



Misoprostol Saves Women's Lives

Information for Women
about Misoprostol

Women on Waves

www.womenonwaves.org



1. Latar Belakang.....	3
Mengapa informasi tentang misoprostol diperlukan?.....	3
Prinsip-prinsip projek.....	4
Tinjauan hukum.....	4
2. Pengetahuan Dasar tentang Kesehatan Reproduksi.....	5
Menstruasi.....	5
Kontrasepsi.....	6
Infeksi Menular Seksual (IMS).....	7
Seks Beresiko atau Perkosaan.....	8
Kehamilan.....	8
Kelahiran.....	9
Catatan Trainer.....	10
Pencegahan PPH Melalui Misoprostol.....	11
Catatan Trainer.....	12
Aborsi Aman Menggunakan Misoprostol.....	13
Kewaspadaan.....	13
Cara Mengakses Misoprostol.....	14
Aborsi Menggunakan Misoprostol.....	14
Efek Samping.....	15
Kapan Harus Menghubungi Dokter atau Rumah Sakit.....	15
Memastikan Aborsi Berhasil.....	16
Paska Tindakan.....	16
Bantuan Online.....	17
Catatan Trainer.....	17
3. Cara Melatih Konselor.....	18
4. Mengadvokasi Apotek.....	21
5. Pertanyaan & Jawaban.....	22
6. Jadwal Pelatihan Sehari.....	34
7. Pre-post Test.....	36



LATAR BELAKANG

Mengapa informasi mengenai Misoprostol diperlukan?

Tablet misoprostol merupakan salah satu obat penting yang masuk dalam daftar WHO (World Health Organization). Tablet ini dapat digunakan secara mandiri oleh para perempuan untuk menyelamatkan hidupnya.

Misoprostol menyebabkan kontraksi pada rahim dan dapat digunakan sebagai berikut:

- pengguguran kandungan secara aman
- membersihkan sisa-sisa keguguran
- mencegah dan mengobati pendarahan berat setelah melahirkan
- induksi kelahiran

1. **Aborsi merupakan salah satu model intervensi kesehatan yang paling umum di dunia.**

Berdasarkan data WHO, setiap tahunnya 42 juta perempuan memilih aborsi dengan beragam alasan. Aborsi merupakan prosedur kesehatan yang paling umum dilakukan oleh perempuan di seluruh dunia. Namun, banyak perempuan tidak memiliki akses terhadap layanan aborsi aman sehingga membahayakan hidup dan kesehatan mereka. Aborsi tidak aman adalah penyebab utama kematian saat melahirkan. 1 dari 300 perempuan meninggal karena aborsi tidak aman. Secara global, 70.000 perempuan di dunia meninggal sia-sia setiap tahunnya. Banyak perempuan lain menderita komplikasi jangka panjang seperti ketidaksuburan dan nyeri kronis.

Informasi mengenai aborsi aman dapat membantu perempuan menyelamatkan hidup dan kesehatannya, terutama negara-negara dimana misoprostol mudah diakses. Metode aborsi menggunakan misoprostol terbukti cukup aman dan efektif. Tingkat keberhasilannya 80-85% jika dilakukan dalam 9 minggu pertama kehamilan. Metode ini jauh lebih aman dibandingkan mengakhiri kehamilan dengan aborsi tidak aman.

2. **Pendarahan berat (Postpartum hemorrhage, PPH) merupakan salah satu penyumbang terbesar angka kematian ibu setelah melahirkan (25%).**

Setiap tahun, 14 juta perempuan mengalami pendarahan setelah melahirkan, sedangkan 120.000 perempuan lain meninggal karenanya. Dengan kata lain, 1 dari 10 perempuan akan mengalami PPH setelah melahirkan dan dari 1 diantara 100 yang mengalaminya akan meninggal. Penggunaan misoprostol paska persalinan akan mengurangi resiko pendarahan berat hingga 50%.

3. **Sisa-sisa keguguran dapat menyebabkan pendarahan berat dan infeksi.**

Misoprostol dapat digunakan untuk mencegah komplikasi tersebut, dan biasanya dipakai oleh para dokter. Namun, perempuan sendiri juga dapat menggunakan misoprostol untuk membersihkan sisa-sisa keguguran.

4. **Misoprostol untuk persalinan**



Penggunaan misoprostol untuk induksi kelahiran hanya boleh dilakukan dalam pengawasan tenaga medis dan tidak untuk dilakukan sendiri. Modul ini tidak dipakai untuk tujuan tersebut.

Misoprostol bukanlah obat yang mahal, banyak tersedia, tahan panas, dan dapat disimpan selama bertahun-tahun. Di Indonesia, misoprostol tersedia di apotek dengan merk dagang Noprostol, Gastrul, Cytotec, Citrosol dan Chromalux.

Prinsip-prinsip Projek Pelatihan

Modul ini dilengkapi informasi mengenai kebutuhan perempuan untuk melahirkan dan aborsi secara aman. Tujuan dari pelatihan ini, termasuk modul didalamnya, adalah untuk memastikan bahwa semua perempuan tahu apa yang harus dilakukan untuk melindungi kesehatan reproduksinya. Women on Waves percaya relawan konselor yang terlatih, dan didukung tenaga medis profesional, mampu menyediakan informasi bagi perempuan yang ingin menggunakan misoprostol sebagai metode bersalin dan aborsi yang aman. Karenanya, modul ini juga dilengkapi informasi yang dapat dipakai konselor untuk menyampaikan penggunaan misoprostol kepada para perempuan.

- Metode pencegahan pendarahan berat paska persalinan (PPP)
- Pemberian informasi pada perempuan mengenai metode aborsi aman yang dapat dilakukan sendiri.

Relawan-relawan terlatih tersebut dapat menyebarkan informasi ini dalam komunitas-komunitas. Mereka bukanlah ahli medis, namun merupakan narasumber andal yang bisa menjawab pertanyaan mengenai persalinan dan aborsi aman, kesehatan reproduksi, serta merujuk perempuan yang membutuhkan ahli dalam layanan-layanan tersebut. Relawan juga bisa bekerja pada level komunitas untuk memastikan ketersediaan misoprostol di apotek.

Tinjauan Hukum

Deklarasi untuk Hak Asasi Manusia pasal 19 menyatakan, “Setiap orang berhak atas kebebasan berpendapat dan berekspresi; meliputi kebebasan mengemukakan pendapat tanpa intervensi dan mencari, menerima, atau menyampaikan informasi dan pendapat tanpa dibatasi.” Sedangkan pasal 28 (e) UUD 45 menyatakan bahwa, “Setiap orang berhak atas kebebasan berserikat, berkumpul, dan mengeluarkan pendapat.” Pasal 28 (f), “Setiap orang berhak untuk berkomunikasi dan memperoleh informasi untuk mengembangkan pribadi dan lingkungan sosialnya, serta berhak untuk mencari, memperoleh, memiliki, menyimpan, mengolah, dan menyampaikan informasi dengan menggunakan segala jenis saluran yang tersedia.”

Bagi relawan yang tinggal di negara yang melarang aborsi, penting diketahui bahwa kegiatan yang mereka lakukan sama sekali tidak melanggar KUHP. Relawan dilatih untuk memberi informasi, bukan mendorong perempuan untuk melakukan tindakan yang melanggar hukum. Untuk itu, relawan dilindungi dari tuduhan makar...Hampir setiap negara memiliki pengecualian yang mengizinkan aborsi untuk alasan keselamatan maupun kesehatan. Disinilah pentingnya membentuk argumentasi



yang jelas mengenai pemberian informasi tentang aborsi untuk menjamin keselamatan dan atau kesehatan perempuan.

PENGETAHUAN DASAR

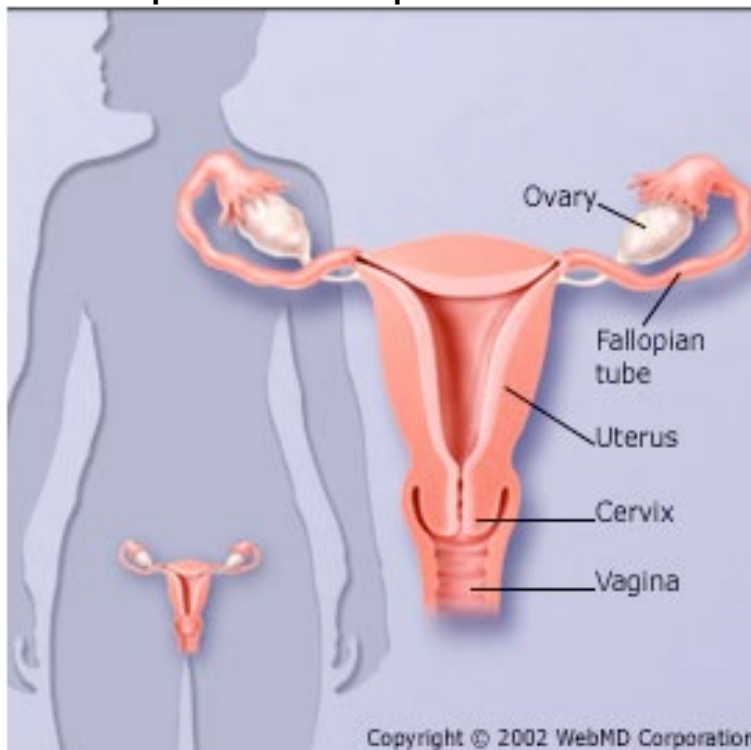
Menstruasi

Saat remaja perempuan puber, dia mulai berovulasi-sebuah proses dimana sel telur dilepaskan dari salah satu ovarium. Kehamilan dapat terjadi jika ia berhubungan seks dan sperma membuahi sel telurnya. Seorang perempuan biasanya subur (baca: bisa hamil)dalam beberapa hari sebelum, selama, dan setelah masa ovulasi.

Selama menstruasi, dinding rahim penuh dengan darah hingga ke vagina. Umumnya ini terjadi 14 hari setelah masa ovulasi saat perempuan tidak hamil. Siklus menstruasi biasanya berlangsung selama 28 hari (mulai dari hari pertama mens hingga dan berakhir pada hari pertama mens berikutnya) kebanyakan perempuan berovulasi di hari ke-14. Namun, ada juga perempuan yang mengalami siklus pendek 23 hari, atau lama 35 hari. Stress, olahraga berat, dan diet dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

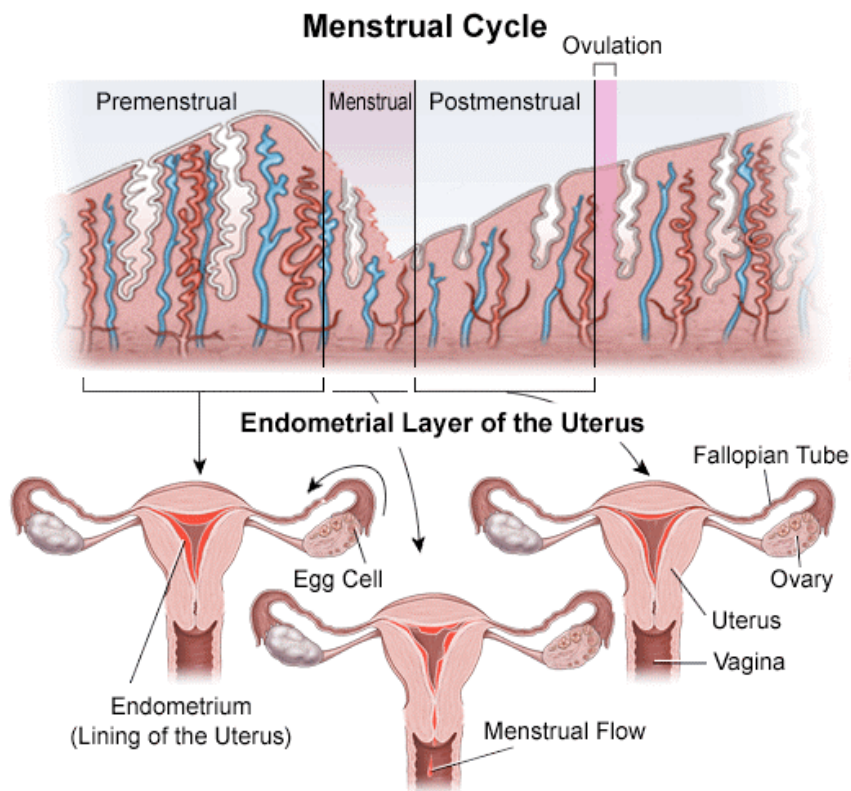
Perempuan dapat hamil kapan saja selama siklus mens!

Sistem Reproduksi Perempuan





Siklus Menstruasi (figur 1.0 & 2.0)



Kontrasepsi

Sekitar 85% perempuan yang seks aktif dan tidak menggunakan kontrasepsi mengalami kehamilan dalam kurun waktu setahun. Perempuan bisa hamil selama menyusui dan dalam jangka 10 hari setelah melahirkan, bahkan saat ia menstruasi. Mengeluarkan penis sebelum ejakulasi selama hubungan seks dan absen hubungan seks (HUS) sekali waktu tidak dapat mencegah kehamilan.

Kehamilan tidak direncanakan (KTD) dapat dicegah lewat:

1. Tidak berhubungan seks sama sekali
2. Menggunakan metode kontrasepsi, meskipun ini juga tidak menjamin 100% keberhasilannya.

Jenis-jenis kontrasepsi untuk perempuan:

- Diafragma; dapat diakses melalui resep dan harus dikonsultasikan terlebih dahulu pada ahli kesehatan.
- Kontrasepsi oral (pil KB) mencegah kehamilan lewat kombinasi kandungan hormon. Pil ini mesti dikonsumsi setiap hari sesuai anjuran dan tidak akan bekerja jika mengalami muntah atau diare.
- Depo-Provera adalah kontrasepsi hormonal melalui suntikan di lengan atau pinggul setiap 3 bulan sekali dan begitu seterusnya.



- Implant merupakan alat yang terbuat dari bahan karet berbentuk batangan ukuran kecil yang ditanam dibawah kulit lengan atas dimana kandungan hormon akan dilepaskan.
- IUD; sebuah alat berbentuk T yang dimasukkan ke dalam rahim oleh tenaga kesehatan profesional. Alat ini membantu mencegah kehamilan tidak direncanakan setelah HUS tidak aman jika dimasukkan dalam kurun waktu 5 hari langsung setelah HUS. IUD ini dapat dipakai selama 5 hingga 10 tahun.
- Sterilisasi dilakukan melalui pembedahan dan metode kontrasepsi yang permanen.

Kontrasepsi darurat (Kondar) harus dilakukan dalam jangka 72 jam setelah HUS tidak aman untuk mencegah kehamilan. Perempuan dapat menggunakan pil Kondar Norvelo. Selain itu, kebanyakan pil kb (kombinasi hormon estrogen dan progesterone) juga bisa digunakan sebagai kontrasepsi darurat. Cara pemakaiannya, dalam kurun waktu 72 jam langsung setelah HUS tidak aman, minum satu dosis ethinylestradiol 100mcg + levonorgestrel 500mcg (2-4 pil). 12 jam kemudian minum pil dengan dosis dan jenis yang sama (2-4 pil).

Jenis-jenis kontrasepsi untuk laki-laki:

- Kondom adalah metode yang paling efektif untuk mengurangi resiko Infeksi Menular Seksual (IMS) dan HIV-AIDS, dan 86% efektif mencegah terjadinya kehamilan. Kondom merupakan alat kontrasepsi sekali pakai.
- Sterilisasi dilakukan lewat operasi kecil yang menggunakan anastesi lokal. Kemampuan lelaki untuk ereksi dan ejakulasi tidak akan hilang karena sterilisasi.

Infeksi Menular Seksual (IMS)

Infeksi menular seksual hampir selalu menjadi konsekuensi HUS tidak aman. Gejala-gejalanya meliputi:

- Keputihan berwarna hijau kekuningan
- Cairan abnormal keluar dari penis atau vagina
- Tidak nyaman selama HUS
- Sakit selama HUS
- Vagina berbau tajam/menyengat
- Sakit dibawah perut
- Pendarahan selama periode menstruasi
- Rasa sakit atau terbakar saat pipis
- Iritasi atau gatal-gatal disekitar vagina
- Nanah keluar dari penis, vulva, vagina, cervix, mulut, bibir, atau bagian-bagian tubuh yang lain
- Kutil di penis, vagina, cervix, anus, dan scrotum
- Demam

Meskipun begitu beberapa orang tidak mengalami gejala sama sekali.

Seks Resiko Tinggi atau Perkosaan



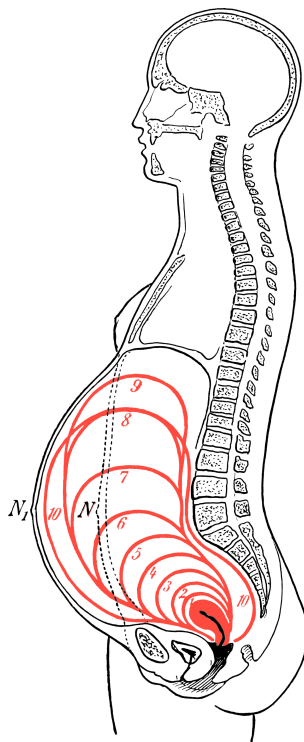
Setelah mengalami seks beresiko tinggi (atau perkosaan) seorang perempuan dapat mengurangi resiko penularan HIV-AIDS dengan menggunakan metode “post-exposure prophylaxis (PEP)”. Namun, PEP tidak mudah diakses dibanyak tempat. Kalaupun tersedia, PEP biasanya harus dilakukan segera setelah perkosaan terjadi. Jika lebih dari 72 jam (3hari) sejak kejadian, metode ini tidak akan efektif untuk mengurangi resiko penularan HIV-AIDS. PEP sendiri tidak selalu 100% efektif. Untuk mencegah penularan IMS obat antibiotik juga diperlukan. Sedangkan kontrasepsi darurat untuk mencegah kehamilan harus diminum dalam jangka waktu 72 jam langsung setelah kejadian.

Kehamilan

Kehamilan dapat diketahui saat seorang perempuan tidak mengalami menstruasi pada waktunya. Biasanya disertai dengan rasa mual dan muntah, lemah dan lesu, ngidam makanan tertentu, sering pipis terutama saat malam hari.

Kehamilan dapat diketahui lewat tes yang menentukan jumlah hormon (HCG) dalam darah atau urine. Seorang perempuan juga dapat membuat kalkulasi lama kehamilan. Ia mesti menghitung dari hari pertama menstruasi terakhirnya sampai dengan hari saat melakukan penghitungan. Ukuran rahim juga bisa menjadi patokan lama kehamilan.

(figur 3.0)



**Perubahan ukuran rahim
selama hamil**



Persalinan

Pada umumnya, persalinan berlangsung antara 37 sampai dengan 42 minggu setelah periode menstruasi terakhir. Pada kehamilan normal, perempuan bisa melahirkan dirumah dengan bantuan bidan. Masalahnya, bidan tidak selalu tersedia dan kadang perempuan melahirkan seorang diri atau dibantu oleh orang yang tidak terlatih. Ia harus melahirkan di rumah sakit jika terjadi komplikasi selama masa kehamilannya.

Pembukaan biasanya ditandai dengan kontraksi yang sering. Jika persalinan memakan waktu lama dan bayi tidak bisa keluar, maka harus segera dibawa ke rumah sakit untuk melahirkan lewat prosedur medis, seperti bedah cesar.

Setelah bayi lahir, pendarahan berat mungkin saja terjadi. Sekitar 70-90% penyebab utama pendarahan berat setelah bersalin adalah tidak terjadinya kontraksi dalam rahim. Misoprostol dapat membantu kontraksi dalam rahim sehingga plasenta yang tertinggal didalam sedikit demi sedikit melonggar dan akhirnya keluar. Setelah plasenta seluruhnya keluar, rahim dapat sepenuhnya berkontraksi.

Catatan Trainer:

Kata-kata kunci: cara kerja misoprostol, kegunaan misoprostol, fakta-fakta dasar tentang kesehatan ibu dan anak, siklus menstruasi, jenis-jenis kontrasepsi, gejala-gejala IMS, menghitung lama kehamilan.

Setelah menjabarkan informasi tentang kesehatan reproduksi dasar, untuk menekankan poin-poin diatas, tanyakan pada peserta beberapa pertanyaan dibawah ini, dalam grup besar atau kecil. Metode ini dapat dilakukan setelah seluruh atau setiap topik selesai dipresentasikan.

1. Berapa lama biasanya siklus menstruasi berlangsung? Jawab: 28 hari
2. Apakah siklusnya bisa lebih lama atau pendek? Jawab: siklusnya bervariasi antara 23 sampai 35 hari.
3. Selama siklus berlangsung, kapankah perempuan mungkin hamil? Jawaban: kapan saja selama siklus berlangsung
4. Saat menyusui bisakah perempuan kembali hamil? Jawaban: bisa
5. Bisakah kehamilan terjadi saat menstruasi berlangsung? Jawaban: bisa
6. Bagaimana caranya menghindari kehamilan bagi perempuan? Jawaban: tidak berhubungan seks sama sekali atau menggunakan kontrasepsi.
7. Metode kontrasepsi lokal apakah yang tersedia bagi perempuan dan laki-laki?
8. Apa artinya PEP? Jawaban: Post-exposure prophylaxis yang membantu mengurangi resiko penularan HIV-AIDS jika dilakukan dalam jangka 72 jam langsung setelah terjadi perkosaan..
9. Apakah PEP dapat diakses di klinik atau rumah sakit lokal?
10. Bagaimana caranya mengetahui kehamilan? Jawaban: melalui tes kehamilan atau pemeriksaan oleh dokter.



11. Bagaimana caranya menghitung lama kehamilan? Jawaban: dengan menghitung hari pertama menstruasi terakhir sampai dengan hari saat menghitung.
12. Pada minggu ke-berapakah persalinan dimulai? Jawaban: persalinan berkisar antara 37-42 minggu setelah menstruasi terakhir
13. Apakah melahirkan dirumah aman? Jawaban: jika kehamilan dianggap normal, maka seorang perempuan dapat melahirkan dirumah dengan bantuan bidan atau tenaga terlatih. Namun bila mengalami komplikasi selama hamil ia harus melahirkan di rumah sakit.



PENCEGAHAN PPP DENGAN MISOPROSTOL

Pendarahan berat pasca persalinan (PPP) atau disebut Postpartum hemorrhage (PPH) adalah salah satu penyebab utama kematian ibu saat melahirkan (25%). Setiap tahunnya, 14 juta perempuan mengalami pendarahan setelah melahirkan, dan 12.000 perempuan meninggal akibat PPH. Jika perempuan melahirkan di rumah sakit, pengobatan untuk PPP selalu tersedia.

Resiko PPP dapat dikurangi sebanyak 60% dengan menggunakan misoprostol meskipun persalinan dilakukan di rumah. Caranya, misoprostol diminum segera setelah bayi lahir sebelum plasenta keluar. Misoprostol membantu terjadinya kontraksi dalam rahim.

Peralatan persalinan dirumah mencakup: pisau bedah steril, dua benang steril, dan tiga tablet misoprostol.

Penggunaan misoprostol dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang yang membantu proses persalinan, caranya ikuti 4 tahapan berikut:

1. Keringkan bayi segera setelah ia lahir dan letakkan di perut ibunya atau dekat ke payudara jika si ibu ingin menyusui (ingat ibu HIV positif tidak diperkenankan menyusui karena beresiko menularkan virus pada bayinya). Selimuti kepala bayi dengan handuk atau kain supaya tetap hangat.
2. Dalam 1 menit setelah bayi lahir:
 - Raba bagian perut untuk memastikan tidak ada bayi lain dalam rahim (kembar). Misoprostol berbahaya jika digunakan dalam keadaan ini karena dapat menyebabkan pecahnya rahim.
 - Letakkan tiga tablet misoprostol 200mcg dibawah lidah si ibu, tunggu sampai tablet lumer kurang lebih 30 menit kemudian telan.
 - Rahim akan berkontraksi
 - Efek sampingnya antara lain demam/menggigil, mual dan muntah, diare, atau kram.
3. Jepit (gunakan benang steril) dan putus tali pusat dengan pisau bedah steril, tunggu hingga plasenta keluar.
4. Pijat rahim (dibagian bawah perut) setelah plasenta keluar hingga kontraksi terjadi (terasa seperti gumpalan keras). Lakukan setiap 15 menit selama dua jam.

Jangan ulangi dosis misoprostol! Metode ini hanya untuk mencegah **BUKAN** mengobati pendarahan berat!!!

Segera bawa si ibu ke rumah sakit jika:

- Plasenta tidak juga keluar dalam waktu 30 menit
- Pendarahan terjadi atau tidak berhenti setelah menggunakan misoprostol

Catatan Trainer:



Kata-kata kunci: misoprostol menyebabkan kontraksi rahim, dalam 1 menit setelah bersalin, raba pastikan tidak ada bayi lain, 3 tablet misoprostol, pijat rahim.

Setelah menjabarkan informasi mengenai misoprostol untuk persalinan, untuk menekankan poin-poin diatas, tanyakan pada peserta beberapa pertanyaan dibawah ini, dalam grup besar atau kecil. Metode ini dapat dilakukan setelah seluruh atau setiap topik selesai dipresentasikan. Anda juga bisa menanyakan beberapa pertanyaan #30-41 dalam Q & A di halaman 21, atau membentuk grup-grup kecil untuk berdiskusi mengenai Q & A.

1. Apakah yang dimaksud dengan PPP? Jawaban: pendarahan berat setelah melahirkan yang dapat menyebabkan kematian ibu dan bayi.
2. Apakah 4 tahapan penggunaan misoprostol sebagai pencegahan PPP?
Jawaban:
 - Keringkan bayi dan letakkan di perut si ibu.
 - Dalam satu menit setelah persalinan:
 - Raba perut untuk memastikan tidak ada bayi lain dalam rahim (kembar)
 - Letakkan 3 tablet misoprostol 200mcg dibawah lidah si ibu, tunggu kurang lebih 30 menit hingga tablet lumer kemudian telan
 - Jepit tali pusat dan tunggu sampai plasenta keluar
 - Pijat rahim setelah plasenta keluar dan lakukan setiap 15 menit selama 2 jam
3. Kapankah si ibu harus dibawa ke rumah sakit?
Jawaban: - kalau plasenta tidak juga keluar dalam 30 menit
- kalau pendarahan mulai atau tidak juga berhenti setelah menggunakan misoprostol
4. Kenapa misoprostol tidak boleh digunakan jika dalam rahim masih ada bayi?
Jawaban: karena dapat menyebabkan pecahnya rahim.

ABORSI AMAN DENGAN MISOPROSTOL



Penggunaan misoprostol sebagai metode aborsi memiliki kemungkinan berhasil 80-90% berdasarkan hasil riset Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

Perempuan yang merasa yakin ingin mengakhiri kehamilannya dan tidak memiliki cara lain disarankan mempelajari instruksi ini dengan cermat. Sebaiknya petunjuk penggunaan misoprostol didiskusikan bersama seorang teman supaya dapat memahami dengan lebih baik.

Misoprostol menyebabkan kontraksi pada rahim sehingga mendorong keluar janin. Proses berlangsungnya aborsi mirip dengan proses keguguran spontan, begitupun resiko yang ditimbulkan. 10 % dari total kehamilan terjadi keguguran spontan.

Kewaspadaan

1. Jangan lakukan sendiri
Saat melakukan aborsi sebaiknya didampingi oleh orang terdekat; seperti pasangan, teman, atau saudara yang tahu mengenai persoalan aborsi dan dapat menolong anda jika terjadi komplikasi. Jika mulai terjadi pendarahan, pendamping harus bisa dihubungi agar dapat memberikan pertolongan saat dibutuhkan.
2. Jangan melakukan metode aborsi ini sendiri jika kehamilan lebih dari 12 minggu
Kehamilan usia 12 minggu artinya 84 hari setelah hari pertama menstruasi terakhir. Seseorang dapat menghitung usia kehamilan dimulai dari hari pertama menstruasi terakhir hingga hari saat menghitung. Jika seorang perempuan merasa usia kehamilannya, atau hasil USG menunjukkan lebih dari 12 minggu, maka ia tidak boleh aborsi sendiri.
3. Misoprostol dapat digunakan tanpa pengawasan tenaga medis jika seorang perempuan tidak memiliki riwayat penyakit berat atau memakai IUD.
Metode aborsi ini biasanya tidak menyebabkan kontraindikasi/efek samping. Penyakit seperti anemia berat, dapat menyebabkan pendarahan. Umumnya masalah kesehatan seperti penyakit berat membolehkan seseorang untuk menjalani aborsi, bahkan di negara-negara yang memiliki aturan ketat.
Jika ada resiko IMS seperti klamidia atau gonorea segera periksakan ke dokter untuk diobati. Perempuan HIV bisa menggunakan misoprostol dengan aman, tapi kemungkinan anemia dan IMS sedikit lebih besar. Oleh karenanya, misoprostol sebaiknya dikombinasikan dengan antibiotik. Namun, misoprostol tidak boleh digunakan jika ada kemungkinan hamil anggur (diluar kandungan). Dokter biasanya akan menangani kondisi ini meski suatu negara melarang aborsi. Misoprostol tidak bisa digunakan untuk kondisi hamil anggur.
Misoprostol juga tidak bisa digunakan jika perempuan memakai kontrasepsi IUD atau alergi terhadap misoprostol.
4. Gunakan misoprostol apabila rumah sakit terdekat jauh dari rumah. Dengan begitu resiko komplikasi dapat dikurangi.
5. Metode aborsi adalah pilihan yang harus dibuat sendiri oleh seorang perempuan tanpa ada paksaan.

Bagaimana Mengakses Misoprostol



Beberapa apotek menjual misoprostol, ada yang menjualnya secara bebas tapi ada juga yang mengharuskan resep. Di Indonesia, misoprostol dijual dengan merk Noprostol, Gastrul, Cycotec, Citrosol dan Chromalux. Setiap pil mengandung 200mcg misoprostol, dan harganya pun beragam. Perbedaan harga tidak berarti kualitasnya berbeda (pil-pil ini punya kandungan sama). Produk yang paling murah juga aman untuk dikonsumsi.

Jika kesulitan mendapatkan misoprostol di satu apotek, cobalah apotek lainnya. Mintalah pasangan atau teman laki-laki anda untuk membelinya karena akses obat bisa jadi lebih mudah untuk laki-laki, atau pergilah ke dokter yang mau meresepkannya untuk anda. Biasanya, apotek kecil akan lebih mudah di akses. Dan jika pihak apotek menanyakan untuk apa obat itu, anda bisa menjawab bahwa teman atau saudara perempuan anda membutuhkannya untuk persalinan supaya tidak terjadi pendarahan berat.

Kadang-kadang, misoprostol tersedia di pasar gelap. Namun, pastikan bahwa misoprostol tersebut asli dan bukan obat lain! Belilah misoprostol paling sedikit 12 biji dengan kandungan 200mcg misoprostol.

Menggunakan Misoprostol untuk Aborsi Aman

1. Siapkan 4 pil dosis 200mcg (total 800mcg) misoprostol dibawah lidah. Jangan telan pil-pil tersebut sebelum lumer selama kurang lebih 30 menit.
2. Setelah 3 jam tambahkan 4 pil dengan dosis dan cara penggunaan yang sama. Ingat jangan telan sampai pil-pil lumer selama kurang lebih 30 menit.
3. Setelah 3 jam kemudian, ulangi prosedur yang sama persis dengan instruksi diatas.

Metode ini memiliki tingkat keberhasilan sebesar 80-90%. Ini berarti 8 hingga 9 dari 10 perempuan dapat melakukan aborsi aman sesuai dengan prosedur diatas.

Reaksi Biasa yang ditimbulkan Misoprostol

Setelah meminum dosis pertama biasanya perempuan akan mengalami hal-hal sbb:

1. Kram dan nyeri. Jika ingin meredakan rasa nyeri gunakanlah obat penghilang rasa sakit seperti paracetamol (tylenol, acetaminophen) atau ibuprofen.
2. Rasa mual, muntah, dan diare, kadang beberapa perempuan juga mengalami demam dan menggigil.
3. Pendarahan biasanya dimulai kurang lebih 4 jam setelah meminum misoprostol, tapi bisa juga lebih lama. Pendarahan adalah tanda awal proses aborsi dimulai. Jika lancar, pendarahan dan kram akan menjadi lebih parah. Pendarahan akan lebih sering dan banyak daripada saat menstruasi. Pada kondisi demikian mungkin juga keluar gumpalan darah. Semakin lama usia kehamilan, semakin berat pendarahan dan kram yang dialami. Setelah satu atau dua minggu paska aborsi, kondisi ini akan mulai berkurang. Menstruasi biasanya akan datang setelah empat sampai enam minggu.



Apabila proses aborsi sudah selesai, pendarahan dan kram akan berkurang. Proses aborsi sendiri bisa diketahui dari puncak pendarahan ditandai dengan kehilangan banyak darah dan seringnya kram dan rasa nyeri terjadi. Kantung kehamilan kecil beserta jaringannya bisa terbawa keluar tergantung usia kehamilan. Contohnya, jika usia kehamilan antara 5-6 minggu maka kantung kehamilan tidak akan ikut keluar. Setelah 9 minggu, kantung dan janin keluar bersama dengan darah. Antara 9-12 minggu resiko komplikasi lebih besar.

Jika tidak terjadi pendarahan setelah meminum dosis ketiga itu berarti aborsi belum berhasil. Metode yang sama boleh diulangi beberapa hari setelahnya atau carilah dokter yang bersedia menolong. Apabila usia kehamilan kurang dari 9 minggu dan tersedia akses internet, carilah bantuan melalui website Women on Web (bacalah *Online Abortion* halaman 16).

Kapankah Harus Menghubungi Dokter atau RS?

1. Jika terjadi pendarahan berat hingga lebih dari 2-3 jam dan menggunakan lebih dari 2 pembalut per jam (atau darah mengalir deras seperti air keran yang terbuka). Mengalami pusing atau badan terasa ringan adalah tanda-tanda kehilangan banyak darah sehingga dapat membahayakan kesehatan, namun kasus ini jarang ditemukan (kurang dari 1%).
2. Jika nyeri berat terus berlangsung dalam beberapa hari setelah meminum misoprostol.
3. Jika mengalami keputihan yang berbau menyengat.
4. Jika mengalami demam lebih dari 38 derajat celcius (100° Fahrenheit) selama lebih dari 24 jam, atau jika demam lebih dari 39 derajat celcius (102° F).

Pengobatan untuk komplikasi akibat misoprostol sama dengan kasus keguguran. Apabila ada masalah yang muncul, maka pergilah ke dokter atau RS dan nyatakan bahwa itu adalah keguguran. Dokter akan mengobatinya seperti jika terjadi keguguran spontan dan tidak akan pernah tahu bahwa hal itu disebabkan misoprostol. Perawatan yang akan diberikan berupa kuret dimana dokter akan membersihkan isi rahim. Sudah menjadi kewajiban bagi semua dokter untuk memberi pertolongan apapun kasusnya.

Memastikan Keberhasilan Aborsi

Beberapa perempuan mengalami pendarahan meski ia tidak aborsi, sehingga penting untuk memastikan bahwa aborsi benar-benar sudah terlaksana. Dibutuhkan waktu sekitar 3-4 minggu sampai hasil tes kehamilan menjadi negatif. Bila memungkinkan, lebih baik dilakukan USG seminggu setelah aborsi untuk memastikan rahim telah bersih. Keberhasilan aborsi juga ditandai dengan menghilangnya gejala-gejala hamil dan tidak lagi terasa kehamilannya.

Kemungkinan misoprostol gagal menyelesaikan aborsi adalah sekitar 10-20%. Apabila metode ini gagal dan kehamilan masih berlangsung (terjadi pada 6% dari total kasus), maka cara yang sama bisa diulang setelah beberapa hari. Namun, perlu diketahui bahwa kemungkinan gagal selalu ada. Jika gagal lagi dan usia kehamilan sudah lebih



dari 12 minggu, dan bila sulit menemukan dokter yang bersedia membantu, carilah bantuan di negara yang melegalkan aborsi aman atau lanjutkan kehamilan.

Pada kasus kegagalan dengan usia kehamilan dibawah 9 minggu, hubungi www.womenonweb.org untuk informasi mengenai mifepristone dan misoprostol. Sedangkan untuk usia kehamilan diatas 12 minggu dan sulit menemukan dokter yang bersedia membantu, carilah bantuan di negara yang melegalkan aborsi aman atau lanjutkan kehamilan.

Apabila kehamilan dilanjutkan, misoprostol kecil kemungkinan menyebabkan cacat lahir seperti cacat di kaki ataupun tangan dan masalah dengan saraf jabang bayi.

Setelah Menggunakan Misoprostol

Lima hari setelah aborsi tidak ada benda apa pun yang boleh masuk ke dalam vagina, tidak pula berhubungan seks karena meningkatkan resiko infeksi. Perempuan bisa hamil lagi bahkan setelah aborsi! Disarankan untuk memilih metode kontrasepsi yang efektif mencegah kehamilan tidak direncanakan.

Bantuan Aborsi Online

Bila akses internet tersedia dan kehamilan kurang dari 9 minggu, kunjungi www.womenonweb.org untuk mengakses informasi tentang aborsi aman. Obat-obatan seperti mifepristone dan misoprostol dapat dikirimkan langsung ke alamat rumah dan 99% efektif untuk aborsi. Paket tersebut akan sampai kira-kira seminggu. Untuk informasi lebih lanjut email ke info@womenonweb.org.

Catatan Trainer:

Kata-kata kunci: gejala mirip dengan keguguran spontan, sebelum 12 minggu, jangan lakukan sendiri, dalam waktu 2 jam, setiap 3 jam telan 4 tablet dibawah lidah ulangi 3 kali, darah, kram, efek samping (mual, diare, muntah), 15% dari total kasus mengalami kegagalan dan perlu perawatan ahli medis, kapan ke rumah sakit (pendarahan berat, demam, nyeri berkelanjutan), 3 minggu kemudian lakukan tes kehamilan, kehamilan tetap berlanjut sebanyak 6% dari total kasus.

Setelah menjabarkan informasi mengenai misoprostol untuk aborsi aman, tekankan poin-poin diatas dengan meminta peserta menjawab pertanyaan-pertanyaan dibawah ini, dalam grup besar atau kecil. Anda juga bisa menanyakan beberapa pertanyaan #1-29 dalam Q & A di halaman 21, atau membentuk grup-grup kecil untuk berdiskusi mengenai Q & A dalam kelompok masing-masing.

1. Apa sajakah yang termasuk dalam 5 macam kewaspadaan yang harus diketahui mengenai misoprostol untuk aborsi aman?

Jawab:

- Jangan pernah dilakukan seorang diri
- Tidak direkomendasikan untuk usia kehamilan lebih dari 12 minggu
- Tidak sedang mengalami sakit berat atau memakai IUD



- Akses ke layanan kesehatan umum seperti RS atau klinik sulit dijangkau
 - Tidak dipaksa dan keputusan aborsi dibuat berdasarkan pilihan bebas perempuan yang bersangkutan.
2. Bagaimana cara yang benar menggunakan misoprostol untuk aborsi sebelum usia kehamilan 12 minggu?
Jawab: sebanyak 4 pil dengan dosis total 800 mcg (200mcg/pil) harus diletakkan dibawah lidah, tunggu selama 30 menit sebelum ditelan. Setelah 3 jam kemudian, lakukan cara dan dosis yang persis sama. Setelah 3 jam kemudian lakukan kembali cara dan dosis yang persis sama.
3. Gejala-gejala apakah yang ditimbulkan akibat penggunaan misoprostol?
Jawab: pendarahan dan kram. Rasa mual, muntah, dan diare, serta demam rendah dan menggigil juga dapat dialami.
4. Apa sajakah tanda-tanda terjadinya komplikasi?
Jawab:
- Pendarahan berat lebih dari 2-3 jam dan menggunakan lebih dari 2 pembalut ukuran maxi per jam (jika darah mengalir deras seperti air keran yang terbuka).
 - Nyeri berat berkelanjutan selama beberapa hari setelah menggunakan misoprostol.
 - Keputihan berbau menyengat.
 - Demam 38 atau lebih selama lebih dari 24 jam.

MELATIH KONSELOR



Saat perempuan mengerti informasi dasar penggunaan misoprostol untuk persalinan dan aborsi aman, mereka dapat mulai menyediakan sarana bagi perempuan lain untuk mengakses informasi yang dapat menyelamatkan hidup mereka.

Untuk berbagi informasi kepada orang lain ada 4 prinsip-prinsip dasar:

- Bersikap ramah, hangat, penuh pengertian, dan dengarkan mereka dengan baik untuk bisa memahami keinginan mereka.
- Jangan pernah menyimpulkan sesuatu jika tidak benar-benar yakin. Anda bisa bertanya pada ahli sebelum kembali menemui klien.
- Hormatilah privasi setiap individu, jangan pernah membicarakan informasi pribadi klien pada orang lain.
- Jika seorang klien mengalami KTD, ia berhak untuk memutuskan aborsi atau tidak. Anda tidak berhak memberi keputusan baginya. Tapi jika ia memutuskan aborsi, anda bisa memberinya informasi mengenai aborsi aman.

Checklist untuk Konselor

Dibawah ini adalah daftar tentang berbagai informasi dasar yang harus anda ketahui dan bagikan!

Informasi Persalinan Aman:

1. Tanyakan klien apakah ia berencana melahirkan dirumah. Jika ya, beritahukan mengenai kegunaan misoprostol.
2. Berikan ia informasi tentang 4 langkah menggunakan misoprostol untuk persalinan aman:
 - 1) Keringkan bayi dan letakkan di perut si ibu
 - 2) Dalam waktu 1 menit setelah kelahiran:
 - Raba dan rasakan adakah bayi lain dalam rahim.
 - Jika tidak, letakkan 3 tablet misoprostol dibawah lidah, tunggu selama 30 menit.
 - 3) Pijat rahim dan rasakan kontraksinya
 - 4) Pergilah ke RS jika:
 - Plasenta tidak keluar dalam waktu 30 menit setelah melahirkan.
 - Terjadi pendarahan berat.

Minta klien mengulangi informasi ini dan jika diperlukan anda bisa mengoreksi. Pastikan ia memahami informasi tersebut dan tanyakan bila ia punya pertanyaan.

Informasi tentang Aborsi Aman

1. Tanyakan pada klien:
 - 1) apakah ia merencanakan atau menginginkan kehamilannya?
 - 2) Apakah ia menginginkan aborsi?
 - 3) Berapa usia kehamilannya? Hari pertama menstruasi terakhir? (ingat metode ini dianjurkan hanya untuk kehamilan dibawah 12 minggu)



- 4) Apakah keputusan yang dibuat berdasarkan kehendak bebasnya?
 - 5) Adakah riwayat penyakit atau IUD?
 - 6) Apakah ia bisa mencapai RS atau dokter terdekat dalam waktu 1 atau 2 jam bila diperlukan?
2. Berikan informasi mengenai penggunaan misoprostol untuk aborsi aman
- 1) Jangan dilakukan seorang diri
 - 2) Berada dalam jarak (sejauh-jauhnya) 2 jam dari RS
 - 3) Cara menggunakan misoprostol:
 - 1- 4 tablet letakkan dibawah lidah, jangan telan
 - 2- 3 jam kemudian lakukan prosedur yang persis sama
 - 3- 3 jam kemudian lakukan prosedur yang persis sama
 - 4) Efek samping misoprostol
Pendarahan, kram, menggigil, diare, muntah.
 - 5) Kapan harus ke RS:
 - 1- Demam tinggi
 - 2- Pendarahan berat dengan menggunakan 2 pembalut per jam selama 2 jam berturut-turut.
 - 3- Nyeri berkelanjutan
 - 4- Keputihan berbau menyengat
 - 6) Jika tidak terjadi pendarahan sama sekali
 - 1- Lakukan pemeriksaan untuk kemungkinan hamil anggur (ektopik)
 - 2- Cobalah metode aborsi ini lagi
 - 7) Lakukan tes kehamilan 3 minggu setelah tindakan untuk memastikan keberhasilan misoprostol.

Minta klien mengulangi informasi ini dan jika diperlukan anda bisa mengoreksi. Pastikan ia memahami informasi tersebut dan tanyakan bila ia punya pertanyaan.

Role play: konselor berbagi informasi dengan klien

Penting untuk melatih cara menggunakan checklist untuk memberikan informasi pada perempuan dan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan mereka. Role-play (bermain peran) adalah cara yang mudah dan menyenangkan untuk belajar jadi konselor yang baik.

Satu orang akan berperan sebagai perempuan yang sedang mencari informasi. Satu orang lain akan menjadi konselor. Gunakan checklist diatas dan QA di halaman 21 untuk mempelajari ragam informasi dan cara menyampaikannya pada orang lain. Orang ketiga dapat menjadi observer selama role-play dan memeriksa apakah seluruh informasi disampaikan dan dipahami (gunakan checklist diatas).

MENGADVOKASI APOTEK



Di beberapa daerah misoprostol tidak tersedia di apotek, sehingga penting bagi kita untuk meningkatkan akses misoprostol di daerah masing-masing terutama bila banyak perempuan telah mengetahui kegunaannya. Carilah apotek atau toko-toko obat, kemudian carilah distributor misoprostol di negara anda, catat nama, alamat dan nomer telepon mereka. Bawalah sticker atau selebaran berisi informasi tentang kegunaan misoprostol untuk persalinan dan aborsi aman ke apotek-apotek. Namun, akan lebih baik jika mengenalkan misoprostol sebagai metode persalinan aman dan pencegahan PPH. Gunakan penilaian anda apakah strategis untuk mengenalkan misoprostol sebagai metode aborsi aman.

Tanya: apa anda punya/tahu misoprostol(noprostol, gastrul, cytotec, citrosol atau chromalux)?

Jika tidak: perkenalkan diri anda dan jelaskan:

- Anda bekerja untuk proyek pengurangan resiko kematian ibu melahirkan
- Misoprostol adalah obat yang penting (masuk dalam daftar obat WHO) untuk pencegahan dan pengobatan pendarahan berat paska persalinan (PPP), keguguran, dan aborsi (jika memungkinkan).
- Proyek yang anda kerjakan adalah pemberian informasi pada perempuan bahwa mereka bisa menggunakan misoprostol sendiri.
- Anda berharap bahwa misoprostol akan segera dicari oleh banyak perempuan sebagai capaian dari kampanye tersebut.

Tanyakan apakah apotek yang bersangkutan tertarik menyediakan misoprostol bagi mereka yang ingin membelinya (berikan alamat distributor di negara anda).

Jika ya:

- Bisakah anda membelinya? (pihak apotek mungkin akan bertanya kepentingan anda)
- Apakah mereka menjualnya secara bebas?
- Apakah mereka tahu kegunaannya? (tanyakan mengenai PPP dan keguguran)
- Jelaskan siapa anda dan apa yang anda kerjakan (atau berpura-pura menjadi dokter)
- Apakah apotek tersebut akan tertarik membaca protokol terbaru dari WHO?
Jika ya, berikan sticker dan dokumen tersebut.

Anda juga bisa bertanya pada apoteker adakah orang yang pernah bertanya mengenai obat-obatan untuk aborsi.

Jika ya: tanyakan apa yang dilakukan bila ia berniat menolong orang tersebut.

Jika ya: beritahukan tentang misoprostol dan tanyakan apakah ia memerlukan informasi tentang kegunaannya.

Jika tidak: tidak perlu melakukan apapun

Apabila apoteker memberitahu anda bahwa ia menyadari kegunaan misoprostol untuk aborsi dan menentangnya, katakan bahwa anda mengerti, namun kegunaan misoprostol yang utama adalah untuk persalinan aman. Faktanya banyak perempuan yang melahirkan sendirian dan misoprostol dapat mengurangi separuh dari resiko pendarahan berat dan bahwa kita harus peduli terhadap keselamatan ibu dan bayinya. Bila apoteker atau pedagang gelap mengatakan bahwa perempuan pasti menggunakannya untuk aborsi, tanyakan apakah ia membutuhkan informasi lebih lanjut



mengenai metode aborsi aman. Jika ya, berikan artikel ilmiah mengenai misoprostol (jika bisa), sticker dan tanyakan apakah ia bersedia dilatih untuk mengenal kegunaan misoprostol.

Pertanyaan dan Jawaban

1. Bagaimana mengetahui saya hamil dan usia kehamilan?

Pada umumnya perempuan merasa ia hamil ketika tidak terjadi menstruasi dan mereka telah aktif berhubungan seks. Mual, nyeri di payudara, dan kelelahan adalah gejala-gejala umum yang timbul pada awal masa kehamilan.

USG atau tes kehamilan hanyalah cara-cara mengkonfirmasi kehamilan. Tes kehamilan hanya dapat dilakukan pada hari setelah menstruasi hari pertama terlewat, jika dilakukan sebelum itu maka hasil tes tidaklah akurat (kehamilan tidak terdeteksi meski sudah terjadi). Dalam pemeriksaan USG dokter dapat memberitahukan lama usia kehamilan.

Namun seorang perempuan bisa membuat perhitungan usia kehamilan sendiri. Ia harus mengetahui kapan hari pertama menstruasi terakhirnya, tambahkan hari itu hingga hari ia melakukan penghitungan. Jumlah total hari yang terhitung adalah lama usia kehamilannya. Jika ia ingin mengetahui dalam hitungan minggu, bagilah menjadi 7.

Ukuran rahim juga bisa menjadi estimasi lama usia kehamilan. Biasanya ini dilakukan oleh ahli kesehatan. Namun, seorang perempuan juga bisa merasakan sendiri perubahan tersebut lewat perutnya. Pertama, ia harus memastikan bahwa kandung kemihnya kosong (pipislah dahulu sebelum pemeriksaan). Kemudian, berbaring dan rasakan dengan dua tangan letak rahim (strukturnya terasa seperti gumpalan keras). Jika bisa merasakan bagian atas bawah rahim tepat di atas tulang selakangan itu berarti usia kehamilan kira-kira 12 minggu (84 hari). Bila rahim kelihatan membesar berarti usia kehamilannya lebih dari 12 minggu dan tidak disarankan memakai misoprostol untuk aborsi,

2. Saya mengalami KTD, apa yang bisa saya lakukan?

Apabila usia kehamilan dibawah 12 minggu (84 hari) ia bisa mencoba menemukan misoprostol 12 tablet dan melakukan aborsi sendiri. Letakkan 4 tablet misoprostol dibawah lidah (diamkan selama 30 menit sebelum ditelan). Setelah 3 jam lakukan prosedur yang sama persis. 3 jam kemudian lakukan prosedur yang sama persis sekali lagi. Metode ini 80-90% efektif.

Apabila tersedia akses internet, ia dapat mengunjungi www.womenonweb.org atau email ke info@womenonweb.org untuk layanan rujukan online aborsi aman. Dengan cara ini mereka bisa mendapatkan akses misoprostol dan mifepristone yang umumnya 98% efektif.

3. Dimanakah saya bisa mendapatkan misoprostol?



Misoprostol tersedia dengan merk-merk seperti noprostol, gastrul, cytotec, citrosol atau chromalux. Di Sri Lanka misoprostol tidaklah terdaftar sehingga mereka yang ingin mengakses harus pergi ke dokter untuk mendapatkan resep dan dirujuk ke apotek yang memiliki obat tersebut, atau ia juga bisa mengandalkan pasar gelap. Misoprostol juga digunakan untuk mengobati radang lambung dan radang sendi.

Pil-pil tersebut harus mengandung 200mcg misoprostol disetiap pilnya. Paling tidak diperlukan 12 pil dengan 200mcg misoprostol per pil. Kadang misoprostol dijual bebas, tapi kadang memerlukan resep.

Untuk mendapatkan obat ini, kita bisa mengatakan bahwa kita membutuhkan obat ini untuk radang/tukak lambung atau persalinan yang aman. Jika ada masalah akses di satu apotek, kadang kita harus mencoba ke beberapa apotek atau meminta pasangan, atau teman laki-laki membelinya karena terkadang perempuan dipersulit.

Apabila apotek memiliki misoprostol tapi memerlukan resep untuk memperolehnya, carilah dokter yang bersedia meresepkan misoprostol. Atau ia juga bisa menambahkan misoprostol dalam resep lain, contohnya mengganti nama obat lain tersebut dengan misoprostol: "Rx/Misoprostol 200mcg – 12 tablet" (dengan tanda tangan yang tidak terbaca beserta tanggalnya).

4. Apakah resiko menggunakan misoprostol untuk aborsi?

Jika menggunakan misoprostol, carilah informasi kesehatan sesegera mungkin mengenai gejala-gejala dibawah ini:

- 1- Pendarahan terus menerus selama dua jam dan menggunakan lebih dari 2 pembalut maxi per jam. Pusing atau merasa ringan adalah tanda-tanda kehilangan banyak darah. Ini berbahaya dan harus ditangani oleh dokter.
- 2- Demam (lebih dari 38 derajat celcius) selama lebih dari 24 jam atau demam lebih dari 39 derajat celcius kapanpun.
- 3- Keputihan berbau menyengat
- 4- Nyeri tajam di pinggang

Bila terindikasi adanya komplikasi, maka harus segera pergi ke dokter. Tidak perlu memberitahukan mengenai aborsi medis yang telah dilakukan. Terangkan bahwa anda mengalami keguguran. Dokter harus bersedia membantu dalam kasus apapun.

Gejala-gejala aborsi medis sama persis dengan keguguran spontan dan dokter tidak akan bisa menemukan bukti apapun.

5. Kehamilan saya lebih dari 12 minggu, masih bisakah saya menggunakan misoprostol? Sampai kapan?

Misoprostol masih efektif bahkan setelah usia kehamilan diatas 12 minggu, tapi resiko komplikasi meningkat. 4-8% perempuan hamil trimester ke dua yang



mencoba mengakhiri kehamilan menggunakan misoprostol diketahui mengalami pendarahan parah. Anda sama sekali tidak boleh sendirian jika ingin melakukannya.

Anda benar-benar tidak dianjurkan melakukan aborsi sendiri setelah usia kehamilan 15 minggu karena resiko terlalu tinggi dan dapat menyebabkan trauma. Prosedur ini sama saja dengan induksi saat persalinan (anda akan mengalami pembukaan) sehingga ia harus berjarak sangat dekat dengan rumah sakit. Sangat dianjurkan untuk meminum pil-pil itu selama berada di ruang tunggu atau tempat yang dekat RS andaikata anda perlu penanganan darurat. Bila harus dirawat di RS penting untuk memberitahukan dokter bahwa anda mengalami keguguran, terutama kalau aborsi masih ilegal. Tidak ada perbedaan pada gejala dan perawatan yang diberikan.

Untuk aborsi setelah usia kehamilan 12 minggu (84hari) anda memerlukan 10 tablet misoprostol 200mcg. Setiap 3 jam sekali anda harus memasukkan 2 tablet ke dalam vagina dan terus mengulangi prosedur tersebut (tidak lebih dari 5 kali) hingga terjadi keguguran.

90% keguguran kemungkinan terjadi dalam 24 jam. Anda harus meletakkan misoprostol sejauh mungkin ke dalam vagina (dimana rahim mengembang).cuci tangan dengan bersih sebelum melakukannya. Obat akan bekerja semakin baik bila dibasahi menggunakan air liur atau air steril sebelum dimasukkan.

Penting diketahui bahwa anda akan kehilangan banyak darah dan jaringan, termasuk janin (ukuran tergantung dari usia kehamilan) yang dapat dikenali. Hal ini bisa sangat menjadi sangat berat bagi anda.

Apabila anda menggunakan misoprostol di vagina dan kemudian harus ke dokter karena komplikasi, periksalah sisa pil yang masih tertinggal dengan cermat, gunakan jari untuk memeriksa dan mengeluarkannya. Sisa pil masih dapat ditemukan bahkan setelah 4 hari berlalu. Namun jika anda telah mengeluarkan pil tersebut, dokter tidak akan tahu anda mencoba untuk aborsi, jadi katakan bahwa anda keguguran.

Misoprostol tidak boleh digunakan setelah lewat 20 minggu kehamilan. Janin mampu bertahan hidup diluar rahim setelah 20 minggu. Pada periode ini, misoprostol dapat memicu percepatan kelahiran bayi hidup.

6. Bisakah saya melakukan aborsi saat sedang menyusui?

Sebaiknya hindari kegiatan menyusui selama 5 jam pertama setelah menggunakan misoprostol. Ada baiknya untuk membuang produksi ASI dalam 5 jam tersebut. Setelahnya, anda bisa menyusui seperti biasa. Namun jika anda harus menyusui, kecil kemungkinan akan menimbulkan masalah bagi bayi anda.

7. Bisakah saya punya anak lagi setelah aborsi?



Aborsi medis menggunakan misoprostol tidak akan mempengaruhi kemampuan untuk mengandung maupun membesarkan anak di masa depan. Sangat penting untuk segera menggunakan kontrasepsi saat mulai berhubungan seks lagi.

8. Apakah metode aborsi dengan pil aman digunakan kembali bila saya pernah melakukannya?

Kesuburan seorang perempuan berlangsung sekitar 40 tahun. Beberapa perempuan memerlukan lebih dari satu kali aborsi karena kegagalan kontrasepsi, tidak punya pilihan untuk menentukan kapan berhubungan seks, atau tidak tersedianya informasi KB. Melakukan sekali aborsi aman atau lebih tidak akan berakibat pada kesehatan atau kemampuan bereproduksi.

9. Bagaimana jika saya tidak hamil tapi tetap menggunakan misoprostol?

Misoprostol tidak akan membahayakan kesehatan perempuan meskipun ia tidak hamil dan menggunakan misoprostol. Tetapi, ia dapat mengalami efek samping obat seperti mual, muntah, diare, menggigil atau sedikit demam selama 24 jam.

10. Apakah misoprostol aman digunakan bagi ibu yang positif HIV/AIDS?

Perempuan dengan HIV tetap bisa menggunakan misoprostol dengan aman. Status HIV mungkin akan sedikit meningkatkan resiko infeksi atau anemia. Minum pil yang mengandung zat besi untuk mencegah anemia akan sangat membantu. Untuk mencegah infeksi dapat menggunakan antibiotik seperti doxycycline 100mg dua kali sehari selama 7 hari.

11. Berapa lama sampai misoprostol bekerja dengan efektif dan berapa lama gejalanya akan berlangsung?

Umumnya, misoprostol akan efektif dalam jangka waktu 4 jam, pendarahan dan kram akan mulai terjadi. Gejala-gejalanya (nyeri, kehilangan darah, mual, diare, dll) akan berlangsung hingga 12 jam dan mereda ketika aborsi telah selesai. Bila mengalami pendarahan berkepanjangan, pendarahan terlalu banyak (lebih banyak dari menstruasi biasa), nyeri di perut yang berkelanjutan hingga beberapa hari setelah aborsi, nyeri tak tertahankan, demam, pendarahan berat terus menerus hingga 3 minggu, atau nyeri saat perut ditekan adalah tanda-tanda aborsi belum lengkap. Segera pergi ke RS atau dokter untuk menyelesaikan aborsi bila mengalami salah satu gejala diatas. Tidak perlu mengatakan pada petugas medis mengenai tindakan aborsi, katakan bahwa anda mengalami keguguran spontan. Tidak ada tes yang bisa membuktikan seseorang telah melakukan tindakan aborsi. Aborsi tidak lengkap harus segera diselesaikan karena jaringan dan darah yang tertinggal dalam tubuh dapat menyebabkan infeksi atau pendarahan berat.



12. Berapa banyak darah yang akan hilang dan apa warnanya?

Aturan umum mengatakan bahwa darah segar berwarna merah dan darah lama berwarna kecoklatan. Ketika melakukan aborsi seorang perempuan akan kehilangan banyak darah segar berwarna merah. Bila tidak yakin telah terjadi cukup pendarahan, segera cek untuk memastikannya. Biasanya pendarahan ringan akan berlangsung hingga 3 minggu setelah tindakan (kadang lebih lama).

13. Apakah saya akan melihat produk aborsi (plasenta, embrio, darah) dan apa yang harus saya lakukan?

Tergantung dari usia kehamilan saat aborsi dilakukan, kantung kehamilan ukuran kecil dan beberapa jaringan bisa saja keluar. Contohnya, pada usia kehamilan 5-6 minggu produk yang keluar hanya darah dan gumpalan. Setelah 9 minggu atau lebih, anda dapat melihat kantung dalam darah, atau bahkan embrio. Saat kehamilan berusia 8 atau 9 minggu, ukuran embrio sekitar 2,5cm. Ini bisa jadi berat untuk anda. Sebaiknya buang apapun ke dalam toilet atau bungkus dalam pembalut dan buang.

14. Setelah dosis pertama saya mulai pendarahan, apakah bisa dilanjutkan hingga dosis kedua dan ketiga?

Lanjutkan meminum dosis kedua dan ketiga meski terjadi pendarahan. Riset ilmiah membuktikan bahwa dosis kedua dan ketiga meningkatkan efektifitas metode ini dan mengurangi resiko aborsi yang tidak lengkap (contoh: jaringan tertinggal di rahim) sehingga tidak diperlukan penanganan lanjutan. Gejala-gejala kehamilan seperti mual, nyeri di payudara, dan kelelahan akan berkurang sedikit demi sedikit dalam beberapa hari setelah tindakan. Untuk memastikan bahwa tindakan sudah berhasil, lakukanlah USG di RS.

15. Saya menggunakan misoprostol tapi tidak atau mengalami sedikit pendarahan dibanding perkiraan. Apakah obatnya berhasil?

Sulit menentukan apakah aborsi telah berhasil dan lengkap. Bila tidak terjadi atau sedikit pendarahan dan yakin bahwa anda hamil, kemungkinan kehamilan berlanjut atau terjadi kehamilan diluar kandungan (ektopik). Jika timbul keraguan bahwa aborsi berhasil karena hanya sedikit darah yang keluar atau tidak ada sama sekali, jangan menunda untuk cek USG. Katakan pada dokter anda pikir anda keguguran.

16. Apakah saya bisa makan atau minum selama menggunakan misoprostol?

Selama melakukan tindakan hindari minum minuman beralkohol atau menggunakan narkoba karena dapat mempengaruhi penilaiannya. Makan atau minum seperti biasa diperkenankan. Hanya saja beberapa perempuan mengalami rasa mual yang menyebabkan mereka makan sedikit.



17. Apa yang terjadi jika saya tidak meminum misoprostol persis 3 jam setelah dosis pertama?

Dosis 3x4 dengan jeda 3 jam sekali adalah cara yang paling efektif untuk usia kehamilan hingga 12 minggu. Tapi misoprostol dapat digunakan hingga 12 jam setelah dosis pertama, meskipun cara ini kurang efektif.

Jangan menggunakan pil lebih dari 12 biji pada usia kehamilan hingga 12 minggu, dan 10 pil pada usia kehamilan setelah 12 minggu. Overdosis obat bisa membahayakan kesehatan! Semakin lama usia kehamilan, semakin sensitif rahim terhadap misoprostol. Kelebihan dosis akan menyebabkan pecahnya rahim! Namun, misoprostol aman dan dapat digunakan lagi beberapa hari setelahnya jika tindakan pertama gagal.

18. Saya sudah menggunakan misoprostol tapi hasil tes kehamilan masih positif. Apa yang harus saya lakukan?

Tunggu selama 3 minggu setelah aborsi untuk melakukan tes kehamilan. Kadang tes kehamilan masih akan positif 3-4 minggu setelah aborsi karena masih ada hormon dalam darah. USG dapat memastikan apakah anda masih hamil atau tidak.

Apabila gejala kehamilan masih berlangsung hingga beberapa hari setelah menggunakan misoprostol, mungkin anda masih hamil. Kehilangan darah tidak selalu berarti aborsi berhasil, karenanya penting untuk melakukan USG.

19. Apakah tanda-tanda kehamilan berlanjut dan apa yang bisa dilakukan dalam situasi ini?

Apabila gejala-gejala kehamilan seperti mual, nyeri di payudara, dan kelelahan masih juga terasa setelah aborsi mungkin saja anda masih hamil. Lakukan USG atau tes kehamilan setelah 3-4 minggu. Bila anda tidak yakin aborsi telah terjadi, karena masih merasakan gejala hamil, jangan tunggu untuk USG.

Jika ternyata masih hamil, anda bisa mencoba kembali metode yang persis sama menggunakan misoprostol setelah beberapa hari. Namun selalu ada kemungkinan misoprostol tidak efektif karena persentase keberhasilan sekitar 80-90% dari total kasus.

Bila usia kehamilan dibawah 9 minggu dan anda memiliki akses internet, kunjungi website www.womenonweb.org atau email ke info@womenonweb.org guna mencari bantuan online. Women on web memiliki layanan rujukan aborsi online yang akan membantu anda mendapatkan kombinasi misoprostol dan mifepristone yang efektif untuk aborsi aman 97-99% dari total kasus.

20. Saya menggunakan misoprostol beberapa hari yang lalu, dan masih merasa sangat nyeri sampai sekarang. Apakah itu normal?



Ini tidak normal. Bila tindakan aborsi berhasil anda tidak akan kesakitan lagi, hanya mengalami kehilangan darah. Banyaknya sisa-sisa kehamilan di rahim (aborsi tidak lengkap) dapat menyebabkan nyeri. Satu-satunya cara untuk memastikan adalah lewat USG. Sisa kehamilan yang sedikit biasanya akan keluar sendiri pada menstruasi berikutnya. Sedangkan sisa kehamilan yang banyak harus dibersihkan. Dalam kasus aborsi tidak lengkap, anda bisa menggunakan misoprostol sebanyak 2 tablet dan letakkan dibawah lidah, tunggu selama 30 menit sebelum ditelan. Kuret atau penyedotan dimana dokter akan mengeluarkan sisa-sisa jaringan dalam rahim juga dapat menjadi pilihan.

21. Bagaimanakah penanganan untuk aborsi/keguguran tidak lengkap?

Apabila hal ini terjadi, anda memerlukan dosis tambahan misoprostol, kuret, atau penyedotan dimana dokter akan mengeluarkan sisa-sisa jaringan dari rahim. Dokter wajib membantu dalam semua kasus. Dosis tambahan misoprostol untuk aborsi tidak lengkap adalah: 2 pil diletakkan dibawah lidah dan biarkan selama 30 menit sebelum ditelan.

22. Bagaimana mengetahui terjadinya infeksi?

Saat demam anda lebih dari 38 derajat celcius lebih dari 24 jam atau demam lebih dari 39 derajat celcius, atau bila terjadi keputihan yang tidak biasa (berbau menyengat, terlihat berbeda) anda harus segera pergi ke dokter. Itu merupakan gejala-gejala terjadinya infeksi. Infeksi seperti ini dapat diobati dengan antibiotik seperti doxycyline.

23. Apa sajakah gejala kehamilan di luar rahim dan bagaimanakah penanganannya?

Jika anda merasa lemah atau nyeri tak tertahankan di bawah perut, segeralah mencari pertolongan medis karena mungkin anda mengalami kehamilan di luar rahim (kehamilan ektopik) yang telah pecah. Kondisi ini membahayakan nyawa dan dokter berkewajiban membantu. Penanganan untuk kondisi ini biasanya menggunakan methotrexate (meluruhkan kandungan) atau operasi untuk mengeluarkan kehamilan, ini penting dilakukan untuk menyelamatkan nyawa.

24. Apa yang harus saya katakan saat pergi ke dokter atau RS karena terjadi komplikasi?

Tidak perlu memberitahu petugas kesehatan bahwa anda berusaha melakukan aborsi, katakan anda mengalami keguguran spontan. Dokter tidak akan bisa melihat perbedaannya. Penanganan untuk aborsi tidak lengkap persis sama dengan keguguran. Jika menggunakan pil dalam vagina, keluarkan terlebih dahulu sisa-sisanya.

25. Apakah misoprostol dapat dilacak dalam darah atau lewat tes semacamnya?



Misoprostol tidak dapat di deteksi melalui tes darah maupun biopsi. Dokter tidak bisa mengenali perbedaan antara keguguran spontan dan induksi aborsi kecuali ia menemukan sisa-sisa pil.

26. Kondisi apa saja yang akan membuat janin cacat bila kehamilan berlanjut setelah menggunakan misoprostol?

Untuk menghindari kemungkinan cacat janin anda disarankan untuk mengakhiri kehamilan jika tindakan dengan misoprostol tidak berhasil. Misoprostol memiliki resiko menimbulkan cacat lahir seperti, cacat pada tengkorak kepala, tangan atau kaki (disebut dengan sindrom Mobius). Namun, kemungkinan ini sangat kecil, kurang dari 1 diantara 1000 kelahiran yang sebelumnya telah di induksi menggunakan misoprostol.

Sebagai perbandingan: resiko memiliki anak dengan down sindrom adalah 1 diantara 1.300 kelahiran bagi perempuan berusia 25 tahun; pada usia 35 kemungkinan itu meningkat jadi 1 diantara 365. Ini adalah resiko yang lebih besar dibandingkan dengan resiko cacat yang ditimbulkan misoprostol. Apabila ada ketakutan terjadi kecacatan setelah percobaan aborsi menggunakan misoprostol, anda disarankan untuk USG karena cacat yang ditimbulkan bisa terlihat.

27. Bisakah saya hamil kembali segera setelah menggunakan misoprostol?

Tentu bisa, tapi jika anda tidak menginginkan hamil dalam waktu dekat gunakanlah alat kontrasepsi (alkon).

Kondom adalah alkon yang bisa langsung dipakai. Alkon lain seperti patch, suntikan atau cincin bisa digunakan langsung setelah tindakan. Bila aborsi tidak berhasil dan anda masih hamil, hormon yang terkandung dalam alkon seperti pil, patch, cincin, atau suntikan tidak berbahaya bagi perkembangan janin. Anda harus selalu memastikan bahwa aborsi telah berhasil. Sebelum menstruasi datang, penggunaan metode KB hormonal kurang efektif, sebaiknya gunakan metode KB penghalang seperti kondom.

IUD bisa dipasang 4-14 hari setelah tindakan, bahkan jika masih terjadi sedikit pendarahan. Anda juga bisa menunggu memasang IUD setelah menstruasi berikutnya datang, tapi anda akan membutuhkan alkon lain dalam rentang waktu tersebut supaya tidak terjadi kehamilan.

Jika anda ingin hamil lagi setelah melakukan aborsi, sebaiknya tunggu hingga siklus menstruasi normal kembali, gunakan alkon selama rentang waktu tersebut. Meskipun pemulihan berlangsung selama beberapa minggu (4-6 minggu), anda dapat berovulasi pada minggu pertama atau kedua setelah aborsi, yang berarti anda bisa langsung hamil kembali.



28. Kapanakah saya bisa mulai berhubungan seks lagi setelah melakukan aborsi?

Sebaiknya anda menunggu 5 hari setelah tindakan utnu kembali berhubungan seks. Setelah aborsi, mulut rahim akan sedikit terbuka, dan ini menimbulkan resiko infeksi yang lebih besar bila berhubungan seks saat itu. Disarankan untuk tidak menggunakan tampon atau benda apapun dalam vagina selama 5 hari.

29. Apakah saya akan memiliki masalah emosi setelah aborsi?

Kalau anda tidak yakin ingin aborsi, bicaralah pada teman atau keluarga yang dipercaya sebelum melakukan tindakan.

Banyak perempuan tidak memerlukan bantuan psikologis apapun setelah melakukan aborsi. Perasaan menyesal dan bersalah setelah aborsi jarang terjadi. Namun, bantuan psikologis paska aborsi yang sering diberikan adalah pemulihan. Perasaan bersalah, sedih dan kehilangan sementara umum terjadi tapi banyak perempuan dapat mengatasi perasaan negatif tersebut. Menjadi emosional setelah aborsi adalah hal yang lumrah. Setelah beberapa saat perasaan-perasaan seperti itu akan hilang dengan sendirinya. Namun di beberapa negara dimana tabu dan stigma masih menjadi hambatan, perempuan seringkali mengalami rasa bersalah dan malu. Beberapa perempuan merasa malu karena tidak merasa bersalah setelah aborsi. Pada dasarnya, pemahaman mengenai rasa sakit secara emosional dapat membantu menghilangkan rasa duka, bersalah, marah, atau malu.

Perempuan yang melakukan aborsi bukanlah orang yang buruk hanya karena ia telah aborsi. Dia tidak sendirian ketika memutuskan hal tersebut. Banyak perempuan terkejut mengetahui bahwa 42 juta perempuan diseluruh dunia melakukan aborsi tiap tahunnya.

30. Apakah aman jika melahirkan dirumah?

Jika tidak ada masalah dengan kehamilan, anda bisa melahirkan dirumah dengan bantuan orang yang terlatih. Sayangnya mereka tidak selalu ada dan seringkali perempuan harus melahirkan sendirian dirumah atau ditemani orang yang tidak terlatih.

Apabila kehamilan anda mengalami komplikasi seperti tekanan darah tinggi, diabetes, anemia berat, terlalu banyak atau sedikit cairan, pertumbuhan janin yang tidak normal, masalah dengan plasenta maka ia harus pergi ke RS.

Anda bisa melahirkan dirumah, tapi mungkin juga akan mengalami persoalan selama proses melahirkan karena bayi terlalu besar, posisi bayi sungsang, persalinan terlalu lama, kontraksi rahim tidak terlalu kuat. Dalam keadaan ini anda harus segera ke RS untuk melahirkan dibawah pengawasan medis.



31. Apakah yang dimaksud dengan PPH (postpartum hemorrhage) dan kapan mungkin terjadi?

Postpartum hemorrhage adalah pendarahan berat dalam vagina dalam 24 jam setelah melahirkan (PPP). Ini berarti lebih dari 500ml darah hilang.

Meskipun proses kelahiran nampak lancar, anda masih bisa mengalami PPP. Ini adalah penyebab utama kematian ibu setelah melahirkan (25% dari angka kematian ibu di seluruh dunia). Itu berarti 125.000 dari 515.000 perempuan yang meninggal saat melahirkan disebabkan oleh pendarahan paska persalinan.

32. Bagaimana cara mengenali gejala PPP?

Seringkali sulit untuk memperkirakan jumlah darah yang hilang setelah melahirkan. Pendarahan bisa saja pelan dan berlangsung selama beberapa jam.

33. Apa penyebab PPP?

Alasan utama yang menyebabkan pendarahan berat paska melahirkan adalah tidak terjadi kontraksi dalam rahim (70-90%). Penyebab lainnya adalah kerusakan pada saluran kelahiran (terkoyak), plasenta tertahan, pecahnya rahim, rahim terbalik, dan DIC (disseminated intravascular coagulopathy) yang menyebabkan penggumpalan darah dalam pembuluh darah.

34. Kapan plasenta biasanya keluar?

Dalam 90% kasus kelahiran, plasenta keluar dalam 15 menit setelah bayi keluar. PPP terjadi 6 kali lebih sering bila plasenta tidak keluar dalam waktu 30 menit.

35. Kenapa rahim kadang tidak berkontraksi?

- Masih ada plasenta dalam rahim
- Rahim terlalu besar karena bayi kembar, bayi besar, atau banyak terdapat cairan
- Pembukaan terlalu lama atau cepat
- Kandung kemih penuh

36. Apa yang bisa dilakukan untuk mencegah PPP?

PPH dapat dicegah hingga 60% dari total kasus jika tindakan dibawah ini dilakukan setelah bayi keluar tapi sebelum plasenta keluar.

- 1- Keringkan dan rangsang bayi segera setelah ia lahir dan letakkan di perut ibunya atau dekat ke payudara jika si ibu ingin menyusui (ingat ibu HIV positif tidak diperkenankan menyusui karena beresiko menularkan virus pada bayinya). Selimuti kepala bayi dengan handuk atau kain supaya tetap hangat.
- 2- Dalam 1 menit setelah bayi lahir:



- Raba bagian perut untuk memastikan tidak ada bayi lain dalam rahim (kembar). Jika ada bayi lain, buatlah rahim berkontraksi dengan meletakkan 3 tablet Misoprostol 200mcg dibawah lidah. Anda dapat melakukan ini sendiri meski tanpa bantuan orang terlatih..
- 3- Jepit (gunakan benang steril) dan putus tali pusat dengan pisau bedah steril, tunggu hingga plasenta keluar.
Jika ada bidan atau orang terlatih, mereka dapat membantu mengeluarkan plasenta dengan cepat: setelah memberikan misoprostol ikat tali pusat, letakkan tangan diperut bagian bawah untuk menopang rahim dan dengan hati-hati tarik tali pusat ketika rahim berkontraksi.
 - 4- Pijat rahim (dibagian bawah perut) setelah plasenta keluar hingga kontraksi terjadi (terasa seperti gumpalan keras). Lakukan setiap 15 menit selama dua jam. Anda bisa memijat sendiri atau dibantu orang lain yang hadir saat persalinan.

37. Apa yang harus dilakukan bila pendarahan masih terjadi setelah menggunakan misoprostol?

Meski pencegahan telah dilakukan, sekitar 3% perempuan akan kehilangan darah lebih dari 1000ml. Bila pendarahan terus berlangsung setelah menggunakan misoprostol maka segeralah ke RS.

38. Bagaimana bila masih ada bayi lain dalam rahim setelah menggunakan misoprostol untuk pencegahan PPP?

Bila masih ada bayi maka akan beresiko terjadi pecah rahim dan ini sangat berbahaya.

39. Apakah ada obat lain yang dapat membuat rahim berkontraksi?

Obat suntik Oxytocin atau Ergometrine dapat menyebabkan kontraksi rahim dan sebagai pencegahan PPP, tapi ini hanya dapat dilakukan oleh tenaga terlatih. Misoprostol sebaliknya, dapat diberikan oleh siapapun, bahkan tidak membutuhkan pendingin dan murah.

40. Apakah efek samping penggunaan misoprostol setelah melahirkan?

Anda dapat mengalami demam/menggigil, mual dan muntah, diare, nyeri.

41. Bisakah saya menyusui segera setelah menggunakan misoprostol untuk persalinan?

Tentu anda dapat menyusui dengan normal. Ketiga misoprostol digunakan untuk pencegahan PPP, ini tidak akan menimbulkan efek samping pada ASI. Perempuan yang HIV positif disarankan tidak menyusui karena meningkatkan potensi penularan kepada bayi.

Jadwal Training Sehari



Gunakan checklist yang disediakan dalam catatan trainer untuk memastikan semua tersampaikan. Tanyakan pada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan mereka dan pastikan semua orang berpartisipasi. Tanyakan mengenai persoalan-persoalan spesifik dalam komunitas mereka. Anggota kelompok tidak boleh lebih dari 10-20 orang. Informasi yang anda berikan adalah informasi dasar, dan anda bukan dokter atau ahli kesehatan. Jika peserta memiliki pertanyaan tambahan dan anda tidak yakin mengenai jawabannya, hubungi info@womenonweb.org untuk bertanya. Jangan mengarang jawaban!

8.00 – 8.15	Kedatangan, perkenalan, kesepakatan, penyambutan
8.15 – 8.45	Penyebab kematian saat melahirkan, pelatihan tentang misoprostol (cara kerja dan kegunaan). Informasi dasar tentang menstruasi, lama kehamilan, kontrasepsi.
8.45 – 9.15	PPP – cara menggunakan misoprostol dan kapan ke RS (gunakan checklist dalam catatan trainer dan tanyakan pada peserta untuk mengulangi protokol tersebut).
9.15 – 9.45	Q&A dari peserta mengenai informasi yang diberikan dan mengenalkan kegunaan misoprostol untuk aborsi (tanyakan jika ada yang memiliki pengalaman aborsi atau mengetahui kasus kematian karena aborsi tidak aman).
9.45 – 10.15	Istirahat
10.15 – 11.45	Informasi tentang misoprostol untuk aborsi Kerangka hukum Kewaspadaan: bagaimana mengetahui usia kehamilan <12 minggu, tidak sendirian, jarak 2 jam dari RS. Dosis – 4 tablet dibawah lidah, diulangi setiap 3 jam sebanyak 3 kali (total 12 tablet). Efek samping – (pendarahan, kram, mual, diare, muntah) sama dengan keguguran. Kapan harus ke dokter (pendarahan berat selama 2 jam dan menggunakan pembalut lebih dari 2/jam, demam, nyeri berkelanjutan, keputihan berbau). Bagaimana memastikan aborsi berhasil (tes kehamilan setelah 3 minggu) Setelah tindakan (kontrasepsi) Mengakses misoprostol dan informasi yang bisa diberikan pada apoteker.
11.45 – 12.30	Pertanyaan dari peserta Setelah sesi tanya jawab, lakukan Q&A dimana setiap orang akan mendapatkan pertanyaan. Lakukan role-play setelah break makan siang.



12.30 – 13.30	Makan siang
13.30 – 14.45	Bagi peserta ke dalam grup-grup kecil (3 org/grup) Role play (1 orang berperan sebagai perempuan yang mencari informasi, satu lagi sebagai konselor. Orang ketiga berperan sebagai observer yang akan memberikan feedback dan memastikan informasi yang ada di checklist telah disampaikan semua). Setiap grup memainkan 6 skenario jadi setiap peserta dapat bermain sebagai konselor, perempuan, dan observer untuk PPH dan aborsi aman (masing-masing topik 3 kali role play).
14.45 – 15.00	Presentasi kelompok: apa yang dirasa baik dan kurang
15.00 – 15.15	Istirahat
15.15 – 15.45	Informasi tersulit manakah yang harus diulangi? Diskusikan cara untuk menyebarkan informasi ini dalam komunitas peserta masing-masing.
15.45 – 16.15	Mengadvokasi apotek (berikan contoh dengan role play kelompok).
16.15 – 16.35	Tes + Q&A
16.35 – 16.50	Kesimpulan – apa yang telah dipelajari

Referensi Ilmiah:

- "Frequently asked questions about medical abortion" WHO 2006
http://www.who.int/reproductivehealth/publications/unsafe_abortion/9241594845/en/index.html
- Von Hertzen H, ea WHO Research Group; Efficacy of two intervals and two routes of administration of misoprostol for termination of early pregnancy: a randomized controlled equivalence trial, Lancet. 2007 Jun 9;369(9577):1938-46.
- Prevention and Treatment of Post-partum Haemorrhage: New Advances for Low Resource Settings. Joint Statement International Confederation of Midwives (ICM) International Federation of Gynaecology and Obstetrics (FIGO)
<http://www.figo.org/files/figo-corp/docs/PPH%20Joint%20Statement%202%20English.pdf>

PRE TEST/POST TEST



1. Kapan seseorang bisa hamil?
 - a) Selama masa subur, mulai dari 5 -7 hari setelah mens
 - b) Selama masa subur, mulai dari 5 -7 hari sebelum mens
 - c) Selama siklus menstruasi
2. Untuk menghindari KTD setelah HUS tidak aman atau perkosaan, yang bisa dilakukan:
 - a) Mencuci vagina dengan air hangat dan sabun dalam jangka waktu 12 jam.
 - b) Meminum 2-4 pil KB dalam 72 jam dan melakukan prosedur yang sama 12 jam kemudian.
 - c) Minum 2 pil misoprostol dalam 72 jam.
3. Adakah cara untuk mengurangi resiko penularan HIV-AIDS setelah perkosaan?
 - a) Tidak, harus menunggu sampai 6 bulan untuk bisa mendapatkan tes konfirmasi mengenai status HIV-nya.
 - b) Ada yaitu dengan prosedur PEP yang dilakukan dalam waktu 72 jam.
 - c) Tidak, penanganan khusus (PEP) hanya efektif pada kasus kecelakaan kerja dengan material yang terinfeksi.
4. Resiko postpartum hemorrhage (PPH-pendarahan berat setelah melahirkan yang menyebabkan kematian)dapat dikurangi dengan cara:
 - a) Letakkan 3 tablet misoprostol ke dalam vagina segera setelah melahirkan.
 - b) Tidak dapat dikurangi
 - c) Letakkan 3 tablet misoprostol dibawah lidah segera setelah melahirkan.
5. Misoprostol tidak dapat digunakan untuk pencegahan PPH jika:
 - a) Plasenta masih berada didalam rahim
 - b) Masih ada bayi lain dalam rahim (kembar)
 - c) Tidak ada petugas terlatih yang mengawasi persalinan.
6. Bagaimanakah cara terbaik menggunakan misoprostol untuk aborsi?
 - a) Masukkan 4 pil misoprostol 200mcg ke dalam vagina, dan minum 4 misoprostol dua jam kemudian.
 - b) Letakkan 4 misoprostol 200mcg dibawah lidah selama 30 menit. Setelah 3 jam ulangi prosedur ini, dan 3 jam kemudian lakukan hal yang sama.
 - c) Telan 4 pil misoprostol 400 mcg. Tunggu 6 jam. Masukkan 6 pil misoprostol ke dalam vagina (dekat cervix) dan berbaring selama 2 jam. Ulangi cara yang sama (ke dalam vagina) setelah 2 jam.\
7. Pergilah ke rumah sakit sesegera mungkin jika:
 - a) Mengalami kram
 - b) Mengeluarkan banyak darah
 - c) Sering mual
8. Apabila tidak mengalami pendarahan setelah menggunakan misoprostol kemungkinan:
 - a) Usia kehamilannya melampaui ketentuan pemakaian misoprostol.
 - b) Mengalami hamil anggur (diluar rahim)



- c) Hamil bayi kembar
9. Setelah aborsi, perempuan dapat hamil lagi:
- a) Segera
 - b) Seminggu setelah aborsi
 - c) Pada siklus menstruasi mendatang