



## MENGENAL METODE KONTRASEPSI YANG TEPAT UNTUK KELUARGA BERENCANA DI DESA PODOSARI KECAMATAN PRINGSEWU KABUPATEN PRINGSEWU LAMPUNG

Yona Desni Sagita<sup>1</sup>, Septika Yani Veronica<sup>2</sup>, Antika Valensi<sup>3</sup>, Okta Shelvia<sup>4</sup>, Poppy Adelia Putri<sup>5</sup>, Putri Hamida<sup>6</sup>, Rabiatul Adawiyah<sup>7</sup>, Septi Zarpiana<sup>8</sup>, Sesi Setia Angraini<sup>9</sup>, Susanti<sup>10</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: yonayori1207@gmail.com

### Abstrak

**Latar belakang :** diadakannya penyuluhan “Metode Kontrasepsi” ini adalah bahwa faktanya masih banyak orang yang belum mengetahui secara keseluruhan tentang apa itu Keluarga Berencana dan metode kontrasepsi . **Tujuan :** dilakukan kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan dan minat peserta mengenai program keluarga berencana dan mengenalkan metode kontrasepsi hormonal, non hormonal, metode mantap, dan juga alamiah sebagai alat kontrasepsi yang tepat untuk di gunakan wanita usia subur. Materi yang disajikan yaitu pengetahuan keluarga berencana, metode kontrasepsi berupa metode kontrasepsi Hormonal, Non hormonal, Mantap dan alamiah. Setelah penyampaian materi dilanjutkan sesi tanya jawab dimana semua peserta diberi kesempatan untuk bertanya terkait materi yang diberikan dan peserta diberikan pertanyaan serta menceritakan pengalamannya dalam penggunaan alat kontrasepsi. **Hasil :** yang didapatkan setelah pelaksanaan kegiatan ini yaitu pengetahuan dan pemahaman peserta meningkat tentang program keluarga berencana dan mengetahui berbagai macam metode kontrasepsi . Oleh karena itu, Melalui kegiatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan para peserta mengenai metode kontrasepsi sehingga dapat meningkatkan penggunaan alat kontrasepsi di wilayah tersebut, selain itu diharapkan para peserta memiliki kemampuan untuk memilih metode kontrasepsi yang cocok dan sesuai dengan kondisinya saat ini.

**Kata kunci :** Penyuluhan, Keluarga Berencana, Metode Kontrasepsi

### Abstract

*Background: the holding of this "Contraceptive Methods" counseling is that the fact that there are still many people who do not know the whole about what is family planning and contraceptive methods. Objectives: This activity was carried out to increase the knowledge and interest of participants regarding family planning programs and introduce hormonal, non-hormonal, steady methods, and also natural contraceptives as appropriate contraceptives for use by women of childbearing age. The material presented is the definition of family planning, contraceptive methods such as hormonal, non-hormonal, steady and natural contraceptive methods. After the delivery of the material, a question and answer session was continued where all participants were given the opportunity to ask questions related to the material provided and participants were asked questions and shared their experiences in using contraceptives. Results: what was obtained after the implementation of this activity was that the participants' knowledge and understanding increased about the family planning program and knew various contraceptive methods. Therefore, through this activity it is hoped that it can increase the knowledge of the participants about contraceptive methods so that it can increase the use of contraceptives in the area, besides that it is hoped that the participants will have the ability to choose contraceptive methods that are suitable and in accordance with their current conditions.*

**Keywords:** *Counseling, Family Planning, Contraceptive Methods*

## 1. PENDAHULUAN

Keluarga Berencana (KB) merupakan program pemerintah untuk mengatur laju pertumbuhan penduduk di Indonesia dengan menggunakan metode kontrasepsi. Kontrasepsi dibagi menjadi dua jenis, yaitu Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MJKP) dan Non Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (Non MJKP). (Nispiyani,2023)

Pertumbuhan penduduk di suatu daerah akan selalu berpengaruh terhadap ekonomi dan ruang tampung daerah tersebut. Ketika laju pertumbuhan tidak terkontrol maka akan berpengaruh terhadap stabilitas pertumbuhan ekonomi daerah tersebut. Begitu pula ketika lingkungan tidak bisa memberi ruang yang sepatutnya bagi kehidupan penduduk. Jika tidak ada keseimbangan antara pertumbuhan penduduk dengan ruang yang tersedia maka secara otomatis lingkungan tersebut juga tidak akan stabil.( Hannah,2022)

Selain itu, Indonesia menyadari permasalahan ke-pendudukan yang semakin rumit dan bersifat multi-dimensional, dan program KB diyakini akan mampu mengendalikan laju pertumbuhan penduduk. Pada 1970 secara resmi dibentuk Badan Koordinasi Keluarga

Berencana Nasional (BKKBN) yang menangani kebijakan pengendalian pertumbuhan penduduk untuk mewujudkan keluarga kecil bahagia dan sejahtera. Struktur organisasi BKKBN ditetapkan secara vertikal dari Pusat sampai tingkat Kabupaten/Kota. ( Hannah,2022)

Salah satu upaya pemerintah dalam mengendalikan laju pertumbuhan penduduk dan menurunkan angka kematian ibu adalah melalui pelaksanaan program KB bagi Pasangan Usia Subur (PUS). Program KB memiliki peranan dalam menurunkan risiko kematian ibu melalui pencegahan kehamilan, penundaan usia kehamilan serta menjarangkan kehamilan dengan sasaran utama adalah Wanita Usia Subur (BKKBN, 2011).

Penggunaan kontrasepsi merupakan salah satu upaya dalam program keluarga berencana untuk pengendalian fertilitas atau menekan pertumbuhan penduduk yang paling efektif. Di dalam pelaksanaannya diupayakan agar semua metoda atau alat kontrasepsi yang disediakan dan ditawarkan kepada masyarakat memberikan manfaat optimal dengan meminimalkan efek samping maupun keluhan yang ditimbulkan (Asih dan Oesman, 2009). Salah satu faktor yang

mempengaruhi pemakaian kontrasepsi adalah pengetahuan. Dengan keterbatasan pengetahuan akan mempengaruhi pemilihan ibu pada metode kontrasepsi. Pengetahuan yang benar tentang program KB termasuk tentang berbagai jenis kontrasepsi akan mempertinggi keikutsertaan masyarakat dalam program KB.

Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan suatu media untuk menjembatani dunia pendidikan dengan masyarakat, dimana Perguruan Tinggi dihadapkan pada masalah bagaimana warga atau masyarakat khususnya masyarakat Desa Podosari mampu mengatasi masalah kesehatan yang ada di lingkungannya. Pengabdian masyarakat merupakan wahana tempat aplikasi ilmu kebidanan yang di kembangkan di program studi S1 kebidanan Universitas Aisyah Pringsewu dimana, pengabdian institusi pendidikan terhadap masyarakat didasarkan pada visi dan misi institusi yang telah ditetapkan sebagai Perwujudan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Pengabdian masyarakat yang dilakukan kerja sama antara dosen, mahasiswa dan CI lahan praktek Uptd Puskesmas Rejosari ini dilakukan pada kelompok wanita usia subur di wilayah Desa Podosari Kabupaten Pringsewu.

## **2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN**

Penyuluhan yang telah dilakukan pada bulan Juli 2024 di Posyandu Podosari, Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan berupa ceramah, diskusi, tanya jawab. Penyuluhan yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta, penyuluhan yang diberikan berisi materi tentang keluarga berencana dan metode kontrasepsi hormonal, non hormonal, mantap dan alamiah berupa pengertian beserta kelebihan dan kekurangannya. Diskusi ditujukan agar para peserta lebih memahami isi penyuluhan dalam bentuk tanya jawab. Para peserta dapat bertanya dan menjawab pertanyaan, sehingga dapat

menambah wawasan dan pengetahuan para peserta.

Langkah-langkah kegiatan ini adalah sebagai berikut :

### **a) Persiapan dan Perancangan**

Pada kegiatan tersebut telah di lakukan survey lokasi di daerah podosari pada tanggal 6 juli 2024, setelah itu kami melakukan persiapan dengan menyiapkan tema maupun materi untuk di berikan kepada masyarakat khususnya wanita usia subur di desa podosari.

### **b) Pelaksanaan**

Pelaksanaan penyuluhan di lakukan pada hari kamis 11 juli 2024 berupa edukasi dan konseling tentang alat kontrasepsi yang tepat untuk wanita usia subur Di Wilayah Desa Podosari Kabupaten Pringsewu.

### **c) Evaluasi Program**

Strategi yang digunakan untuk mengatasi permasalahan diatas adalah pendekatan berbasis komunitas dimana strategi pemecahan langsung kesasaran yaitu para wanita usia subur yang ada di desa Podosari. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam 2 tahap, Tahap pertama adalah pemaparan materi tentang mengenal metode kontrasepsi Hormonal, Non-Hormonal, Metode Mantap, dan Alamiah, tahap ke dua yaitu evaluasi kemampuan pengetahuan para wanita usia subur terkait dengan metode kontrasepsi.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada kegiatan penyuluhan tentang mengenal metode kontrasepsi dengan jumlah responden 10 wanita usia subur dari hasil Tanya jawab peserta sudah memahami apa saja macam metode kontrasepsi. Kegiatan ini di laksanakan pada hari jumat 11 juli 2024 dan di ikuti oleh 10 peserta yang terdiri dari wanita usia subur. Proses kegiatan yang di lakukan pada pengabdian masyarakat yaitu dengan pemaparan materi yang berisi tentang metode kontrasepsi hormonal, non hormonal, metode mantap, dan alamiah.

### **A. Definisi Kontrasepsi**

Kontrasepsi adalah alat atau obat yang salah satunya upaya untuk mencegah

kehamilan atau tidak ingin menambah keturunan. Cara kerja kontrasepsi yaitu mencegah ovulasi, mengentalkan lender serviks dan membuat rongga inding rahim yang tidak siap menerima pembuahan dan menghalangi bertemunya sel telur dengan sel sperma (Kasim & Muchtar, 2019).

### **B. Jenis- Jenis Kontrasepsi Hormonal**

Kontrasepsi suntik adalah salah satu metode kontrasepsi efektif yang populer, kontrasepsi hormonal selain pil dan implant. Kontrasepsi ini meliputi kontrasepsi suntik progestin dan kontrasepsi suntik kombinasi. Kontrasepsi suntik ini memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri. Kekurangan dari kontrasepsi suntik 3 bulan adalah terganggunya pola haid seperti amenorea, muncul bercak (spotting), terlambat kembali kesuburan setelah penghentian pemakaian dan peningkatan berat badan. Sedangkan kontrasepsi suntik 1 bulan memiliki kekurangan seperti efek samping menstruasi tidak lancar, sakit kepala, tidak aman bagi ibu menyusui, terlambat kembali kesuburan setelah penghentian pemakaian dan peningkatan. Jumlah orang yang menggunakan kontrasepsi suntik di Indonesia sebesar 47,54% (Qomariah & Sartika, 2019). Kontrasepsi Suntik adalah alat kontrasepsi berupa cairan yang berisi hormon progesterone yang disuntikan ke dalam tubuh wanita secara periodic (Nirwana, 2018).

Pil hormonal ini di masyarakat umum sering disebut dengan nama Pil KB dan ini merupakan metode kontrasepsi bentuk tablet yang mengandung hormon estrogen dan progesteron, atau hanya progesteron saja. Tergantung jenisnya, metode kontrasepsi dengan pil KB, terdiri dari 21-35 tablet yang diminum dalam 1 siklus dan berkelanjutan. Keuntungan dan kerugian memakai metode pil hormonal ini adalah :waktu aplikasi segera, artinya begitu diminum sudah bekerja, efektifitasnya cukup efektif dengan tingkat keberhasilan cukup tinggi tetapi perlu ketaatan pengguna pil untuk minum secara teratur dan masalah ketaatan inilah yang sering membuat kontrasepsi ini gagal,

konsultasi dengan bidan atau dokter spesialis anda jika punya keluhan lain yang berhubungan dengan hormon misal payudara sakit, haid tidak teratur dan lain sebagainya. (Ni, 2018)

Kontrasepsi implant adalah suatu alat kontrasepsi yang disusupkan dibawah kulit, biasanya dilengan bagian atas. Implant mengandung levonogestrel, keuntungan dari metode ini tahan sampai lima tahun, setelah kontrasepsi diambil kesuburan akan kembali dengan segera. Efek samping dari pemakaian kontrasepsi implant ini yaitu peningkatan berat badan karena hormon yang terkandung dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus (Larasati, 2017)

### **C. Kontrasepsi Non- Hormonal**

Kontrasepsi IUD (Intra Uterine Device atau alat kontrasepsi dalam Rahim) adalah alat kontrasepsi yang dimasukkan ke dalam rongga rahim, dan terbuat dari plastik yang fleksibel. Beberapa jenis IUD dililit tembaga bercampur perak, bahkan ada yang disisipi hormon progeteron. IUD yang bertembaga dapat di pakai selama 10 tahun. Cara kerja dari alat kontrasepsi tersebut adalah terutama mencegah sperma dan ovum bertemu, walaupun IUD membuat sperma sulit masuk ke dalam alat reproduksi perempuan dan memungkinkan untuk mencegah implantasi telur dalam uterus (Kasim & Muchtar, 2019).

Kondom adalah sarung karet tipis yang dimaksudkan untuk menutupi seluruh penis pada saat melakukan hubungan seksual. Pada ujungnya terdapat kantong kecil yang merupakan reservoir untuk menampung semen. Sejarah pemakaian kondom telah berawal sejak dahulu kala, tetapi kondom modern baru kira-kira 50 tahun yang lalu. Keuntungan menggunakan kondom ialah, mudah, murah, cukup efektif bila dipakai secara benar, dan keefektifannya dapat segera dirasakan.

Metode ini cukup aman, tidak ada efek samping kecuali bila alergi terhadap lateks. Kondom bahkan dapat mengurangi ejakulasi dini bagi penis yang sangat sensitif. Kondom merupakan satu-satunya alat kontrasepsi yang dapat melindungi terhadap penularan PMS, HIV/AIDS dan HBV. Kondom juga mencegah

kemungkinan terjadinya kanker serviks (Hartanto, 2010)

#### **D. Kontrasepsi Mantap**

kontrasepsi mantap wanita yaitu adanya risiko pembedahan dan rasa sakit setelah tindakan bedah dilakukan. Tiga dari lima partisipan mengatakan kontrasepsi mantap wanita tidak efektif untuk mencegah kehamilan, sedangkan dua dari lima partisipan lainnya mengatakan kontrasepsi mantap wanita efektif untuk mencegah kehamilan. (Dewi dkk, 2020)

Satu cara kontrasepsi dengan tindakan pembedahan pada saluran mani yang mengakibatkan orang atau pasangan tidak akan memperoleh keturunan lagi. Vasektomi merupakan operasi kecil. Bekas operasi hanya berupa satu luka ditengah atau dua luka kecil dikanan kiri kantong zakar. (kemenkes, 2023)

menganggap diskusi ini dapat membantu meningkatkan pemahaman peserta dan seluruh peserta mengatakan bahwa pemateri menyampaikannya dengan baik.



**Gambar 2. Sesi Tanya jawab**



**Gambar 1. Pemaparan mater**

Pertanyaan di berikan setelah kegiatan selesai, sebanyak 4 pertanyaan yang di berikan kepada peserta pada penyuluhan tersebut peserta mengerti apa yang telah di sampaikan oleh pemateri. Peserta





**Gambar 3. Pemberian alat kontrasepsi pil dan kondom**



**Gambar 4. Foto bersama bidan desa, kader dan peserta**

penyampaian materi para ibu mengalami peningkatan pengetahuan tentang keluarga berencana dan metode kontrasepsi, sehingga dapat menjawab pertanyaan yang ditanyakan dengan benar. Selain itu, terlihat antusiasme yang tinggi dari peserta melalui partisipasi mereka dalam menyediakan waktu untuk mengikuti kegiatan penyuluhan, dan berkontribusi dalam mengajukan pertanyaan terkait topik pengabdian.

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kami ucapkan kepada warga masyarakat khususnya Wanita Usia Subur (WUS) Desa Podosari, Kab.Pringsewu dan dosen pembimbing Kami Ibu Yona Desni Sagita S.ST.,Bdn.,M..Kes dan Ibu Septika Yani Veronica, S.ST.,Bdn.,M.Tr.Keb. serta CI Pembimbing Lahan Ibu Theresia Titik Suryanti, S.ST.,M.Kes yang telah membantu kami dalam melakukan pelaksanaan penyuluhan Pengabdian Kepada Masyarakat.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan di Desa Podosari, Kab.Pringsewu yang berjudul tentang mengenal metode kontrasepsi yang tepat untuk keluarga berencana maka dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat memberikan informasi dan pengetahuan para ibu tentang keluarga berencana dan metode kontrasepsi. Setelah

**DAFTAR PUSTAKA**

- Dewi, M. M., Wulandari, D. A., Afriani, A. I., Rizqitha, R., Rochmana, M. J., Fitriani, A. L., & Susanti, S. (2020). Minat Ibu Nifas Dalam Keikutsertaan Kontrasepsi Mantap Wanita. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 171-178.
- Hannah, S. (2022). Optimalisasi Program Pelayanan Keluarga Berencana (KB) di Indonesia.
- Kursani, E., Warlenda, S. V., & Purwanti, Y. (2023). PENYULUHAN PENGETAHUAN TENTANG KELUARGA BERENCANA (KB) DAN METODE KONTRASEPSI JANGKA PANJANG (MKJP). *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 3326-3330.
- Nispiyani, B., Izzati, N. A., Kamariah, B. A., Suraedah, S., Fitriawati, F., Rohayati, R., & Lestari, C. I. (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Alat Kontrasepsi Iud (Spiral) Pada Pasangan Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Labuapi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 537-541.
- Pasaribu, R. (2022). Gambaran Karakteristik Pus (Pasangan Usia Subur) Pengguna Alat Kontrasepsi Suntik Depo Progestin Di Wilayah Kerja Puskesmas Pinangsori Tahun 2021.
- Rohmah, H. N. F. (2022). Penyuluhan Pemilihan Alat Kontrasepsi Sesuai Kondisi Kesehatan Akseptor. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3), 1375-1379.
- Susila, I. (2021). Penyuluhan Kontrasepsi Pasca Abortus. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(2), 308-312.
- Susiloningtyas, L., Wulandari, R. F., & Dinastiti, V. B. (2021). Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana Tentang Metode Kontrasepsi Di Wilayah Ngadiluwih dan Ngancar Kabupaten Kediri. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(2), 432-440.
- Utami, F. P., Puspita, L. D., Dania, N. M., Astuti, W. A., Nida, N. H., & Nuhra, S. (2020). Edukasi alat kontrasepsi guna meningkatkan keikutsertaan Keluarga Berencana (KB) di Dusun Modalan Kecamatan Banguntapan, Bantul, DI Yogyakarta. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1).