



**Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)
Universitas Aisyah Pringsewu**

Journal Homepage

<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi>



PENYULUHAN KONTRASEPSI GUNA MENINGKATKAN PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI PASANGAN USIA SUBUR DI DESA PUJODADI KECAMATAN PARDASUKA KABUPATEN PRINGSEWU

**Psiari Kusuma Wardani^{1*}, Linda Puspita², Mareza Yolanda Umar³ Yeti
Mayasari⁴**

*^{1,2,3}Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung,
Indonesia*

*Penulis Korespondensi : psiarikusumawardani@gmail.com

Abstrak

Metode kontrasepsi yang tersedia dan mencakup persyaratan dan keamanan metode kontrasepsi yang belum banyak Pasangan Usia Subur (PUS) mengetahuinya. Kurangnya pengetahuan Pasangan Usia Subur inilah yang membuat PUS mengalami kesulitan didalam menentukan pilihan jenis metode kontrasepsi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang metode kontrasepsi. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah pasangan usia subur. Metode yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan yang dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Perubahan pola pikir masyarakat terkait kontrasepsi setelah diberikan informasi tentang kontrasepsi, pandangan masyarakat menjadi terbuka, mereka menjadi tahu jika alat kontrasepsi tidak hanya digunakan oleh wanita tetapi juga dapat digunakan oleh laki-laki. Pengetahuan tentang efek positif dan negatif dari penggunaan kontrasepsi juga meningkat jadi dapat memilih kontrasepsi yang lebih aman, sehingga pemahaman masyarakat terkait alat kontrasepsi meningkat.

Kata Kunci: *metode kontrasepsi, PUS, perubahan pola pikir*

1. PENDAHULUAN

Kontrasepsi berasal dari kata kontra yang berarti mencegah atau melawan, sedangkan konsepsi adalah pertemuan antara sel telur yang matang dan sel sperma yang mengakibatkan kehamilan, maksud dari kontrasepsi adalah menghindari/mencegah terjadinya kehamilan sebagai akibat pertemuan antara sel telur matang dengan sel sperma tersebut. Macam-macam alat kontrasepsi antara lain kondom, kontrasepsi suntik, Susuk KB atau KB Implan, Diafragma, Pil KB, IUD (Intrauterine Device), Tubektomi dan Vasektomi.

Pasangan Usia Subur diharapkan menggunakan metode kontrasepsi untuk menekan jumlah populasi penduduk. Anjuran pemakaian metode kontrasepsi ini sudah diterapkan diberbagai negara. Jumlah pengguna kontrasepsi modern bertambah 2 juta orang dalam rentang waktu tiga tahun terakhir. Metode kontrasepsi yang tersedia terbatas dan mencakup persyaratan dan keamanan metode kontrasepsi yang belum banyak Pasangan Usia Subur (PUS) mengetahuinya. Kurangnya pengetahuan Pasangan Usia Subur inilah yang membuat PUS mengalami kesulitan didalam menentukan pilihan jenis metode kontrasepsi (Manuaba, 2013)

Kondom adalah alat kontrasepsi keluarga berencana yang terbuat dari karet dan pemakaiannya dilakukan dengan cara disarungkan pada kelamin laki-laki ketika akan bersenggama. Kelebihan mudah didapat. tidak menimbulkan rasa sakit saat

berhubungan intim, baik pada laki-laki (pengguna) ataupun perempuan. dapat membantu mencegah terserangnya penyakit kelamin menular, dan HIV/AIDS. sederhana, ringan dan disposable, pria ikut aktif dalam program KB. Sedangkan kekurangannya mudah robek karena terbuat dari bahan karet dan tipis, tidak dapat digunakan berulang kali, tingkat keberhasilan dalam mencegah kehamilan rendah dan dapat menimbulkan alergi terhadap latex.

Kontrasepsi suntik adalah kontrasepsi hormonal jenis suntikan yang dibedakan menjadi dua macam yaitu DMPA (depot medroksiprogesterone asetat) diberikan setiap satu bulan dan kombinasi. Suntik DMPA berisi depot medroksiprogesterone asetat yang diberikan dalam suntikan tunggal 150 mg/ml secara intramuscular (IM) setiap 12 minggu. Kelebihan a. Sangat efektif, karena mudah digunakan tidak memerlukan aksi sehari hari dalam penggunaan kontrasepsi suntik ini tidak banyak di pengaruhi kelalaian atau faktor lupa dan sangat praktis. b. Efek samping sangat kecil yaitu tidak mempunyai efek yang serius terhadap kesehatan. c. Tidak berpengaruh pada hubungan suami istri d. Penggunaan jangka panjang Kekurangan Efek samping penggunaan suntik DMPA adalah gangguan haid, penambahan berat badan, kekeringan vagina, menurunkan libido, gangguan emosi, sakit kepala, nervotaksis dan jerawat. Gangguan haid yang sering ditemukan berupa siklus haid yang memendek atau memanjang, perdarahan banyak atau sedikit, perdarahan yang tidak teratur atau perdarahan bercak

(spotting), tidak haid sama sekali (amenore) (BKKBN, 2003)

Kontrasepsi susuk atau implant adalah alat kontrasepsi yang disusupkan dibawah kulit lengan atas sebelah dalam berbentuk kapsul silastik (lentur) panjangnya sedikit lebih pendek dan pada batang korek api dan dalam setiap batang mengandung hormon levonorgestrel yang dapat mencegah terjadinya kehamilan (BKKBN, 2006). Keuntungannya antara lain daya guna tinggi, perlindungan jangka panjang (sampai 5 tahun), pengembalian tingkat kesuburan cepat setelah pencabutan, tidak memerlukan pemeriksaan dalam, bebas dari pengaruh estrogen, tidak mengganggu kegiatan senggama, tidak mengganggu ASI, klien hanya perlu kembali ke klinik bila ada keluhan, dapat dicabut setiap saat sesuai dengan kebutuhan. Selain itu implant juga memiliki kerugian antara lain Inersersi dan pengeluaran harus dilakukan oleh tenaga terlatih, petugas medis memerlukan latihan dan praktek untuk inersersi dan pengangkatan implant, lebih mahal, sering timbul perubahan pola haid, akseptor tidak dapat menghentikan implant sekehendaknya sendiri, beberapa wanita mungkin segan untuk menggunakannya karena kurang mengenalnya dan implant kadang-kadang dapat terlihat orang lain.

IUD adalah alat kecil terdiri dari bahan plastik yang lentur yang dimasukkan ke dalam rongga rahim, yang harus diganti jika sudah digunakan selama periode tertentu. IUD merupakan cara kontrasepsi jangka panjang. Nama populernya adalah spiral. Keuntungan

nya antara lain sangat efektif. 0,6 – 0,8 kehamilan/100 perempuan dalam 1 tahun pertama (1 kegagalan dalam 125 – 170 kehamilan). Pencegah kehamilan jangka panjang yang AMPUH, paling tidak 10 tahun, tidak mempengaruhi hubungan seksual, hubungan intim jadi lebih nyaman karena rasa aman terhadap risiko kehamilan, tidak ada efek samping hormonal dengan CuT-380A, tidak mempengaruhi kualitas dan volume ASI aman untuk ibu menyusui – tidak mengganggu kualitas dan kuantitas ASI, dapat dipasang segera setelah melahirkan atau abortus (apabila tidak terjadi infeksi), dapat digunakan sampai menopause. Kerugiannya antara lain mengalami keterlambatan haid yang disertai tanda-tanda kehamilan: mual, pusing, muntah-muntah, terjadi pendarahan yang lebih banyak (lebih hebat) dari haid biasa, terdapat tanda-tanda infeksi, semisal keputihan, suhu badan meningkat, mengigil, dan lain sebagainya. Pendeknya jika ibu merasa tidak sehat., sakit, misalnya diperut, pada saat melakukan senggama. Segeralah pergi kedokter jika anda menemukan gejala-gejala diatas.

Tubektomi (MOW) adalah pengikatam/pemotongan tuba fallopi kiri dan kanan pada wanita untuk mencegah transport ovum dari ovarium melalui tuba ke arah uterus, dilakukan dengan cara operasi, efektifitas : tinggi, reversibilitas: rendah, disebut kontrasepsi mantap. Sedangkan Vasektomi (MOP) adalah pengikatan/pemotongan vas deferens kiri dan kanan pada pria untuk mencegah transport spermatozoa dari testis, dilakukan dengan cara operasi kecil / minor surgery, efektifitas :

tinggi, reversibilitas : rendah, disebut kontrasepsi mantap.

2. BAHAN DAN METODE

Metode pelaksanaan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan tentang alat kontrasepsi dengan metode ceramah dan diskusi/ tanya jawab. Alat dan bahan yang digunakan adalah flip card dan leaflet. Prosedur pelaksanaan program penyuluhan kontrasepsi ini melalui 4 tahap yaitu tahap perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Perizinan penyuluhan kontrasepsi dilakukan setelah menentukan tempat sasaran penyuluhan yaitu di Desa Pujodadi Kecamatan Pardasuka Kabupaten Pringsewu. Perizinan dilakukan oleh tim pengusul kepada beberapa pihak dimulai dari Kepala Desa Pujodadi, penanggungjawab posyandu balita sebagai mitra kerjasama dalam pelaksanaan kegiatan, dan pihak program studi DIII Kebidanan Universitas Aisyah Pringsewu. Persiapan penyuluhan kontrasepsi dimulai dengan memastikan sasaran khususnya dalam hal jumlah peserta. Tempat dan media dipersiapkan sesuai dengan kebutuhan sertaantisipasi kemungkinan masalah yang terjadi. Tempat dipersiapkan bersama pengelola dan penanggungjawab posyandu balita Desa Pujodadi Kecamatan Pardasuka Kabupaten Pringsewu. Media penyuluhan dipersiapkan untuk mempermudah proses pemahaman sasaran sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal. Metode pelaksanaan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam penyuluhan tentang alat

kontrasepsi tersebut adalah metode ceramah dan diskusi/ tanya jawab. Alat dan bahan yang digunakan adalah flip card dan leaflet.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada hari Selasa, 03 Maret 2020 pukul 09.00 WIB bertempat di Desa Pujodadi Kecamatan Pardasuka Kabupaten Pringsewu. Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi: 1. Pengisian daftar hadir 2. Pembukaan 3. Penyampaian materi 4. Diskusi/ Tanya jawab 5. Penutup. Pengetahuan masyarakat tentang kontrasepsi sebelum dilakukan penyuluhan tentang alat kontrasepsi, masyarakat hanya tahu beberapa jenis alat kontrasepsi saja yaitu suntik KB, pil KB, IUD dan susuk KB dan belum mengetahui kelebihan dan kekurangan dari setiap alat kontrasepsi yang mereka gunakan. Setelah dilakukan penyuluhan tentang alat kontrasepsi beserta kekurangan dan kelebihan, masyarakat lebih tahu dan dapat mempertimbangkan apakah alat kontrasepsi yang digunakan telah sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Pada penyuluhan terdapat ibu yang bertanya tentang kontrasepsi yang aman dan kami menjelaskan sistem kalender, dan diberikan penjelasan bagaimana cara menghitung masa subur pada ibu tersebut. Di penyuluhan yang kami selenggarakan yang datang hanya ibu rumah tangga saja atau para wanita sehingga para bapak atau pria tidak hadir dan kami memberikan saran untuk memberitahu suaminya untuk menggunakan kontrasepsi kondom yang aman dan efektif jika tidak menginginkan hamil. Perubahan pola pikir

masyarakat terkait kontrasepsi setelah diberikan informasi tentang kontrasepsi, pandangan masyarakat tentang penggunaan alat kontrasepsi terbuka, mereka menjadi tahu jika alat kontrasepsi tidak hanya digunakan oleh wanita tetapi juga dapat digunakan oleh laki-laki. Pengetahuan tentang efek positif dan negatif dari penggunaan kontrasepsi juga meningkat jadi dapat memilih kontrasepsi yang lebih aman, sehingga pemahaman masyarakat terkait alat kontrasepsi meningkat.



4. KESIMPULAN DAN SARAN

Lonjakan angka pertumbuhan penduduk merupakan masalah yang cukup serius untuk dapat ditemukan solusinya. Pemerintah dalam rangka mengatasi hal tersebut menetapkan program Keluarga Berencana sebagai program pemerintah dalam menekan angka pertumbuhan penduduk dan meningkatkan

taraf kesehatan reproduksi pasangan usia subur di Indonesia dengan mengenalkan berbagai macam alat kontrasepsi. Alat kontrasepsi adalah alat yang digunakan untuk mencegah terjadinya kehamilan. Namun masih banyak masyarakat yang belum mengetahui dengan baik jenis, cara penggunaan, maupun kelebihan dan kekurangan dari masing-masing alat kontrasepsi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Kepala Desa Pujodadi, Bidan Desa Pujodadi dan ibu-ibu di Desa Pujodadi serta semua pihak yang telah membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu yang telah mendanai keberlangsungan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

Desy Maisyarah Harahap. 2016. *Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Perawatan Selama Kehamilan, Persalinan Dan Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Rejo Kabupaten Langkat.*

Hastuti,dkk. 2011. *Kelas Ibu Hamil efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, keterampilan dan kunjungan antenatal di Kabupaten Magetan Jawa Timur*

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012. *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*, Jakarta.

Kementerian Kesehatan Republik
Indonesia, 2012c. *Pegangan Fasilitator
Kelas Ibu Hamil*, Jakarta.

Manuaba, Ida Bagus. 2013. Ilmu
Kebidanan, Penyakit
Kandungan, & Keluarga Berencana Untuk
Pendidikan Bidan. Jakarta :EGC.