

Pilihan & Metode Kontrasepsi



Sumber Foto : Unsplash

Banyak jenis kontrasepsi yang digunakan untuk menunda ataupun menjarangkan kehamilan. Kontrasepsi juga digunakan untuk mencegah penularan penyakit Infeksi Menular Seksual (IMS) sehingga Anda harus mengenal masing – masing alat kontrasepsi, yuk baca penjelasan di bawah ini !

Kontrasepsi adalah tindakan untuk mencegah terbuahnya sel telur (ovum) oleh sel sperma. Selain bermanfaat untuk menjarangkan kehamilan, kontrasepsi tertentu juga dapat berfungsi untuk menghindari penularan penyakit infeksi menular seksual.

Saat ini sangat banyak jenis alat kontrasepsi yang tersedia di masyarakat, baik menggunakan alat, obat, serta prosedur. Namun sebelum memilih kontrasepsi mana yang sesuai dan nyaman untuk digunakan, kita harus mengetahui jenis-jenis kontrasepsi yang tersedia di pusat kesehatan.

Kontrasepsi sederhana

Metode kontrasepsi sederhana terdiri dari 2 yaitu metode kontrasepsi sederhana tanpa alat dan metode kontrasepsi dengan alat. Metode kontrasepsi tanpa alat antara lain: Metode Amenorrhoe Laktasi (MAL), *coitus interruptus*, metode kalender, metode lendir serviks, metode suhu basal badan, dan *Simptothermal* yaitu perpaduan antara suhu basal dan lendir serviks.

Sedangkan metode kontrasepsi sederhana dengan alat yaitu kondom, diafragma, cup serviks, dan spermisida.

- Kondom. Kondom adalah satu-satunya bentuk kontrasepsi yang melindungi terhadap sebagian besar IMS serta mencegah kehamilan. Metode kontrasepsi ini dapat digunakan sesuai kebutuhan, bebas hormon, dan mudah untuk dibawa. Kondom memiliki variasi yang bisa digunakan oleh pria dan wanita.
- *Coitus interruptus*. *Coitus interruptus* atau senggama terputus adalah tindakan menghentikan senggama dengan mencabut penis dari vagina menjelang ejakulasi. Kelebihan dari cara ini adalah tidak memerlukan alat/obat sehingga relatif sehat untuk digunakan wanita dibandingkan dengan metode kontrasepsi lain, risiko kegagalan dari metode ini cukup tinggi.
- Pantang berkala adalah tindakan menghindari hubungan seksual saat istri memasuki masa subur. Untuk menentukan saat subur istri ada 3 cara, yaitu: metode kalender, suhu basal, dan metode lendir serviks. Masa subur biasanya terjadi sekitar 12 – 16 hari sebelum siklus menstruasi selanjutnya.
- Diafragma merupakan suatu alat yang berfungsi untuk mencegah sperma mencapai serviks sehingga sperma tidak memperoleh akses ke saluran alat reproduksi bagian atas (uterus dan tuba fallopi).
- Spermisida adalah suatu zat atau bahan kimia yang dapat mematikan dan menghentikan gerak atau melumpuhkan spermatozoa di dalam vagina, sehingga tidak dapat membuahi sel telur. Spermisida dapat berbentuk tablet vagina, krim dan jelly, aerosol (busa/foam), atau tisu KB. Cukup efektif apabila dipakai dengan kontrasepsi lain seperti kondom dan diafragma. Spermisida biasanya digunakan beberapa saat sebelum melakukan hubungan seksual.

Kontrasepsi hormonal

- Pil KB. Terbagi dua yaitu kombinasi hormon estrogen dan progesteron, dan yang hanya mengandung progesteron. Apabila pil digunakan dengan benar, efektivitas dari pil KB mencapai 99%. Tetapi pil KB tidak melindungi Anda dari penyakit menular seksual, termasuk HIV.
- Implan. Implan adalah alat kontrasepsi berbentuk batang tipis seperti korek api yang dimasukkan ke bawah kulit lengan atas wanita. Implan tersebut mengandung hormon progestin yang dilepaskan ke dalam tubuh dan berfungsi mencegah kehamilan selama 3 tahun. Tingkat kegagalan penggunaan: 0,1%.
- Suntik KB. Merupakan alat kontrasepsi yang berisi hormon progestin dan digunakan dengan cara disuntikkan di bokong atau lengan. Ada 2 jenis KB suntik yang ada di masyarakat, yaitu KB suntik yang digunakan setiap 1 bulan dan 3 bulan. Efek samping dari penggunaan KB suntik diantaranya dapat terjadi gangguan haid, depresi, keputihan, jerawat, perubahan berat badan, pemakaian jangka panjang bisa terjadi penurunan libido, dan densitas tulang. Keuntungan pengguna KB suntik yaitu sangat efektif untuk mencegah kehamilan jangka panjang, tidak berpengaruh pada hubungan seksual, tidak mempengaruhi ASI, efek samping sangat kecil, klien tidak perlu menyimpan obat suntik, dapat digunakan oleh perempuan usia lebih 35 tahun sampai perimenopause, membantu mencegah kanker endometrium dan kehamilan ektopik, menurunkan kejadian tumor jinak payudara, dan mencegah beberapa penyebab penyakit radang panggul.?
- Kontrasepsi *Intrauterine* (IUD). Merupakan suatu alat kontrasepsi berbahan plastik dan berbentuk menyerupai huruf T yang diletakkan di dalam rahim. IUD dapat mencegah kehamilan dengan cara menghalau sperma agar tidak membuahi sel telur. Ada dua jenis IUD yang biasanya digunakan, yaitu IUD yang terbuat dari tembaga dan dapat bertahan hingga 10 tahun serta IUD yang mengandung hormon yang perlu diganti setiap 5 tahun sekali.

Metode kontrasepsi mantap (Kontap)

- Tubektomi. Suatu kontrasepsi permanen untuk mencegah keluarnya ovum dengan cara mengikat atau memotong pada kedua saluran tuba fallopi (pembawa sel telur ke rahim), efektivitasnya mencapai 99

%.

- Vasektomi. Merupakan tindakan kontrasepsi pada laki – laki yang dilakukan untuk menghalangi keluarnya sperma dengan cara mengikat dan memotong saluran mani (vas deferens) sehingga sel sperma tidak keluar pada saat senggama, efektivitasnya mencapai 99%.

Referensi :

- CDC (2020). Birth Control Method.
- Sulistyawati, Ari (2013). Pelayanan Keluarga Berencana.
- Queensland Health, Queensland Government Australia (2019). 9 Types of Contraception You Can Use to Prevent Pregnancy.
- Health and Human Development. What Are the Different Types of Contraception?
- Suratun, S. Heryani, & Manurung, S (2008). Pelayanan Keluarga Berencana dan Pelayanan Kontrasepsi.
- WebMD (2020). What Are Your Birth Control Options?