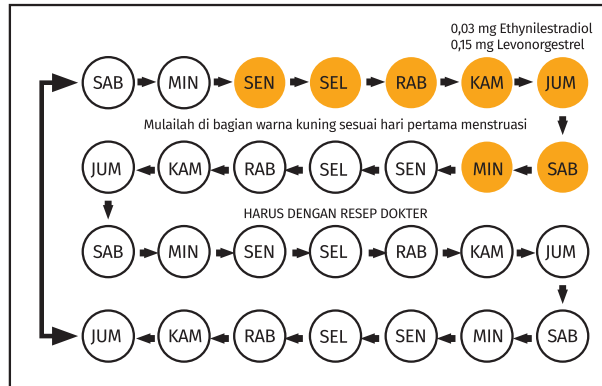


D. Keluarga Berencana



Gambar 3. 11 Alat Kontrasepsi Pil KB

Istilah Keluarga Berencana dikenal luas oleh masyarakat Indonesia pada akhir tahun 1960. Pada awalnya, program ini diinisiasi oleh para ahli kandungan yang bertujuan mengurangi angka kematian ibu dan bayi yang tinggi. Program ini kemudian berkembang untuk mengatur jumlah dan jarak kelahiran anak, serta meningkatkan kualitas hidup keluarga dengan memberikan kesempatan bagi pasangan suami istri untuk merencanakan kelahiran anak. Program ini memperkenalkan metode kontrasepsi (pengontrolan kehamilan) dengan metode ataupun alat-alat kontrasepsi. Salah satu contoh metode kontrasepsi yang digunakan masyarakat untuk mengontrol kelahiran adalah dengan mengonsumsi pil KB. Pil KB harus dikonsumsi sesuai dengan alur hari yang terdapat di belakang kemasan seperti pada Gambar 3.11. Apa zat aktif yang terdapat di dalam pil KB sehingga dapat digunakan untuk mengontrol kehamilan? Apakah kandungan setiap pil KB dalam satu kemasan adalah sama? Bagaimanakah hubungan antara mengonsumsi pil KB dan sistem reproduksi manusia?

1. Kontrasepsi dan Kesehatan Reproduksi

Kontrasepsi adalah metode atau cara mencegah kehamilan yang tidak diinginkan. Pria dapat menggunakan kondom yang juga melindungi laki-laki dan perempuan dari infeksi penyakit menular seksual. Metode permanen kontrasepsi pada pria adalah vasektomi, ketika saluran sperma seorang pria (vas deferens) dipotong/diikat secara permanen sehingga sperma tidak dapat keluar dari testis lagi. Semen akan masih keluar dari penis saat ejakulasi tapi tidak mengandung sperma.



Kontrasepsi permanen pada perempuan adalah dengan cara tubektomi, ketika tuba falopi dipotong atau diikat. Bentuk lainnya adalah menggunakan diafragma, semacam kondom pada perempuan. Metode lainnya adalah dengan terapi hormon estrogen dan progesteron dalam bentuk suntikan, pil, dan susuk. Namun, banyak perempuan juga menggunakan IUD (*intrauterine device*), yaitu memasukkan semacam alat yang dapat mencegah terjadinya implantasi.

Berbagai penyakit dan infeksi dapat dengan mudah ditularkan dari orang ke orang melalui kontak seksual. Proses ini dikenal sebagai Infeksi Menular Seksual (IMS) tetapi kadang-kadang disebut sebagai Penyakit Menular Seksual (PMS) atau penyakit kelamin. Contohnya virus HIV dan AIDS (gejala dan infeksi yang disebabkan oleh HIV) adalah yang paling ditakuti dan mengancam nyawa.

Infeksi menular seksual terdiri atas banyak jenis dan dapat menyebabkan penyakit serius seperti sifilis, gonore, dan herpes. Sebagian besar penyakit tersebut dapat diobati, tetapi dapat meninggalkan kerusakan permanen, terutama jika pengobatan dimulai terlambat. Obat terbaik adalah pencegahan. Satu-satunya cara agar benar-benar aman adalah dengan hindari semua kontak seksual yang tidak sehat (di luar pernikahan) dan tetap setia pada pasangan yang sah. Penggunaan kondom dapat mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi tetapi tidak menjamin aman.

Untuk menjaga kesehatan reproduksi tentu saja pola hidup berpengaruh, terutama asupan nutrisi. Makanan bagi perempuan hamil akan berbeda dengan perempuan tidak hamil. Perempuan hamil perlu berkonsultasi dengan dokter kandungan karena kondisi setiap perempuan hamil berbeda sehingga nutrisi yang disarankan juga akan berbeda.

Beberapa orang ingin memiliki anak tetapi tidak bisa karena salah satu atau keduanya tidak subur. Infertilitas dapat disebabkan oleh infeksi atau radiasi, atau memiliki penyebab tidak diketahui. Beberapa orang menerima situasi ini atau memilih untuk mengadopsi. Beberapa menggunakan teknologi untuk membantu mereka memiliki anak sendiri. Cara yang dapat dilakukan adalah inseminasi buatan. Inseminasi buatan yang tercanggih adalah Fertilisasi in-vitro atau IVF, yang bertujuan mengatasi infertilitas. Pada IVF, telur dibuahi dalam wadah di dalam laboratorium dan bukan di dalam tubuh perempuan. Oleh karena itu, bayi IVF terkadang disebut bayi tabung. Sebelum IVF dimulai terlebih dahulu dilakukan metode ICSI atau injeksi sperma intrasitoplasma, yaitu sperma diinjeksikan ke sel telur.





Ayo Uji Kemampuan

1. Jelaskan macam-macam alat kontrasepsi yang dapat digunakan pada perempuan!
2. Jelaskan macam-macam alat kontrasepsi yang dapat digunakan pada laki-laki!
3. Buatlah perbandingan antara alat kontrasepsi pada perempuan dan pada laki-laki!
4. Merokok dapat menyempitkan pembuluh darah dan menyebabkan sistem sirkulasi bermasalah. Gunakan informasi ini untuk menjelaskan bagaimana hal ini dapat menyebabkan kematian pada janin!
5. Saat bayi pertama kali lahir, tulang tengkorak belum bersatu secara utuh. Analisis bagaimana hal ini berguna untuk proses melahirkan!



Aktivitas 3.3 Ayo Selidiki

Tujuan: memperdalam pengetahuan yang telah didapatkan dan mampu mengembangkan keterampilan survei.

Projek dilakukan secara berkelompok. Projek yang dilakukan adalah melakukan survei penggunaan jenis metode kontrasepsi pada pria dan perempuan di sekitar tempat tinggal kalian.

Langkah-langkah:

1. Datangi minimal 25 kepala rumah tangga.
2. Cari informasi tentang kondisi sosial ekonominya seperti jumlah anggota keluarga, pendidikan, dan pekerjaan.
3. Catatlah data informasi meliputi:
 - a. Apakah istri atau suami yang KB?
 - b. Jenis KB yang dipakai dan alasannya?
 - c. Adakah kekhawatiran menggunakan KB?
 - d. Adakah keluhan saat menggunakan KB?
 - e. Apakah ada manfaat menggunakan KB?
4. Buatlah laporan dalam bentuk poster dan presentasikan di depan rekan lainnya.



Setelah kita mempelajari mengenai pertumbuhan dan perkembangan serta sistem reproduksi pada manusia, kita mengetahui ternyata banyak faktor yang memengaruhi tumbuh kembang manusia. Pada bayi dan balita, terdapat istilah gangguan pertumbuhan perkembangan yang disebut dengan *stunting*. *Stunting* bukan hanya memengaruhi tinggi badan anak, melainkan juga perkembangan otak dan kesehatan dalam jangka panjang. Berdasarkan data yang dikutip dari Survei Status Gizi Indonesia tahun 2024, sebanyak 19,8% balita di Indonesia mengalami *stunting*. Salah satu faktor yang cukup berpengaruh pada *stunting* adalah pengetahuan ibu yang kurang memadai terhadap tumbuh kembang anak. Sebagai seorang pelajar yang telah mempelajari pertumbuhan dan perkembangan, buatlah suatu kampanye untuk mengedukasi ibu-ibu di sekitar kalian. Poster ataupun selebaran dapat ditempel atau dibagikan di posyandu-posyandu terdekat. Setelah produk dibuat dan disebar, kamu dapat mempresentasikan hasil kerjamu di depan kelas.

Apa yang harus ada di dalam poster atau selebaran yang akan kamu buat?

1. Pengertian *stunting* dan bahaya *stunting*
2. Faktor-faktor yang memengaruhi *stunting*
3. Data atau infografik tentang tumbuh kembang anak per bulan/per tahun (meliputi tinggi badan dan perkembangan motorik kasar anak)
4. Solusi yang akan diberikan (bisa berupa menyusun menu untuk anak, memberikan saran untuk sanitasi yang baik, dan lain sebagainya)

Adapun bagian yang akan dipresentasikan di dalam kelas antara lain.

- a. Diskusikan dan analisislah efek dari solusi yang kalian berikan berdasarkan faktor-faktor di bawah ini: budaya, lingkungan, ekonomi, dan faktor sosial (bisa dipilih salah satu) berdasarkan pertanyaan-pertanyaan pemandu berikut.
 - Apakah manfaat dan kekurangan dari solusi yang kalian tawarkan kepada ibu-ibu/keluarga dari anak yang menderita *stunting*?
 - Berdasarkan manfaat dan kekurangan yang kalian sebutkan, buatlah kesimpulan apakah solusi yang kalian tawarkan merupakan solusi terbaik dari gangguan tersebut!

Penjelasan dari faktor-faktor yang disebutkan di atas.

- b. Budaya: Berhubungan dengan pengetahuan, kepercayaan, tingkah laku, nilai-nilai budaya, tujuan hidup yang membentuk karakter pada sekelompok orang.

- c. Ekonomi: Berhubungan dengan produksi, distribusi, uang, kekayaan dan penghasilan.
- d. Lingkungan: Berhubungan dengan suatu objek, makhluk hidup ataupun keadaan di sekitar kita.
- e. Sosial: berhubungan dengan interaksi antarmanusia, kesejahteraan, kelas sosial, keadilan, dan keselamatan manusia.

Ingatlah:

1. Parafrasekan informasi yang kalian dapat baik dari buku, internet, ataupun dari tenaga ahli.
2. Cantumkan setidaknya tiga sumber yang terpercaya.
3. Lengkapi dengan daftar pustaka di akhir produk.

Refleksi

Setelah menyelesaikan aktivitas ini, refleksikan proses pengerjaan yang sudah dilakukan.

1. Keberhasilan apa yang sudah kalian capai?
2. Adakah hal yang menurut kalian perlu diperbaiki?
3. Hal baru apa yang kalian pelajari dari proses pengerjaan proyek ini?



Uji Kompetensi

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tepat dan jelas!

1. Pada tahapan apakah dalam siklus hidup manusia, organ reproduksi manusia berkembang pesat?
2. Jelaskan tiga tahapan dari perkembangan dari telur yang terfertilisasi hingga kelahiran bayi!
3. Sebutkan perubahan secara fisik yang terjadi pada remaja putri ketika mengalami pubertas!
4. Sebutkan lima perubahan secara fisik dan mental yang terjadi pada anak laki-laki berusia 8 tahun pada lima tahun ke depan!
5. Data di bawah ini menunjukkan tinggi badan seorang anak dari saat dilahirkan sampai dengan usia 5 tahun.

Usia (Tahun)	0	1	2	3	4	5
Rata-rata tinggi badan (cm)	50	75	87	95	103	110



- Buatlah grafik garis berdasarkan data di atas. Jangan lupa untuk memberi label untuk X axis dan Y axis berikut unit yang menyertai. Jangan lupa untuk memberikan judul untuk grafik tersebut.
- Di rentang usia berapa seorang anak mengalami pertumbuhan yang pesat?
- Di usia berapa anak tersebut mencapai tinggi rata-rata 80 cm? Gunakan grafik yang kalian buat untuk menjelaskan jawaban kalian!



Pengayaan

Sebagai pengayaan materi sistem reproduksi manusia serta pertumbuhan dan perkembangan, kita telah membahas IVF atau bayi tabung. Carilah informasi lebih mendalam mengenai IVF, langkah-langkah dan prosedur IVF, keberhasilan program ini, biaya, efek samping, dan kontroversinya. Kalian bisa mempresentasikannya di dalam kelompok kecil dengan dibantu guru sebagai pembimbing dalam berdiskusi. Melalui kegiatan ini, kalian akan mengerti pentingnya gaya hidup sehat dan juga mempelajari manajemen ekspektasi mengenai keberhasilan dan kegagalan. Dengan kegiatan ini, kalian juga berlatih untuk berpikir kritis dan berkomunikasi dengan baik.



Refleksi Akhir Bab

Setelah mempelajari bab ini, refleksikan kegiatan yang telah kamu lakukan dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini.

- Apa bagian dari materi ini yang paling menarik dan mampu kamu kuasai dengan baik? Berikan alasanmu!
- Bagian mana yang masih membutuhkan waktu untuk memahaminya?
- Strategi apa yang kamu punya untuk meningkatkan kemampuanmu dalam memahami materi yang menurutmu sulit tersebut?
- Apakah profil lulusan seperti kolaborasi, penalaran kritis, dan kreativitas sudah berkembang dalam dirimu?

