

PENYULUHAN PEMILIHAN ALAT KONTRASEPSI SESUAI KONDISI KESEHATAN AKSEPTOR

Hajar Nur Fathur Rohmah¹⁾

¹⁾Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding Author : Hajar Nur Fathur Rohmah
Email: hajarnfr@gmail.com

Diterima 07 Agustus 2022, Direvisi 13 September 2022, Disetujui 14 September 2022

ABSTRAK

Profil Kesehatan tahun 2020 menunjukkan bahwa sebagian besar akseptor memilih menggunakan metode suntik sebesar 72,9%, diikuti oleh pil sebesar 19,4%. Data yang diperoleh dari Puskesmas Bantar Jaya tahun 2021 menyatakan bahwa 90% Wanita Usia Subur (WUS) sudah menggunakan alat kontrasepsi namun mayoritas menggunakan kontrasepsi suntik (80%). Suntik maupun pil merupakan metode hormonal jika digunakan dalam jangka panjang memberikan efek yang beragam pada akseptor. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 30 wanita usia subur, 12 orang diantaranya mengalami obesitas (BMI > 27), 9 orang *overweight* dan sisanya normal. Dari responden tersebut hanya 1 orang yang menggunakan IUD, 1 orang menggunakan kondom selebihnya menggunakan suntik. Hasil wawancara dengan WUS menyampaikan takut menggunakan IUD karena pengalaman buruk dari tetangga yang pernah mengalami kram perut hebat pasca pemasangan pemasangan (1 minggu). Persepsi yang tidak tepat tersebut dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan WUS mengenai macam-macam alat kontrasepsi. Untuk itu perlu dilakukan intervensi untuk meningkatkan pengetahuan WUS melalui penyuluhan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan tentang macam-macam alat kontrasepsi beserta kelebihan, kekurangan serta efek samping dari pemakaiannya serta meningkatkan kemampuan responden untuk dapat memilih kontrasepsi yang paling tepat sesuai kondisi kesehatannya. Upaya meningkatkan pengetahuan WUS dilakukan melalui penyuluhan terstruktur serta diskusi pembahasan kasus dengan jadwal yang telah di tetapkan. Hasil yang didapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 25.2%. Setelah pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diharapkan WUS akan mengganti metode kontrasepsi yang tidak tepat untuk meminimalisasi efek samping yang muncul.

Kata Kunci : pendidikan kesehatan; wanita usia subur; metode kontrasepsi

ABSTRACT

The Health Profile 2020 shows that the majority of acceptors choose to use the injection method at 72.9%, followed by pills at 19.4%. Data obtained from the Bantar Jaya Health Center in 2021 stated that 90% of women of childbearing age (WUS) had used contraception but the majority used injectable contraception (80%). Injections and pills are hormonal methods if used in the long term have various effects on the acceptor. The results of a preliminary study conducted on 30 women of childbearing age, 12 of whom were obese (BMI > 27), 9 were overweight and the rest were normal. Of these respondents, only 1 person used an IUD, 1 person used a condom, the rest used injections. The results of the interview with WUS conveyed that he was afraid to use the IUD because of the bad experience of a neighbor who had experienced severe stomach cramps after insertion (1 week). This inappropriate perception is influenced by the low knowledge of WUS regarding various contraceptives. For this reason, it is necessary to intervene to increase WUS knowledge through counseling so that it can increase knowledge about various types of contraceptives along with the advantages, disadvantages and side effects of their use and increase the ability of respondents to be able to choose the most appropriate contraception according to their health conditions. Efforts to increase WUS knowledge are carried out through structured counseling and discussion of case discussions with a predetermined schedule. The results obtained from this community service activity were an increase in knowledge of 25.2%. After the implementation of this community service, it is hoped that WUS will replace inappropriate contraceptive methods to minimize side effects that arise.

Keywords: health education; women of childbearing age; contraceptive methods

PENDAHULUAN

Pola pemilihan jenis alat kontrasepsi pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sebagian besar akseptor memilih menggunakan metode suntik sebesar 72,9%, diikuti oleh pil sebesar 19,4%. Jika dilihat dari efektivitas, kedua jenis alat ini termasuk metode kontrasepsi jangka pendek sehingga tingkat efektifitas dalam pengendalian kehamilan lebih rendah dibandingkan jenis kontrasepsi lainnya. Pola ini terjadi setiap tahun, dimana peserta lebih banyak memilih metode kontrasepsi jangka pendek dibandingkan metode kontrasepsi jangka panjang yaitu *Intra Uterine Device* (IUD), implan, Metode Operatif Wanita (MOW) dan Metode Operatif Pria (MOP) (Kementerian Kesehatan, 2021). Suntik maupun pil merupakan metode hormonal jika digunakan dalam jangka panjang memberikan efek yang beragam pada akseptor diantaranya rasa mual, retensi cairan, sakit kepala, nyeri payudara, keputihan, perdarahan tidak teratur, bertambahnya nafsu makan disertai peningkatan berat badan, jerawat, alopecia, kadang-kadang payudara mengecil dan hipomenorea (Prawirohardjo, 2016).

Banyaknya efek samping tersebut dapat diminimalisasi dengan penggunaan alat kontrasepsi non hormonal yaitu kondom, IUD tembaga, MOW dan MOP. Penggunaan keempat metode kontrasepsi tersebut masih sangat rendah. Profil Kesehatan tahun 2020 menyebutkan penggunaan metode kontrasepsi non hormonal meliputi IUD (8,5%), MOW (2,6%), MOP (0,6%) serta kondom (1,1%) sedangkan yang menggunakan metode kontrasepsi hormonal meliputi implan (8,5%), suntik (72,9%), pil (19,4%).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 30 wanita usia subur, 12 orang diantaranya mengalami obesitas (BMI > 27), 9 orang *overweight* dan sisanya normal. Dari responden tersebut hanya 1 orang yang menggunakan IUD, 1 orang menggunakan kondom selebihnya menggunakan suntik. Rendahnya angka pemakaian IUD disebabkan pengalaman buruk dari tetangganya yang mengalami sakit perut bagian bawah selama beberapa hari pasca pemasangan IUD. Kesalahan persepsi ini dikarenakan kurangnya pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) mengenai efek samping penggunaan masing-masing alat kontrasepsi. Kondisi berat badan responden akan berpengaruh terhadap metode kontrasepsi yang baiknya dipilih yaitu non hormonal untuk menekan laju pertumbuhan berat badan namun pada kenyataannya 93,3% responden masih menggunakan kontrasepsi hormonal (suntik) yang dapat mengakibatkan penambahan berat badan.

Pemilihan metode kontrasepsi sangat dipengaruhi oleh pengetahuan seorang wanita usia subur terhadap kondisi tubuh, indikasi serta kontraindikasi dari masing-masing metode kontrasepsi. Kurangnya pengetahuan merupakan salah satu penyebab rendahnya pengetahuan WUS tentang metode kontrasepsi non hormonal yang sebenarnya dapat menjadi alternatif yang lebih aman bagi kesehatan dan lebih ekonomis bagi perekonomian keluarga. Rendahnya pengetahuan tersebut menjadi pemicu Wanita Usia Subur lebih memilih menggunakan metode kontrasepsi hormonal seperti suntik dan pil yang juga lazim ditemukan pada pelayanan kebidanan.

Kegiatan PkM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang macam-macam alat kontrasepsi beserta kelebihan, kekurangan serta efek samping dari pemakaiannya serta meningkatkan kemampuan responden untuk dapat memilih kontrasepsi yang paling tepat sesuai kondisi kesehatannya di Desa Bantarjaya tahun 2021. Manfaat kegiatan ini adalah supaya responden mampu memilih alat kontrasepsi sesuai dengan kondisi tubuhnya sehingga efek samping yang sudah dirasakan seperti kelebihan berat badan dapat ditekan.

METODE

Kegiatan PkM ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Pertama, tahap persiapan melalui peninjauan wilayah untuk mengetahui masalah dan menyusun rencana dari permasalahan yang ada. Hasil peninjauan menunjukkan bahwa lebih dari 90% WUS telah menggunakan alat kontrasepsi namun kurang dari 10% memilihnya dengan tepat sesuai kondisi kesehatan sebagai contoh WUS dengan BMI *overweight* dan obesitas tetap menggunakan metode kontrasepsi suntik. Kedua, bekerjasama dengan kader Posyandu untuk membantu menentukan WUS yang belum menggunakan kontrasepsi yang sesuai sebagai contoh WUS dengan hipertensi, BB *overweight* dan obesitas namun tetap menggunakan kontrasepsi hormonal. Ketiga, tahap intervensi dengan memberikan penyuluhan kepada responden terkait macam-macam metode kontrasepsi beserta kekurangan, kelebihan serta efek sampingnya dengan media *leaflet*. Sebelumnya responden diminta mengerjakan *pre test* berupa soal kasus. Setelah penyuluhan diberikan, soal kasus tersebut diujikan lagi untuk menilai sejauh mana peningkatan kemampuan responden dalam menentukan metode kontrasepsi yang tepat sesuai kasus. Kuesioner terdiri dari 12 soal yang harus dijawab oleh responden. Jumlah responden yang mengikuti

kegiatan ini sebanyak 40 WUS dimana 20% diantaranya adalah kader posyandu. Harapannya kader tersebut mampu menyebarkan informasi dan kemampuan yang telah didapat kepada masyarakat luas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM ini berupa upaya peningkatan pengetahuan WUS tentang pemilihan alat kontrasepsi yang sesuai dengan kondisi kesehatannya di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran berupa penyuluhan dengan memberikan materi tentang macam-macam alat kontrasepsi, kekurangan, kelebihan dan efek samping serta melakukan dan diskusi terkait beberapa kasus yang sering dialami WUS tersebut. Beberapa responden sangat antusias dengan menanyakan pengalaman-pengalaman selama menggunakan alat kontrasepsi.

Keberhasilan kegiatan ini tercermin dari peningkatan pengetahuan responden yang dapat dilihat dari jawaban *pre test* dan *post test* responden dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Persentase Kenaikan Pengetahuan Responden

Responden	Nilai Pretest	Nilai Posttest	Kenaikan Nilai
1	41.7	66.7	25.0
2	33.3	66.7	33.3
3	50.0	75.0	25.0
4	41.7	50.0	8.3
5	33.3	75.0	41.7
6	50.0	75.0	25.0
7	83.3	100.0	16.7
8	66.7	91.7	25.0
9	33.3	50.0	16.7
10	58.3	83.3	25.0
11	66.7	100.0	33.3
12	75.0	100.0	25.0
13	66.7	75.0	8.3
14	58.3	66.7	8.3
15	58.3	75.0	16.7
16	58.3	91.7	33.3
17	41.7	58.3	16.7
18	75.0	100.0	25.0
19	50.0	75.0	25.0
20	50.0	75.0	25.0
21	33.3	66.7	33.3
22	75.0	100.0	25.0
23	66.7	100.0	33.3
24	66.7	75.0	8.3
25	75.0	100.0	25.0

26	83.3	100.0	16.7
27	66.7	91.7	25.0
28	25.0	66.7	41.7
29	66.7	100.0	33.3
30	75.0	100.0	25.0
31	33.3	83.3	50.0
32	58.3	83.3	25.0
33	33.3	66.7	33.3
34	58.3	83.3	25.0
35	66.7	83.3	16.7
36	66.7	91.7	25.0
37	91.7	100.0	8.3
38	33.3	66.7	33.3
39	33.3	75.0	41.7
40	75.0	100.0	25.0
Rata-rata Peningkatan			25.2

Berdasarkan table diatas terlihat adanya kenaikan pengetahuan responden saat *pre test* dan *post test* dengan rata-rata 25,2%.

Keberhasilan program KB dapat dilihat dari perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat (WUS) dalam menerima konsep Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera (NKKBS). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya perilaku pada diri WUS adalah pengetahuan dan sikapnya terhadap apa yang akan dilakukan (Notoatmodjo, 2014). Kegiatan PkM ini memberikan hasil berupa peningkatan kemampuan WUS dalam memilih alat kontrasepsi. Pengetahuan seorang WUS tentang metode kontrasepsi sangat berpengaruh terhadap ketepatan dalam memilih alat yang tepat untuk dirinya sesuai kondisi kesehatannya. WUS dengan pengetahuan yang tinggi/baik akan memiliki kecenderungan memilih metode kontrasepsi dengan mempertimbangkan efek samping yang akan ditimbulkan dari pemakaian alat kontrasepsi terlebih jika mempunyai riwayat kesehatan yang merupakan kontraindikasi dari metode yang dimaksud. Hal ini selaras dengan penelitian Asnilawati bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu tentang metode kontrasepsi dengan pemakaian kontrasepsi di Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2018 (Asnilawati, 2018).

Menurut Notoadmodjo (2014), pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya terutama melalui indra pendengaran dan penglihatan. Pengetahuan merupakan faktor internal yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam hal ini WUS dalam

memilih metode kontrasepsi. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari pengetahuan.

Dari 40 responden, 16 orang diantaranya memiliki BMI pada rentang 26-31 (*overweight*-*obese*) namun ironisnya mereka semua menggunakan KB hormonal yaitu suntik dan pil yang dapat mempercepat peningkatan berat badan WUS. Hal ini selaras dengan Sari (2015) yang menyatakan bahwa metode kontrasepsi suntik mempunyai efek samping menaikkan berat badan penggunaannya sedangkan kontrasepsi pil dapat mengganggu keseimbangan hormonal dalam tubuh wanita yang dapat memicu terjadinya hipertensi. (Pangaribuan, L., Lolong, 2015).

PkM ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan WUS dalam memilih metode kontrasepsi melalui peningkatan pengetahuan dengan cara memberikan penyuluhan tentang metode kontrasepsi yang meliputi macam-macam metode kontrasepsi, kelebihan, kekurangan, indikasi, kontraindikasi dan efek samping melalui teknik pendidikan kesehatan. Hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa adanya peningkatan terhadap pengetahuan yang menyebabkan meningkatnya kemampuan WUS dalam memilih metode kontrasepsi yang terlihat dari peningkatan persentase nilai yang diperoleh saat *pre test* dan *post test*. Peningkatan ini tentu tidak datang sendirinya melainkan adanya tindakan atau aktivitas pemberian penyuluhan terhadap WUS yaitu dengan menyampaikan informasi mengenai macam-macam metode kontrasepsi, kelebihan, kekurangan, indikasi, kontraindikasi dan efek samping. Penyuluhan adalah suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya. Hakekatnya penyuluhan merupakan suatu kegiatan nonformal dalam rangka mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik seperti yang dicitakan (Notoatmodjo, 2014). Metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran.

Pendidikan kesehatan ini merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan harapan agar terjadi perubahan pada pengetahuan, sikap, dan perilaku individu, keluarga maupun masyarakat dalam memelihara perilaku hidup sehat ataupun peran aktif sebagai upaya dalam penanganan derajat kesehatan yang optimal (Deborah, 2020). (Erviana, 2012) Media pendidikan kesehatan tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap untuk

membantu tenaga kesehatan memberikan informasi tetapi media memiliki fungsi yang kuat yaitu mempunyai kekuatan untuk menarik perhatian peserta. Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif, afeksi dan psikomotor dapat dipercepat (Erviana, 2012).

Pendidikan kesehatan dalam kegiatan PkM ini dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media *leaflet* yang berwarna. *Leaflet* merupakan media visual yang mempunyai keunggulan mempermudah dan mempercepat pemahaman responden terhadap pesan yang disampaikan dengan dilengkapi warna-warna sehingga lebih menarik perhatian. Selain itu pembuatan *leaflet* relatif mudah dan murah. Penggunaan media sangat penting untuk menjelaskan pesan-pesan atau materi yang disampaikan selama proses Pendidikan Kesehatan. Media yang baik mempunyai syarat yaitu menarik, sesuai dengan tujuan, mudah dimengerti, singkat dan jelas (Supriasa, 2013). Media berbasis visual mempunyai peran yang sangat penting yaitu memperkuat ingatan responden terhadap materi yang disampaikan (Dananjaya, 2013).

Leaflet adalah suatu bentuk penyampain informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lebaran yang dilipat, isi informasi dapat berupa bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi (Notoatmodjo, 2014). *Leaflet* dapat dijadikan media sosialisasi untuk mencapai tujuan berupa peningkatan pengetahuan, perubahan sikap dan perubahan perilaku. Kelebihan yang dimiliki media *leaflet* yaitu lebih bertahan lama dan dapat disimpan untuk dilihat sewaktu-waktu. Isi materi informasi yang disampaikan melalui media *leaflet* harus singkat, padat berupa pokok-pokok uraian yang penting saja dengan menggunakan kalimat yang sederhana.

Beberapa faktor yang dapat menentukan komunikatif atau tidaknya sebuah *leaflet* adalah : a. Bentuk Bentuk *leaflet* harus diperhatikan agar mempermudah pembaca dalam memegang dan membaca *leaflet* tersebut. b. Warna Warna merupakan faktor yang sangat penting bagi *leaflet*, karena menjadi pemikat perhatian khalayak. Namun dalam pemilihan warna pada *leaflet* perlu memperhatikan tema dan isu apa yang dibahas agar sesuai dengan isi pesan. c. Ilustrasi dan gambar Adanya ilustrasi dan gambar dalam *leaflet* akan membantu pembaca memahami isi pesan yang disampaikan, selain itu juga akan membuat pesan semakin jelas. d. Bahasa Bahasa yang digunakan adalah bahasa umum yang dimengerti oleh seluruh lapisan masyarakat. e. Huruf Huruf harus terbaca dari jarak pandang baca yang normal (30 cm dari

mata), berarti harus menggunakan ukuran yang sesuai dan tidak terlalu kecil. Jenis dan bentuk huruf juga harus diperhatikan, karena berhubungan dengan kemudahan dan kenyamanan pembaca (Dewi dan Ni Putu, 2018).

Penelitian oleh Ismawati menunjukkan bahwa ada pengaruh penggunaan media leaflet terhadap tingkat pengetahuan ibu nifas tentang teknik menyusui bayi (Ismawati dan Nadia, 2017).

Efektifitas media dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan responden dalam memilih metode kontrasepsi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan penelitian Budiyanto yang menyatakan bahwa media leaflet efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada mahasiswi (Budiyanto, 2016).

Harapan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah semakin meningkatnya pengetahuan dan kemampuan WUS dalam menentukan alat kontrasepsi yang paling tepat untuk dirinya sendiri. Untuk mencapai hal tersebut diperlukan dukungan yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan, kader.

SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan WUS dalam memilih metode kontrasepsi yang paling tepat untuk kondisi tubuhnya sebanyak 25,2 poin. Saran untuk kegiatan PkM berikutnya adalah membentuk kelas KB di komunitas untuk memastikan informasi tersampaikan seluruhnya kepada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Yayasan Medika Bahagia yang telah memberikan dana dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan kepada pimpinan UMS (Universitas Medika Suherman) dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini serta seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

Asnilawati. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Metode Kontrasepsi Dengan Pemakaian Kontrasepsi Di Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2018. *Masker Medika*, 6(2).

Budiyanto, A. K. (2016). *Efektivitas Pemanfaatan Media Leaflet Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Mencuci Tangan Dengan Sabun*.

Dananjaya, U. (2013). *Media Pembelajaran*. Nuansa Cendikia.

Dewi dan Ni Putu. (2018). Manfaat Penyuluhan Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Mengenai Kejadian Ikutan Imunisasi Di Puskesmas II Denpasar Selatan. *Poltekkes Denpasar*.

Erviana, dkk. (2012). Efektifitas Penyuluhan Menggunakan Media Leaflet dan Media Video Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Aborsi. *Jurnal: Poltekkes Kemenkes Malang*.

Ismawati dan Nadia. (2017). Pengaruh Penggunaan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Teknik Menyusui Bayi Di Puskesmas Mamajang Makasar. *Jurnal Ilmiah Media Bidan*, 2(2).

Kementrian Kesehatan. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*.

Notoatmodjo. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.

Pangaribuan, L., Lolong, D. B. (2015). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Pil dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia 15-49 Tahun di Indonesia Tahun 2013 (Analisis Data Riskesdas 2013). *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 25, 1-8.

Prawirohardjo. (2016). *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Supariasa. (2013). *Penilaian Status Gizi*. Buku Kedokteran EGC.