bayi.

- Menurunkan resiko kedinginan (hypothermia).

- Membantu bayi agar memiliki keahlian makan di waktu selanjutnya.

- Ibu dan ayah akan sangat bahagia bertemu dengan bayinya pertama kali di dada ibunya.

- Membuat pernapasan dan detak jantung bayi lebih stabil. Ketika berada di dada ibunya, bayi merasa dilindungi dan kuat secara psikis sehingga akan lebih tenang dan mengurangi stress.

- Membantu pengeluaran plasenta dan mencegah perdarahan. Sentuhan, kuluman dan jilatan bayi pada puting susu ibu akan merangsang sekresi hormon oksitosin yang penting untuk menyebabkan rahim kontraksi yang membantu pengeluaran plasenta dan mengurangi perdarahan sehingga mencegah anemia.

