

ANDA BERTANYA, APOTEKER MENJAWAB

07 APRIL 2013

## 'Saya Tidak Cocok dengan Alat Kontrasepsi'

Diasuh oleh Tim Apoteker,  
Fakultas Farmasi Unand



Dr. Muslim Suardi,  
MSI, Apt.

Pertanyaan :

**ASSALAMUALAIKUM**, bapak Apoteker, saya seorang ibu rumah tangga. Nama saya Neneng. Beralamat di Pekanbaru, Riau. Yang mau saya tanya semua KB nggak cocok sama saya. Bagaimana cara KB alami supaya saya tidak hamil atau apa yang saya harus minum sesudah berhubungan intim.

(081365742XXX)

Jawaban :

Buk Neneng, keluarga berencana adalah usaha untuk mengatur jumlah dan jarak anak, mencegah atau menunda kehamilan. Banyak metode yang dapat digunakan dalam membatasi keturunan. Ada metode kontrasepsi yang menggunakan obat atau intervensi lain. Dan ada pula metode alami tanpa obat dan atau tindakan intervensi di luar faal alami tubuh. Prinsip dasar metode kontrasepsi adalah mencegah bibit atau sperma laki-laki membuahi ovum atau telur wanita atau mencegah telur yang sudah dibuahi untuk melekat dan berkembang di dalam rahim.

Metode kontrasepsi yang paling sering digunakan adalah metode hormonal berupa pil. Metode ini cukup efektif, aman dan mudah cara penggunaannya. Pil umumnya harus diminum setiap tubuh. Memang ada ibu-ibu tertentu yang tidak cocok menggunakan pil ini. Ibu-ibu yang menderita tekanan darah tinggi, tumor, diabetes, penyakit jantung dan lain-lain tidak dianjurkan menggunakan pil ini. Pil KB biasanya mengandung kombinasi hormon estrogen dan progesterin.

Pil ini mencegah kehamilan melalui penghambatan proses ovulasi atau pelepasan sel telur oleh indung telur. Penghambatan ini terjadi melalui penekanan hormon LH dan FSH, mempertebal lendir leher rahim (cervix), dan menghalangi pertumbuhan lapisan endometrium. Pil ini tidak dianjurkan untuk ibu menyusui. Hormon yang ada dalam pil ini dapat masuk ke dalam ASI dan berkemungkinan akan

dikonsumsi oleh bayi.

Di samping itu penggunaan pil hormon kombinasi ini dapat menurunkan produksi ASI. Pil KB yang dapat digunakan

untuk ibu menyusui adalah yang mengandung progesterin saja. Selain untuk kontrasepsi, kombinasi estrogen dan progesterin dapat digunakan untuk menangani nyeri haid dll.

Suntikan hormon tergantung sediaan dapat efektif dalam 1 atau 3 bulan untuk tiap kali suntik. Sama seperti pil KB kontrasepsi suntikan ini mengandung hormon estrogen dan progesteron. Suntikan ini diberikan secara intramuskular setiap bulan. Ia mengandung 25 mg depo medroksiprogesteron asetat dan 5 mg estradiol. Mekanisme kerja, efek samping, kriteria, dan keamanan sama seperti kontrasepsi oral kombinasi.

Siklus bulanan menstruasi terjadi lebih stabil. Susuk merupakan metode kontrasepsi yang dilakukan dengan memasukkan sediaan implant ke bawah kulit. Hormon yang ada dalam implant dilepaskan secara perlahan ke dalam darah. Pencegahan kehamilan metode susuk adalah dengan cara menghambat terjadinya pelepasan sel telur oleh indung telur, mempertebal lendir mukosa leher rahim, mengganggu pergerakan saluran tuba, dan menghalangi pertumbuhan lapisan endometrium.

Setelah pemasangan implant, kontrasepsi ini efektif dalam waktu 48 jam dan dapat efektif selama 5-7 tahun. Baik suntikan maupun susuk mengandung hormon. Kedua metode tersebut mungkin juga tidak sesuai untuk ibu-ibu tertentu.

Metode IUD (Intra Uterine Device) atau spiral adalah metode yang menggunakan alat dengan matrik dari bahan plastik yang dipasang dalam rahim. Alat Dalam Rahim (ADR) ini secara mekanik mencegah terjadinya pembuahan atau konsepsi. Ia mencegah kehamilan dengan cara menghalangi terjadinya pembuahan maupun implantasi. Spiral jenis Copper T dapat melepaskan tembaga dan mencegah kehamilan dengan cara mengganggu pergerakan sperma menuju rongga rahim dan dapat digunakan hingga 10 tahun.

Jenis ADR yang hanya melepaskan progesteron efektif untuk satu tahun dan dapat digunakan untuk kontrasepsi darurat. Ia dapat dipasang kapan saja selama periode menstruasi bila wanita tersebut tidak hamil. Untuk wanita yang baru melahirkan pemasangan ADR dapat dilakukan segera 10 menit setelah pengeluaran plasenta. Untuk wanita menyusui, ADR yang mengandung progesterin sebaiknya dihindari hingga 6 bulan setelah melahirkan. Kesuburan segera kembali setelah ADR dipasang.

Kondom dan diafragma merupakan metode yang bersifat mencegah kehamilan dengan menghalangi sperma bertemu dengan ovum. Kadang-kadang pada kedua metode ini ditambahkan juga bahan yang dapat membunuh sperma atau spermisida.

Kondisi kontrasepsi dapat kembali seperti setelah kala atau sebaliknya bersifat permanen. Metode kontrasepsi yang tidak dapat kembali subur seperti sediaan kala atau permanen dilakukan melalui tindakan operasi. Tindakan operasi ini hanya dapat dilakukan oleh pakar yang sudah terlatih dan berpengalaman. Metode KB cara ini dapat dilakukan baik pada isteri maupun suami. Karena proses pembuahan tidak dapat kembali seperti sedia kala, maka pasangan suami isteri harus mempertimbangkan dengan seksama sebelum memutuskan untuk melakukan tindakan sterilisasi.

Bu, kami tidak tahu metode kontrasepsi apa saja yang sudah ibu gunakan. Apakah semua metode di atas memang sudah pernah dilakukan? Apa masalah yang timbul sehingga ibu menyatakan semua metode yang digunakan tidak sesuai? Bila memang metode di atas tidak sesuai maka ada baiknya upaya metode kontrasepsi alami yang dilakukan. Pemilihan metode kontrasepsi terutama adalah tingkat keberhasilan kontrasepsi.

Di samping itu, keamanan, efek samping dan penerimaan pasien perlu dipertimbangkan. Metode kontrasepsi alami tidak menggunakan obat ataupun alat bantu maupun hormonal tetapi berdasarkan faal tubuh wanita dengan tujuan mencegah pembuahan. Penggunaan metode alamiah tidak saja efektif dan aman juga didasarkan atas biaya serta pertimbangan keagamaan dan kultur budaya yang berkaitan dengan kontrasepsi tersebut.

Menyusui bayi secara eksklusif tanpa penambahan asupan makanan lain selain air susu ibu (ASI) sampai bayi berumur 6 bulan dan dilanjutkan hingga dua tahun dapat mencegah terjadinya konsepsi secara alami. Memang benar rupanya sunah nabi menganjurkan ibu-ibu, agar menyusukan bayinya selama dua tahun.

Tidak melakukan hubungan intim selama masa subur, memberikan hasil yang cukup efektif. Metode ini disebut pantang berkala. Penentuan pantang berkala dapat dihitung berdasarkan siklus menstruasi terpendek dan terpanjang. Sel telur yang telah dilepaskan ke rahim dari tuba fallopi (saluran telur) hanya bertahan hidup selama 24 jam. Sperma bisa bertahan selama 3-4 hari setelah

melakukan hubungan intim, karena itu pembuahan bisa terjadi akibat hubungan intim yang dilakukan 4 hari sebelum pelepasan telur. Metode pantang berkala atau yang disebut juga ritmik kalender merupakan metode dimana pasangan menghindari berhubungan seksual selama periode subur wanita berdasarkan panjang siklus menstruasi, kemungkinan waktu ovulasi, jangka waktu sel telur masih dapat dibuahi, dan kemampuan sperma untuk bertahan di saluran reproduksi wanita. Periode subur seorang wanita dapat dihitung dari siklus menstruasi terpendek dikurangi 18 dan siklus menstruasi terpanjang

dikurangi 11. Contoh, bila siklus terpendek seorang wanita adalah 25 hari, dan siklus terpanjangnya 29 hari, maka periode suburnya adalah hari ke 7 hingga hari ke 18 menstruasi. Metode ini lebih sesuai untuk ibu-ibu yang siklus haidnya teratur. Cara ini juga ditentukan dengan perubahan suhu tubuh. Agar berhasil, maka cara ini memerlukan pengalaman dan pengamatan yang teliti.

Cara lain adalah senggama terputus (coitus interruptus) dan coitus reservatus. Pada cara ini pasangan pria menumpahkan sperma di luar vagina. Pada coitus reservatus kedua pasangan sudah memutuskan untuk melakukan hubungan tanpa mengeluarkan sperma. Cara terakhir adalah tidak melakukan hubungan intim sama sekali (abstinensia).

Bu Neneng banyak metode alamiah dalam melaksanakan KB. Ibu dapat memilih salah satu cara di atas. Bila dilaksanakan dengan baik, metode alamiah ini cukup memberikan efektifitas yang bagus. Cara alamiah tidak saja efektif tetapi juga umumnya tidak memberikan efek samping.

Bagi anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKORA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Sehubungan dengan banyaknya pertanyaan masyarakat yang perlu dijawab, pembaca harap bersabar menunggu giliran. Prioritas jawaban ditujukan untuk penanya yang mencantumkan alamat lengkap, pertanyaan yang sesuai dengan kompetensi apoteker dan seberapa pentingnya pertanyaan yang diajukan terhadap permasalahan masyarakat. Tim pengasuh berhak memperbaiki pertanyaan untuk menghindari hal-hal yang dianggap kurang tepat seperti menyangkut kepentingan pemasaran produk obat dan lain-lain. Konsultasi melalui media masa ini tidak dapat menggantikan peran pakar yang terkait. Konsultasi dengan pakar tetap perlu dilakukan. Untuk beberapa penanya mohon maaf tidak bisa dijawab, karena sebagian pertanyaan yang masuk tidak lengkap atau terpotong. Terima kasih, semoga bermanfaat.

(Dr. Muslim Suardi, MSI, Apt.)