

# **BUKU SAKU**

## **KELUARGA BERENCANA METODE KONTRASEPSI JANGKA PANJANG (MKJP)**



**Disusun Oleh :  
Anik Dwi Lestari  
202422180**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2024**



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**



Disusun oleh :  
Anik Dwi Lestari  
202422180

Pembimbing :  
Asti Nurhayati, SST, M.MR, FISQua





## PRAKATA

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Segala Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas seluruh curahan Rahmat dan Hidayah-Nya yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serat karunia yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan Buku Saku yang berjudul “Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP)”. Buku Saku ini berisi tentang Pasangan Usia Subur yang belum mengetahui tentang Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) dan penjelasan terkait pengertian, jenis-jenis, efek samping, keuntungan dan kelemahan dari Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP). Penulis berharap Buku Saku ini dapat bermanfaat terutama bagi pasangan usia subur yang belum mengetahui metode kontrasepsi jangka Panjang (MKJP) dan dapat dijadikan pedoman dalam pemilihan metode kontrasepsi jangka Panjang (MKJP).

Surakarta, 26 April 2025

Penulis





# Glosarium

<b>PUS</b>	Pasangan Usia Subur adalah Pasangan suami istri yang istrinya berumur antara 15-49 tahun atau yang istrinya berumur kurang dari 15 tahun dan sudah haid atau istri berumur lebih dari 50 tahun tetapi masih haid
<b>MKJP</b>	Metode Kontrasepsi Jangka Panjang adalah kontrasepsi yang dapat dipakai dalam jangka waktu lama, lebih dari dua tahun, efektif dan efisien untuk tujuan pemakaian menjarangkan kelahiran lebih dari tiga tahun atau mengakhiri kehamilan pada PUS yang sudah tidak ingin menambah anak lagi
<b>KONTRASEPSI</b>	Cara untuk mencegah kehamilan (dengan menggunakan alat atau obat pencegah kehamilan, seperti spiral, kondom, pil antihamil)





## DAFTAR ISI

Sampul .....	i
Prakata .....	ii
Glosarium .....	iii
Daftar Isi .....	iv
Open Question .....	1
Metode Kontrasepsi Jangka Panjang .....	2
Macam-Macam MKJP	
-IUD .....	4
-Implan .....	9
-MOW/Tubektomi .....	15
-MOP/Vasektomi .....	18
Penutup .....	23
Referensi .....	24



**APA ITU METODE  
KONTRASEPSI JANGKA  
PANJANG (MKJP)???**





## METODE KONTRASEPSI JANGKA PANJANG (MKJP)

- Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) merupakan alat kontrasepsi untuk menunda, mengatur jarak kehamilan serta menghentikan kesuburan yang digunakan dalam jangka panjang atau waktu yang cukup lama.
- MKJP memiliki efektivitas tinggi yang berarti sangat baik digunakan untuk menjarangkan atau menunda kehamilan. Selain itu, MKJP lebih rasional dan mempunyai efek samping sedikit





Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) metode kontrasepsi jangka panjang memiliki manfaat sebagai berikut:

- ✓ Efektif mencegah kehamilan hingga 99%
- ✓ Jangka waktu pemakaian lebih lama
- ✓ Biaya terjangkau
- ✓ Tidak mempengaruhi produksi ASI
- ✓ Tidak ada perubahan fungsi seksual
- ✓ Dapat merencanakan kehamilan dan masa depan anak dengan baik
- ✓ Mencegah resiko kematian ibu pada saat melahirkan



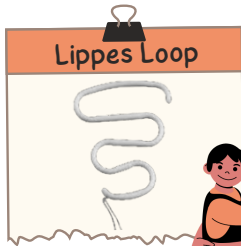
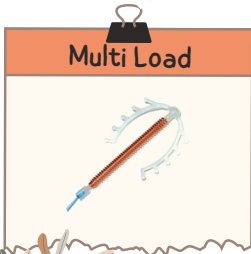
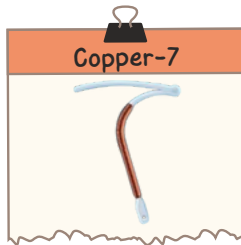
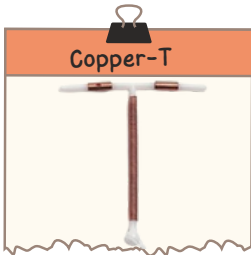


# MACAM-MACAM MKJP

## 1. Intra Uterine Device (IUD)

Intra Uterine Device (IUD) atau Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) merupakan salah satu alat kontrasepsi yang dimasukkan ke dalam Rahim. Kontrasepsi ini diletakkan dalam kavum uteri untuk menghalangi fertilitas dan menyulitkan telur berimplantasi dalam uterus (Hasanah, 2021)

Jenis-jenis IUD :





## KEUNTUNGAN IUD

Ibu segera bisa melakukan hubungan seksual

Tidak ada efek samping hormonal, tidak mempengaruhi kualitas dan volume ASI.

Tidak mempengaruhi hubungan seksual

Dapat dipasang segera setelah melahirkan/post abortus.

Dapat digunakan sampai menopause dan tidak ada interaksi dengan obat-obatan.

Membantu mencegah kehamilan ektopik





# EFEK SAMPING IUD



Adanya rasa nyeri di bagian perut dan pendarahan sedikit (spoting) yang dapat berlangsung selama 3 bulan setelah adanya proses pemasangan



Haid lebih lama dan banyak



Keputihan lebih banyak



Disminorhea, terjadi selama 1-3 bulan pertama setelah pemasangan



Benang hilang, terlalu panjang atau terlalu pendek. Untuk itu disarankan rutin mengecek benang setelah selesai haid





## Indikasi Pemakaian IUD :

**usia reproduktif**

**keadaan multipara**

**menginginkan  
penggunaan kontrasepsi  
jangka Panjang**

**menyusui dan  
menginginkan  
menggunakan kontrasepsi**

**tidak mengalami  
Infeksi Menular Seksual  
(IMS)**

**setelah mengalami  
aborts dan tidak  
terlihat adanya infeksi**

**tidak menyukai untuk  
mengingat ingat  
minum pil setiap hari**

**tidak menghendaki  
metode hormonal**





## Kontraindikasi Pemakaian IUD :

- 1 pemasangan IUD tidak dapat dilakukan jika terjadi kehamilan
- 2 gangguan perdarahan
- 3 radang alat kelamin
- 4 tumor ganas di alat kelamin
- 5 tumor jinak Rahim
- 6 kelainan bawaan Rahim
- 7 erosi serviks
- 8 alergi tembaga
- 9 berkali-kali terkena infeksi panggul
- 10 adanya Infeksi Menular Seksual (IMS)
- 11 ukuran rongga rahim kurang dari 5 cm
- 12 belum pernah melahirkan
- 13 diketahui menderita TBC pelvik

## Waktu Pemasangan IUD :

1. Pada waktu haid sedang berlangsung
2. Pada saat post partum (setelah melahirkan)





## 2. IMPLAN

Implan disebut juga susuk KB dan Alat Kontrasepsi Bawah Kulit (AKBK) merupakan metode kontrasepsi efektif yang dapat memberi perlindungan 5 tahun untuk Norplant, 3 tahun untuk Jadena, Implanon dan Implanon yang efektivitasnya mencapai 99%, terbuat dari bahan semacam karet lunak berisi hormon levonorgestrel, berjumlah 6 kapsul, panjangnya 3,4 cm, diameter 2,4 cm, dan setiap kapsul berisi 36 mg hormon levonorgestrel (Priyatni & Rahayu, 2016:178 dalam Milatina, 2020).





## JENIS-JENIS IMPLAN :

### NORPLANT



terdiri 6 kapsul silastik lembut berongga dengan panjang 3,4 cm, diameter 2,4 mm yang berisi 36 mg levonorgestrel

### IMPLANON



terdiri dari satu batang putih lentur, panjangnya 40 mm, diameter 2 mm, berisi 68 mg desogestrel

### JADENA DAN INDOPLANT



terdiri dari 2 batang yang berisi 75 mg levonorgestrel





## Keuntungan Implan :



Efektif mencegah kehamilan



Perlindungan jangka panjang ( 5 tahun / 3 tahun)



Pengembalian kesuburan cepat setelah pencabutan



Tidak mengganggu senggama



Dapat digunakan oleh ibu menyusui karena tidak mengganggu produksi ASI



Dapat dicabut setiap saat sesuai dengan kebutuhan



Mengurangi jumlah darah haid sehingga dapat mencegah anemia



Tidak memerlukan pemeriksaan dalam





## Efek Samping Implan :

- ✓ kloasma bercak hitam pada wajah
- ✓ tomo phlebitis atau tromboemboli
- ✓ infeksi pada luka insisi
- ✓ perubahan perasaan (depresi)
- ✓ eksplusi implant
- ✓ perubahan berat badan
- ✓ jerawat
- ✓ nyeri pada payudara
- ✓ gangguan fungsi hati
- ✓ perubahan libido
- ✓ pusing
- ✓ gangguan pertumbuhan rambut
- ✓ gangguan siklus haid seperti haid menjadi tidak teratur, flek atau spotting, haid sedikit ataupun tidak haid





## Kontraindikasi

- ✓ Perempuan usia reproduksi, termasuk perempuan yang berusia lebih dari 40 tahun
- ✓ Baru saja mengalami keguguran, atau kehamilan ektopik
- ✓ Sedang menyusui
- ✓ Menderita anemia atau riwayat anemia
- ✓ Menderita varises vena
- ✓ Terkena HIV, sedang atau tidak dalam terapi antiretroviral

## Indikasi

- ✓ Hamil atau diduga hamil
- ✓ Menderita kanker payudara dan sedang mengalami sumbatan pembuluh darah
- ✓ Mengalami pendarahan dari jalan lahir yang diketahui penyebabnya
- ✓ Sedang mengonsumsi obat-obatan TBC, epilepsi, dan HIV/AIDS





## Waktu Pemasangan Implan

- ✓ Setiap saat selama siklus haid hari kedua sampai hari ketujuh
- ✓ Kapan saja jika yakin tidak hamil
- ✓ Segera setelah persalinan hingga 6 minggu (42 hari)





### 3. Metode Operasi Wanita (MOW)/Tubektomi

Tubektomi ini ialah suatu pembedahan dengan cara mini laparatomi (minilap) yaitu tindakan pada tuba fallopii wanita melalui irisan kecil di dinding perut 2-3 cm yang dapat mengakibatkan wanita tersebut tidak dapat hamil.

Keuntungan MOW / Tubektomi :

- a. Dapat mencegah kehamilan lebih dari 99%
- b. Permanen dan efektif
- c. Tidak ada efek samping jangka Panjang
- d. Tidak mengganggu hubungan seksual
- e. Tidak mempengaruhi produksi hormone





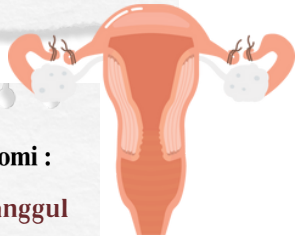
### **Indikasi MOW / Tubektomi :**

- a. Indikasi medis
- b. Gangguan fisik
- c. Indikasi sosial ekonomi
- d. Sukarela
- e. Memiliki anak minimal 2
- f. Kesehatan harus memenuhi syarat



### **Kontraindikasi MOW/Tubektomi :**

- a. Peradangan dalam rongga panggul
- b. Peradangan liang senggama
- c. Kavum duaglas tidak bebas
- d. Ada perlekatan
- e. Kontraindikasi relative
- f. Obesitas berlebihan





## Efek Samping

Resiko efek samping bedah seperti infeksi atau perdarahan tetap ada namun dapat di netralisasi dengan control 1 minggu, pasca operasi atau jika ada keluhan / masalah.



## Waktu Pemasangan

- Setiap waktu selama siklus menstruasi apabila diyakini secara rasional klien tersebut tidak hamil.
- Hari ke-6 hingga ke-13 dari siklus menstruasi serta pascapersalinan
- MOW jenis minilaparaskopi dapat dilakukan dalam waktu 2 hari atau 6 minggu atau 12 minggu pasca persalinan





#### 4. Metode Operasi Pria (MOP)/Vasektomi

Metode kontrasepsi mantap pada pria adalah proses sayatan kecil dan penyumbatan saluran sperma (vas deferen) 0,5 - 1 cm atau biasa disebut vasektomi, hal ini tidak akan mempengaruhi ereksi dan proses senggama, setelah tindakan vasektomi pada pria tidak segera efektif untuk metode KB ini, sehingga pria tersebut masih harus menggunakan kondom terlebih dahulu minimal lebih dari 20 kali ejakulasi jika akan melakukan hubungan seks.

#### Keuntungan MOP/Vasektomi



efektivitas lebih dari 99%



tidak menimbulkan kelainan baik fisik maupun mental



tidak mengganggu libido seksual dan masih dapat mengeluarkan air mani  
tidak ada efek jangka panjang





## Indikasi MOP/ Vasektomi

- ✓ pasangan suami istri tidak menghendaki kehamilan lagi
- ✓ sudah memiliki anak cukup (2 anak)
- ✓ istri beresiko tinggi
- ✓ pihak suami bersedia bahwa tindakan kontrasepsi dilakukan pada dirinya

## Kontraindikasi MOP/ Vasektomi

- ✓ infeksi kulit lokal misalnya scabies
- ✓ infeksi traktus genitalia
- ✓ kelainan skrotum atau sekitarnya (varicocele, hydrocele besar, filariasis, hernia inguinalis, orchiopexy, luka parut bekas operasi hernia, skrotum yang sangat tebal)
- ✓ Penyakit sistemik (penyakit – penyakit perdarahan, diabetes mellitus, penyakit jantung coroner)





## *Efek Samping*

Infeksi, gangguan pembuluh darah testis dan perdarahan, yang bisa diminimalisir dengan screening dan seleksi kandidat yang tepat sebelum operasi

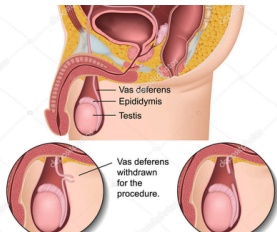
## *Waktu Pemasangan*

Dapat dilakukan kapan saja karena dilakukan pada pria, vasektomi tidak bergantung pada waktu tertentu, siklus menstruasi, atau fase ovulasi.





## Hal yang perlu diperhatikan dari MOP /Vasektomi



- ✓ Untuk pria yang menderita penyakit hernia, perlu perhatian khusus dalam penanganannya.
- ✓ Boleh bersenggama setelah 2-3 hari pasca operasi dengan menggunakan kondom, penggunaan kondom dilanjutkan sampai 20 kali ejakulasi atau 3 bulan setelah operasi





**Untuk informasi lebih lanjut, scan  
barcode berikut untuk melihat video  
edukasi tentang MKJP**





## PENUTUP

Demikian yang dapat penulis paparkan mengenai materi yang menjadi pokok bahasan dalam buku saku ini. tentunya masih banyak kekurangan penulis menyadari masih jauh dari kata sempurna. untuk itu penulis berharap pada para pembaca buku ini dapat memberikan kritik dan saran yang membangun penulis demi kesempurnaan buku saku ini.

Terima kasih bagi yang telah membaca buku saku ini. Semoga buku saku ini berguna untuk semuanya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.





## REFERENSI

**Ikhtiyaruddin. Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP). 2022.**

**Fatonah, Sofa, et al. "Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana." Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology., 2023.**

**Direktorat Kesehatan Keluarga. "Pedoman Pelayanan Kontrasepsi Dan Keluarga Berencana. Direktorat Kesehatan Keluarga, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, vol.1, no. November, 2021, pp. 1–286.**

**Swandewi, KA. "Konsep Dasar Alat Kontrasepsi Dalam Rahim." Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local., 2020, pp. 7–15, [http://repository.poltekkesdenpasar.ac.id/7591/3 / BABII.pdf](http://repository.poltekkesdenpasar.ac.id/7591/3/BABII.pdf)**

**BKKBN. "EDUKASI METODE KONTRASEPSI JANGKA PANJANG/MKJPBKKBN (2022)"12 October 2022, 2022, <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/14541/intervensi/650730/edukasi-metode-kontrasepsi-jangka-panjangmkjp>.**

**Kemendes RI (2023) Pentingnya penggunaan MKJP bagi pasangan usia subur.**







**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2024**

