

MEWUJUDKAN KELUARGA SEHAT DAN TERENCANA MELALUI EDUKASI KELUARGA BERENCANA PADA WANITA USIA SUBUR DI DESA PARGARUTAN JULU KECAMATAN ANGKOLA TIMUR 2026

Lisdayani Siregar¹, Fadhilah Rahmi Nasution², Nadia amanda Simbolon³, Soraya Fatimah Lubis⁴,
Raudhotul Zannah⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Aufa Royhan
lisdasiregar683@gmail.com

ABSTRAK

Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu program pemerintah yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga serta menurunkan angka kematian ibu dan bayi melalui pengaturan jumlah dan jarak kelahiran anak. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai metode kontrasepsi masih menjadi salah satu masalah yang sering ditemukan pada wanita usia subur. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Desa Pargarutan Julu Kecamatan Angkola Timur dengan tujuan meningkatkan pengetahuan wanita usia subur mengenai keluarga berencana dan metode kontrasepsi. Metode pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pengertian keluarga berencana, manfaat KB, jenis kontrasepsi hormonal dan non hormonal, efektivitas alat kontrasepsi, serta efek samping penggunaan kontrasepsi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya penggunaan kontrasepsi dalam mengatur jarak kehamilan dan menjaga kesehatan reproduksi. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu edukasi kesehatan mengenai keluarga berencana mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran wanita usia subur tentang pentingnya penggunaan kontrasepsi yang aman, efektif, dan sesuai dengan kondisi kesehatan guna mewujudkan keluarga sehat dan sejahtera.

Kata kunci: Edukasi Keluarga Berencana, Kontrasepsi, Wanita Usia Subur

ABSTRACT

Family Planning (FP) is a government program aimed at improving family welfare and reducing maternal and infant mortality rates through the regulation of the number and spacing of children. Limited public knowledge regarding contraceptive methods remains one of the common problems found among women of reproductive age. This Community Service Program (PKM) was conducted in Pargarutan Julu Village, Angkola Timur District, with the aim of increasing the knowledge of women of reproductive age about family planning and contraceptive methods. The implementation method consisted of health education sessions using leaflets, followed by discussions and question-and-answer sessions. The materials presented included the definition of family planning, the benefits of family planning, hormonal and non-hormonal contraceptive methods, the effectiveness of contraceptive devices, and the side effects of contraceptive use. The results of the activity showed an improvement in participants' understanding of the importance of contraceptive use in birth spacing and maintaining reproductive health. Participants also demonstrated high enthusiasm throughout the activity. The conclusion of this program is that health education on family planning can increase the knowledge and awareness of women of reproductive age regarding the importance of using safe, effective, and appropriate contraceptive methods according to their health conditions.

Keywords: Family Planning education, Contraception, Women of Reproductive Age

PENDAHULUAN

Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu program pemerintah yang bertujuan untuk mengendalikan laju pertumbuhan penduduk serta membentuk keluarga yang sehat dan berkualitas (Emha & Wijaya, 2024). Program keluarga berencana menjadi bagian penting dalam pembangunan nasional karena berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan keluarga, kesehatan ibu dan anak, serta kualitas hidup masyarakat. Menurut World Health Organization (WHO), keluarga berencana merupakan upaya yang membantu pasangan suami istri dalam mengatur jarak kelahiran, menentukan jumlah anak, serta mencapai keluarga yang sehat dan sejahtera.

Program Keluarga Berencana (KB) adalah inisiatif pemerintah yang bertujuan mengendalikan pertumbuhan penduduk sekaligus menciptakan keluarga yang sehat dan berkualitas (Emha & Wijaya, 2024). KB memiliki peranan penting dalam pembangunan nasional karena berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan keluarga, kesehatan ibu dan anak, serta kualitas hidup masyarakat. Menurut World Health Organization (WHO), KB membantu pasangan suami istri dalam mengatur jarak kelahiran, menentukan jumlah anak, dan mencapai keluarga sejahtera.

KB juga termasuk pelayanan kesehatan preventif penting bagi wanita usia subur (Suraiya dkk., 2022). Kontrasepsi membantu pasangan merencanakan kehamilan untuk menghindari kehamilan yang terlalu dekat, terlalu sering, terlalu muda, atau terlalu tua. Selain itu, KB berkontribusi menurunkan angka kematian ibu dan bayi serta memperbaiki kondisi ekonomi keluarga.

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021 menunjukkan jumlah wanita usia subur sebesar 71.570.465 orang, dengan mayoritas menggunakan kontrasepsi hormonal seperti suntik (48,56%), pil (26,60%), dan implant (9,23%) (Emha & Wijaya, 2024). Meski penggunaan kontrasepsi tinggi, masih banyak yang kesulitan memilih metode tepat karena minimnya pengetahuan tentang manfaat, jenis, efektivitas, dan efek samping.

Menurut Emha dan Wijaya (2024), sebagian wanita pernah berhenti memakai KB dan beralih metode lain karena efek samping yang dirasakan. Ini menegaskan pentingnya pengetahuan agar masyarakat dapat memilih kontrasepsi sesuai kondisi dan kebutuhan keluarga.

Kontrasepsi hormonal seperti suntik dan implant banyak dipilih karena praktis dan efektif (Romauli dkk., 2024). Suntik KB 3 bulan dipilih karena tidak perlu diminum tiap hari, aman untuk ibu menyusui, dan efektif mencegah kehamilan. Namun, kontrasepsi hormonal dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan menstruasi, kenaikan berat badan, sakit kepala, dan perubahan emosi.

Selain suntik, implant juga merupakan kontrasepsi jangka panjang yang efektif (Suraiya dkk., 2022). Implant berupa susuk yang dipasang di lengan atas dan dapat bertahan lama, namun bisa menyebabkan efek samping seperti kenaikan berat badan, gangguan siklus menstruasi, dan sakit kepala.

Kurangnya edukasi kesehatan menyebabkan sebagian masyarakat memandang negatif penggunaan kontrasepsi (Setiawan, 2023). Banyak wanita takut menggunakan kontrasepsi karena khawatir efek samping. Minimnya sosialisasi program KB membuat

masyarakat kurang memahami manfaat dan efek samping jangka panjang kontrasepsi.

Edukasi kesehatan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang KB dan metode kontrasepsi (Romauli dkk., 2024). Penyuluhan langsung membantu masyarakat mendapatkan informasi akurat tentang jenis, manfaat, dan cara memilih kontrasepsi sesuai kondisi kesehatan.

Desa Pargarutan Julu, Kecamatan Angkola Timur, masih memerlukan edukasi terkait KB dan kontrasepsi. Observasi menunjukkan masih banyak wanita usia subur yang belum memahami perbedaan kontrasepsi hormonal dan non hormonal, manfaat, dan efek sampingnya. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berupa edukasi KB pada wanita usia subur.

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya KB, manfaat kontrasepsi, jenis hormonal dan non hormonal, serta membantu memilih metode yang aman dan sesuai kebutuhan. Diharapkan edukasi ini bisa meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya KB untuk menciptakan keluarga yang sehat, sejahtera, dan berkualitas.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Pargarutan Julu, Kecamatan Angkola Timur, menargetkan wanita usia subur. Kegiatan berupa penyuluhan langsung menggunakan leaflet kesehatan tentang keluarga berencana dan metode kontrasepsi, melibatkan mahasiswa Kesehatan.

Tahap pertama adalah persiapan, meliputi koordinasi dengan perangkat desa dan masyarakat serta penyusunan materi, leaflet, dan perlengkapan. Tahap kedua

adalah pelaksanaan penyuluhan dengan pembukaan, pengenalan tim, dan penyampaian materi tentang pengertian KB, tujuan, manfaat, jenis kontrasepsi hormonal dan non hormonal, efektivitas, dan efek samping.

Materi disampaikan dengan ceramah dan leaflet yang dibagikan agar peserta dapat mempelajarinya kembali. Selanjutnya, sesi diskusi dan tanya jawab memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan, terutama terkait efek samping KB suntik, pil KB, IUD, dan kontrasepsi aman untuk ibu menyusui. Tahap terakhir adalah evaluasi sederhana dengan pertanyaan untuk mengukur pemahaman peserta setelah penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi keluarga berencana dan metode kontrasepsi di Desa Pargarutan Julu Kecamatan Angkola Timur berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan diikuti oleh wanita usia subur yang berada di lingkungan desa. Peserta terlihat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan yang dibuktikan dengan keaktifan peserta dalam bertanya dan berdiskusi mengenai penggunaan alat kontrasepsi.

Kegiatan edukasi keluarga berencana dan metode kontrasepsi di Desa Pargarutan Julu, Kecamatan Angkola Timur berjalan dengan lancar dan diikuti oleh wanita usia subur setempat. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dengan aktif bertanya dan berdiskusi mengenai penggunaan alat kontrasepsi.

Materi yang dibahas meliputi pengertian keluarga berencana, tujuan program, manfaat alat kontrasepsi, jenis kontrasepsi hormonal dan non hormonal, efektivitas, serta efek samping yang mungkin terjadi. Penyampaian materi

menggunakan presentasi dan leaflet agar informasi lebih mudah dipahami.

Pada awalnya, banyak peserta yang hanya mengenal KB suntik dan pil, sementara kontrasepsi jangka panjang seperti implant dan IUD kurang familiar, sesuai temuan Setiawan (2023) yang menyebutkan bahwa masyarakat lebih memilih pil dan suntik karena kekhawatiran efek samping.

Penjelasan diberikan tentang kontrasepsi hormonal seperti pil KB, suntik KB, dan implant. Suntik KB 3 bulan populer karena praktis, efektif, tidak mengganggu ASI, dan hanya perlu dilakukan setiap tiga bulan (Romauli dkk., 2024). Namun, efek samping seperti gangguan menstruasi, kenaikan berat badan, sakit kepala, peningkatan tekanan darah, dan perubahan emosi menjadi alasan berhenti atau pindah metode.

Implant, sebagai kontrasepsi jangka panjang berupa susuk yang dipasang di lengan atas, memiliki efektivitas tinggi dan tingkat kegagalan rendah (Suraiya dkk., 2022). Efek sampingnya serupa, termasuk kenaikan berat badan yang disebabkan hormon progesteron yang meningkatkan nafsu makan dan perubahan metabolisme. Oleh karena itu, peserta diingatkan untuk menjaga pola makan dan aktivitas fisik saat menggunakan kontrasepsi hormonal.

Selain itu, peserta juga dikenalkan pada kontrasepsi non hormonal seperti kondom, metode kalender, IUD non hormonal, vasektomi, dan tubektomi yang memiliki efek samping lebih sedikit karena tidak memengaruhi hormon tubuh (Setiawan, 2023).

Sesi tanya jawab berjalan aktif, dengan pertanyaan fokus pada efek samping suntik KB, keamanan implant, kontrasepsi untuk ibu menyusui, dan pemilihan alat kontrasepsi yang tepat

sesuai kondisi kesehatan. Banyak peserta mengakui sebelumnya kurang mendapat informasi tentang jenis dan efek samping kontrasepsi.

Edukasi keluarga berencana sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat (Emha & Wijaya, 2024). Penyuluhan langsung dan penggunaan leaflet membantu peserta memahami materi dan mengajukan pertanyaan.

Kegiatan PKM ini berdampak positif meningkatkan pengetahuan peserta tentang pentingnya kontrasepsi dalam mengatur jarak kehamilan, menjaga kesehatan reproduksi, dan meningkatkan kesejahteraan keluarga. Peserta kini memahami bahwa pemilihan alat kontrasepsi harus disesuaikan dengan kondisi kesehatan, usia, jumlah anak, dan kebutuhan keluarga.

Program KB berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup melalui pengaturan jumlah anak dan jarak kehamilan yang membantu pemenuhan kebutuhan ekonomi, pendidikan, dan kesehatan keluarga. Penggunaan kontrasepsi yang tepat juga mengurangi risiko komplikasi kehamilan dan persalinan.

Melalui edukasi ini, diharapkan wanita usia subur di Desa Pargarutan Julu semakin sadar akan pentingnya pemilihan kontrasepsi yang aman dan sesuai. Edukasi berkelanjutan diharapkan meningkatkan keberhasilan program KB di masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi keluarga berencana dan metode kontrasepsi pada wanita usia subur di Desa Pargarutan Julu Kecamatan Angkola Timur berjalan dengan baik dan mendapatkan respon positif dari masyarakat. Penyuluhan kesehatan yang dilakukan mampu

meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pengertian keluarga berencana, manfaat penggunaan alat kontrasepsi, jenis-jenis kontrasepsi hormonal dan non hormonal, efektivitas kontrasepsi, serta efek samping penggunaan alat kontrasepsi.

Peserta juga mulai memahami pentingnya penggunaan kontrasepsi dalam mengatur jarak kehamilan dan menjaga kesehatan reproduksi. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya mengikuti program keluarga berencana untuk mewujudkan keluarga sehat, sejahtera, dan berkualitas.

Saran, diharapkan kegiatan edukasi mengenai keluarga berencana dapat dilakukan secara rutin oleh tenaga kesehatan dan institusi pendidikan agar masyarakat memperoleh informasi yang benar mengenai penggunaan alat kontrasepsi. Selain itu, masyarakat diharapkan lebih aktif berkonsultasi dengan tenaga kesehatan dalam memilih metode kontrasepsi yang aman dan sesuai kondisi kesehatan.

REFERENSI

- Emha, M. R., & Wijaya, L. N. (2024). Kesehatan Reproduksi: Efek Program Keluarga Berencana (KB) terhadap Wanita Usia Subur. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 15(1), 106-115.
- Harahap, L. J., & Harahap, L. J. (2024). The Relationship of Perceptions of Family Planning Acceptors and Election of Long-Term Contraceptive Methods in Sorimanaon Village. *Journal of Midwifery and Nursing*, 6(1), 180-184.
- Harahap, L. J. (2022). Penyuluhan Peningkatan Pengetahuan Pus

dalam Memilih Jenis Kontrasepsi Suntik untuk Meminimalisir Efek Samping di Desa Huta Holbung Kecamatan Angkola Muaratais. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(1), 98-104.

- Romauli, S., Wijayanti, I., Wardhani, Y., & Pasang, N. (2024). Pengalaman Akseptor KB dalam Menggunakan KB Suntik 3 Bulan di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 82-102.
- Setiawan, I. (2023). Partisipasi Masyarakat Dalam Program Keluarga Berencana di Kecamatan Amuntai Utara. *Jurnal Niara*, 16(1), 14-19.
- Suraiya, A., Windayanti, H., Rimbawati, A. M. P., Fitri, A. L., Pirawati, & Agutine, U. C. (2022). Literatur Review: Penggunaan KB Implant Progestin terhadap Kenaikan Berat Badan pada Akseptor KB. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 723-729.
- WHO. (2020). Family Planning and Contraception. World Health Organization.

DOKUMENTASI



Gambar 1. Penyuluhan kb di rumah warga pargarutan julu



Gambar 2. Penyuluhan kb di rumah warga pargarutan julu



Gambar 3. Penyuluhan kb door to door di pargarutan julu



Gambar 4. Penyuluhan kb door to door di pargarutan julu