# Peringatan Hari Kontrasepsi Sedunia : Yuk Kenali Sejarah dan Pentingnya Kontrasepsi

Category: LifeStyle
25 September 2023

**Prolite –** Besok, 26 September 2023, kita akan memperingati Hari Kontrasepsi Sedunia, sebuah momen yang dirancang untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya penggunaan kontrasepsi dalam perencanaan keluarga yang sehat dan bertanggung jawab.

## Sejarah Hari Kontrasepsi Sedunia

*Pengenalan Alat Kontrasepsi – Halodoc*

Jejak sejarah Hari Kontrasepsi Sedunia dapat ditelusuri hingga tahun 2007 ketika sepuluh organisasi internasional keluarga berencana bersatu untuk meluncurkan kampanye global yang

mengedepankan kesadaran akan kontrasepsi.

Kampanye yang kemudian dikenal sebagai Hari Kontrasepsi Sedunia ini memiliki beberapa tujuan inti, antara lain:

- **Meningkatkan Kesadaran akan Pentingnya Kontrasepsi dalam Perencanaan Keluarga**

Kampanye ini bertujuan untuk memastikan bahwa masyarakat di seluruh dunia memahami pentingnya kontrasepsi dalam menjaga kestabilan dan kesejahteraan keluarga.

- **Mendorong Akses Terhadap Kontrasepsi yang Aman dan Efektif**

Salah satu fokus utama adalah meningkatkan akses masyarakat terhadap berbagai jenis kontrasepsi yang aman dan efektif.

- **Menghilangkan Stigma dan Diskriminasi Terhadap Kontrasepsi**

Selain itu, kampanye ini juga berusaha untuk mengakhiri stigma dan diskriminasi yang masih terkait dengan penggunaan kontrasepsi.

# Pentingnya Kontrasepsi

*Ilustrasi pentingnya penggunaan alat atau obat kontrasepsi – DKT Indonesia*

Kontrasepsi adalah kunci untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan dan memiliki dampak positif yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Berikut adalah beberapa alasan mengapa kontrasepsi sangat penting:

1. **Mencegah Kehamilan yang Tidak Diinginkan**

Kehamilan yang tidak diinginkan dapat menghadirkan berbagai masalah, seperti kemiskinan, kesulitan dalam pendidikan, dan

bahkan situasi kekerasan dalam rumah tangga.

Penggunaan kontrasepsi dapat secara efektif mengurangi risiko kehamilan yang tidak diinginkan dan akibat negatif yang mungkin timbul.

2. **Mengatur Jarak Kelahiran Anak**

Mengatur jarak kelahiran anak adalah penting untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi. Jarak yang tepat antara kelahiran anak dapat mengurangi risiko komplikasi yang serius.

3. **Melindungi Ibu dan Anak dari Risiko Kesehatan**

Kehamilan dan persalinan membawa risiko kesehatan bagi ibu dan anak. Kontrasepsi dapat membantu melindungi keduanya dari risiko ini, memberikan peluang untuk kesehatan yang lebih baik.

4. **Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga**

Keluarga yang direncanakan dengan baik memiliki kesempatan lebih besar untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

Kontrasepsi membantu pasangan merencanakan keluarga mereka dengan cermat, menciptakan lingkungan yang lebih stabil.

# Contoh-contoh Kontrasepsi

*Contoh kontrasepsi – medicastore*

Sejumlah contoh kontrasepsi yang tersedia meliputi:

- **Pil Kontrasepsi Oral (Pil KB):** Pil KB adalah bentuk kontrasepsi oral yang diminum setiap hari. Mereka mengandung hormon yang mencegah pelepasan sel telur dari ovarium.
- **Kondom:** Kondom adalah alat kontrasepsi yang dipasang pada penis pria. Mereka mencegah sperma masuk ke dalam

rahim wanita.

- **IUD (Intrauterine Device):** IUD adalah jenis kontrasepsi yang dimasukkan ke dalam rahim wanita. IUD melepaskan hormon yang mencegah pelepasan sel telur dari ovarium.
- **Suntik KB**: Suntik KB adalah bentuk kontrasepsi yang diberikan melalui suntikan setiap 3 bulan. Mereka mengandung hormon yang mencegah pelepasan sel telur dari ovarium.

# Dampak Positif Kontrasepsi Terhadap Kesehatan Ibu dan Anak

*Ibu dan bayinya – johnsonsbaby*

Penggunaan kontrasepsi tidak hanya mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, tetapi juga dapat mengurangi risiko kesehatan bagi ibu dan anak. Beberapa dampak positif termasuk:

- **Mengurangi Kematian Ibu**: Kematian ibu merupakan salah satu penyebab utama kematian perempuan usia subur di seluruh dunia. Kontrasepsi dapat efektif mengurangi risiko kematian ibu dengan mencegah kehamilan yang tidak diinginkan.
- **Mengurangi Kematian Bayi**: Kematian bayi adalah penyebab utama kematian anak di bawah usia 5 tahun. Kontrasepsi dapat membantu mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, sehingga dapat mengurangi risiko kematian bayi.
- **Mencegah Kelahiran Prematur**: Kelahiran prematur dapat membawa berbagai risiko kesehatan bagi bayi, seperti gangguan pernapasan, masalah pencernaan, dan kelainan neurologis. Kontrasepsi membantu mengurangi risiko kelahiran prematur dengan memberikan kontrol atas perencanaan keluarga.

# Bagaimana Memperingati Hari Kontrasepsi Sedunia?

*Ilustrasi keluarga berencana – ukhuwahnews*

Di Indonesia, Hari Kontrasepsi Sedunia diberi penghargaan oleh berbagai organisasi kesehatan dan keluarga berencana. Mereka biasanya menyelenggarakan berbagai kegiatan, seperti seminar, diskusi, dan kampanye pendidikan.

Bagi individu, beberapa langkah yang dapat diambil untuk memperingati Hari Kontrasepsi Sedunia meliputi:

- **Mengenal Jenis Kontrasepsi yang Tersedia**

Menginformasikan diri sendiri tentang berbagai jenis kontrasepsi yang ada, serta kelebihan dan kekurangannya, adalah langkah pertama untuk membuat pilihan yang tepat.

- **Mendiskusikan dengan Pasangan**

Keputusan tentang kontrasepsi sebaiknya diambil bersama pasangan. Diskusi terbuka dan jujur tentang pilihan kontrasepsi yang tepat adalah kunci untuk perencanaan keluarga yang sukses.

- **Berpikir Kritis dan Berkonsultasi dengan Profesional Kesehatan**

Mengumpulkan informasi dari sumber yang dapat dipercaya dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan yang kompeten akan membantu individu membuat keputusan yang bijak.

- **Dukung Organisasi yang Mendorong Akses ke Kontrasepsi**

Dukungan terhadap organisasi yang berjuang untuk meningkatkan akses masyarakat terhadap kontrasepsi adalah langkah nyata untuk mendukung tujuan Hari Kontrasepsi Sedunia.