



## Penyuluhan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang Pada Wanita Usia Subur

Sinta Inriani Olla<sup>1\*</sup>, Yeri Delsia Nenogasu<sup>2</sup>, Angela Lovendra Naingalis<sup>3</sup>  
<sup>1-3</sup>, Universitas Citra Bangsa, Kupang, Indonesia  
\*Corresponding Author: [sintaolla1@gmail.com](mailto:sintaolla1@gmail.com)

Received : 30 November 2024; Revised : 1 Desember 2024; Accepted : 2 Desember 2024

### ABSTRAK

Salah satu upaya pemerintah untuk mengatasi masalah meningkatnya jumlah penduduk ini adalah dengan program keluarga berencana (KB). Diantara salah satu program keluarga berencana yang dapat dipilih adalah dengan menggunakan metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP). MKJP memiliki tingkat kegagalan yang rendah, lebih aman dan juga hemat biaya serta dapat mencegah kehamilan lebih dari satu tahun dalam satu tindakan tanpa persyaratan prosedur berulang. MKJP memiliki tingkat keefektifan yang tinggi dengan tingkat kegagalan yang rendah serta komplikasi dan efek samping yang lebih sedikit dibandingkan metode kontrasepsi yang lain. Jika ada lebih banyak Wanita Usia Subur (WUS) memilih untuk menggunakan kontrasepsi MKJP, maka program untuk mengatasi masalah kependudukan di Indonesia akan teratasi. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pemahaman dan edukasi serta mengidentifikasi sejauh mana pengetahuan WUS tentang MKJP. Metode dalam kegiatan ini adalah ceramah interaktif dan tanya jawab kepada WUS tentang manfaat MKJP. Teknik pengumpulan data melalui *pretest* untuk mengetahui pemahaman WUS sejauh mana terkait MKJP. Analisis data *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui ada tidaknya perubahan pemahaman serta pengetahuan mengenai Manfaat MKJP. Hasil pengabdian Masyarakat tentang Metode Kontrasepsi Jangka Panjang Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Desa Oben Kecamatan Nekamese bahwa terjadi peningkatan pengetahuan WUS sesudah dilaksanakan penyuluhan. Disarankan kepada semua WUS untuk lebih aktif mencari informasi tentang MKJP sedangkan untuk petugas Kesehatan terutama bidan agar lebih dapat lebih meningkatkan pembinaan pada para kader agar dapat lebih aktif dalam mempromosikan program KB dan MKJP di masyarakat.

**Kata Kunci:** Keluarga Berencana, Metode Kontrasepsi Jangka Panjang, Wanita Usia Subur, Pengetahuan, Edukasi

### ABSTRACT

One of the government's efforts to overcome the problem of increasing population is the family planning (KB) program. Among the family planning programs that can be chosen is by using the long-term contraceptive method (MKJP). MKJP has a low failure rate, is safer and also cost-effective and can prevent pregnancies of more than one year in a single action without the need for repeated procedures. MKJP has a high level of effectiveness with a low failure rate and fewer complications and side effects than other contraceptive methods. If more Women of Childbearing Age (WUS) choose to use MKJP contraceptives, then the program to overcome population problems in Indonesia will be erased. The purpose of this community

service implementation is to provide understanding and education as well as identify the extent of WUS's knowledge about MKJP. The method in this activity is an interactive lecture and question and answer to WUS about the benefits of MKJP. The data collection technique is through a *pretest* to find out the extent of WUS's understanding related to MKJP. Analyze *pretest* and *posttest* data to find out whether there is a change in understanding and knowledge about the benefits of MKJP. The results of community service on Long-Term Contraceptive Methods for Women of Childbearing Age (WUS) in Oben Village, Nekamese District, showed that there was an increase in WUS knowledge after the counseling was carried out. It is recommended to all WUS to be more active in seeking information about MKJP while for health workers, especially midwives, to be able to further improve coaching for cadres so that they can be more active in promoting family planning and MKJP programs in the community.

**Keywords:** Family Planning, Long-Term Contraceptive Methods, Women of Childbearing Age, Knowledge, Education

## LATAR BELAKANG

Salah satu masalah penting yang dihadapi oleh negara berkembang, seperti di Indonesia yaitu ledakan penduduk. Ledakan penduduk mengakibatkan laju pertumbuhan penduduk yang pesat. Untuk mengatasi permasalahan tersebut pemerintah Indonesia telah menerapkan program Keluarga Berencana (KB) yang dimulai sejak tahun 1968 dengan mendirikan LKBN (Lembaga Keluarga Berencana Nasional) yang kemudian dalam perkembangannya menjadi BKKBN (Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional). Gerakan Keluarga Berencana Nasional bertujuan untuk mengontrol laju pertumbuhan penduduk dan juga untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (BKKBN, 2023).

Keluarga Berencana (KB) adalah gerakan untuk membentuk keluarga yang sehat dan sejahtera dengan membatasi kelahiran. Itu bermakna adalah perencanaan jumlah keluarga dengan pembatasan yang bisa dilakukan dengan penggunaan alat-alat kontrasepsi atau penangguhan kelahiran seperti kondom, spiral, IUD, dan sebagainya. Jumlah anak dalam sebuah keluarga yang dianggap ideal adalah dua (Harini et al., 2020).

Salah satu upaya pemerintah untuk mengatasi masalah meningkatnya jumlah penduduk ini adalah dengan program keluarga berencana (KB). Diantara salah satu program keluarga berencana yang dapat dipilih adalah dengan menggunakan metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) (Triyanto L., 2020).

Metode Keluarga Berencana Jangka Panjang (MKJP) memiliki tingkat kegagalan yang rendah, lebih aman dan juga hemat biaya. MKJP dapat mencegah kehamilan lebih dari satu tahun dalam satu tindakan tanpa persyaratan prosedur berulang. Wanita yang hanya terkadang aktif secara seksual dan ingin menunda kehamilan selama beberapa bulan atau beberapa tahun, lebih memilih metode jangka pendek, yang dapat mereka mulai dan hentikan sendiri, daripada IUD atau implan, keduanya memerlukan kunjungan ke penyedia layanan untuk mendapatkan dan melepas perangkat, atau metode permanen seperti sterilisasi. Pengalaman atau kesadaran akan efek samping dan ketidaknyamanan menggunakan metode kontrasepsi tertentu serta efektivitasnya dalam mencegah kehamilan berperan dalam pemilihan metode yang digunakan (Nations, 2019).

Metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) merupakan metode kontrasepsi dengan tingkat keefektifan yang tinggi dengan tingkat kegagalan yang rendah serta komplikasi dan efek samping yang lebih sedikit dibandingkan metode kontrasepsi

yang lain. MKJP merupakan jenis kontrasepsi yang sekali pemakaiannya dapat bertahan selama 3 tahun sampai seumur hidup. Terdapat berbagai jenis MKJP seperti alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR), implan, medis operatif wanita (MOW) dan medis operasi pria (MOP). Dengan keunggulan MKJP diatas, maka sudah sepantasnya PUS memilih menggunakan MKJP dalam mengatur kelahiran dan jumlah anak (Andini et al., 2023).

AKDR atau biasa disebut *intra uterine device* (IUD) adalah salah satu alat kontrasepsi yang dimasukkan melalui serviks dan dipasang dalam rahim. Keefektifitas penggunaan IUD sampai 99,4% (mencegah 1-5 kehamilan per100 wanita pertahun) dan dapat mencegah kehamilan hingga 5-10 tahun, tergantung jenis AKDR yang dipilih. IUD ada 2 jenis yaitu yang IUD yang mengandung tembaga dan IUD yang mengandung hormone progesteron. IUD dapat dipasang setiap waktu dalam siklus haid, pada hari pertama sampai ke-7 siklus haid atau segera setelah melahirkan, selama 48 jam pertama atau setelah 4 minggu pasca persalinan, atau setelah 6 bulan apabila menggunakan metode amenore laktasi (MAL), atau segera setelah keguguran. MKJP ke dua adalah Implan, Implan adalah alat kontrasepsi yang dipasang dibawah lapisan kulit pada lengan atas bagian samping dalam. Implan sangat efektif dengan angka kegagalan dalam mencegah kehamilan sangat kecil, yaitu pada tahun pertama yang hanya 0,2 – 1 kehamilan per 100 perempuan pasca pemasangan implan. Implan berupa batang silastik lembut berongga dengan panjang antara 34-40 mm, dengan diameter 2-2,4 mm, yang berisi hormon levonogestrel atau etonogestrel yang lama kerjanya berkisar antara 3 sampai 5 tahun. Implan dapat dipasang setiap saat selama siklus haid hari ke-2 sampai hari ke-7 (Kemenkes RI, 2021a). MOW atau biasa disebut dengan tubektomi merupakan kontrasepsi yang bertujuan menghentikan kesuburan dengan tindakan medis berupa penutupan tuba uterine/ tuba falopii. MOW sangat efektif dalam mencegah kehamilan. Angka kegagalan setelah MOW adalah 0,5 kehamilan per 100 perempuan selama tahun pertama penggunaan. Tubektomi dilakukan dengan cara mengikat dan memotong atau memasang cincin pada saluran telur (*tuba Fallopii*). MOW dapat dilakukan setiap waktu selama siklus menstruasi apabila diyakini secara rasional klien tersebut tidak hamil. MOW juga dapat dilakukan pada hari ke-6 hingga ke-13 dari siklus menstruasi serta pasca persalinan. MOW jenis minilaparaskopi dapat dilakukan dalam waktu 2 hari atau 6 minggu atau 12 minggu pasca persalinan. MOW dapat pula dilakukan pasca keguguran dengan persyaratan tertentu. MOP atau bisa disebut dengan vasektomi

merupakan metode kontrasepsi permanen bagi pria dengan prosedur klinis untuk menghentikan kemampuan reproduksi pria dengan jalan melakukan pengikatan/pemotongan saluran sperma (vas deferens) sehingga pengeluaran sperma terhambat dan pembuahan tidak terjadi (Kemenkes RI, 2021b).

Jika ada lebih banyak pasangan usia subur (PUS) memilih untuk menggunakan kontrasepsi MKJP, maka program untuk mengatasi masalah kependudukan di Indonesia akan terarasi. Namun hingga saat ini masih belum banyak PUS yang tertarik menggunakan MKJP dan lebih tertarik untuk menggunakan non MKJP.

Pentingnya pendidikan kesehatan tentang Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP), mendorong dan memotivasi tim pengabdian masyarakat untuk melakukan penyuluhan kepada Wanita Usia Subur tujuannya untuk memberikan pemahaman dan edukasi serta mengidentifikasi sejauh mana pengetahuan Wanita Usia Subur tentang MKJP.

## **METODE**

Pengabdian Masyarakat ini merupakan kegiatan edukasi pada wanita usia subur untuk memberikan pemahaman pengetahuan terkait keuntungan MKJP. Sasarannya adalah Wanita usia subur di Desa Oben Kec. Nekamese. Metode dalam kegiatan ini adalah ceramah interaktif dan tanya jawab kepada Wanita usia subur tentang jenis-jenis kontrasepsi, perbedaan non-MKJP dan MKJP, dan manfaat MKJP. Teknik pengumpulan data melalui pretest untuk mengetahui pemahaman ibu sejauh mana terkait MKJP. Analisis data pretest dan post test untuk mengetahui ada tidaknya perubahan pemahaman serta pengetahuan mengenai Manfaat MKJP..

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi tiga tahap, yaitu (1) Tahap persiapan (2) Tahap pelaksanaan dan (3) Tahap evaluasi. Tahap persiapan dimulai ketika dilakukan persiapan untuk kegiatan rencana pelaksanaan pengabdian, dan kesepakatan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Oben Kec. Nekamese pada tanggal 23 November 2024, dengan jumlah peserta 35 WUS. Sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan, WUS mengisi lembar kuesioner untuk melihat sejauh mana pengetahuannya sebelum dan sesudah diberi penjelasan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapat respon yang positif dari WUS dimana selama mengikuti kegiatan penyuluhan sampai selesai, ada WUS yang baru pertama kali mendapat penyuluhan mengenai MKJP, manfaat MKJP, dan bagaimana cara perawatan serta bagaimana mengecek alat KB yang sudah terpasang.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan *pretest* dan *posttest* mengenai MKJP

Tingkat pengetahuan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	F	%	F	%
Kurang < 56	18	51	0	0
Cukup 56-75	15	43	7	20
Baik 76-100	2	6	28	80
Total responden	35	100	35	100

Dari hasil *pretest* didapatkan bahwa hampir setengah peserta penyuluhan yaitu 18 orang (51%) WUS belum memiliki pemahaman yang baik mengenai MKJP. Setelah selesai kegiatan penyuluhan, terdapat kenaikan pemahaman para WUS yang cukup signifikan dibuktikan dari hasil *posttest* yaitu 28 WUS (80%) bisa menjawab pertanyaan *posttest* dengan benar.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dari pemahaman dan penguasaan materi oleh peserta yang cukup baik, dimana tergambar dari pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan. Sebelum penyuluhan, Sebagian besar masih kurang memahami materi tentang MKJP. Namun, Ketika diberikan penyuluhan dan dievaluasi melalui tanya jawab dan pengisian lembar *posttest* didapatkan hasil bahwa Sebagian besar peserta menjawab dengan benar pertanyaan melalui kuesioner.

Keberhasilan kegiatan pegabdian Masyarakat tercapai dimana antusias dari peserta saat pelaksanaan kegiatan tersebut, peserta mendengarkan materi dengan baik, membaca *leaflet* yang dibagikan serta aktif bertanya bila kurang paham dan juga diadakannya edukasi, besar harapan adanya kesadaran dan perubahan Masyarakat tentang pentingnya penggunaan alat kontrasepsi, sehingga diharapkan dapat menurunkan angka kelahiran, menurunkan angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) sehingga terwujudnya keluarga yang sehat dan berkualitas. Metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) adalah metode kontrasepsi yang paling efektif (99% efektif) dan 100 kali lebih berhasil daripada suntikan atau pil kontrasepsi kombinasi jika digunakan dengan benar pada tahun pertama, dan dengan demikian mengurangi risiko kehamilan yang tidak diinginkan hingga setengahnya.

Pengetahuan responden sangatlah berpengaruh terhadap proses pengambilan keputusan dalam menerima suatu inovasi. Pengetahuan yang tinggi dapat mendeskripsikan wawasan responden yang lebih luas sehingga dapat memudahkan untuk mendapatkan informasi baru serta pengambilan keputusan yang sesuai. Pengetahuan responden yang baik terkait program KB akan sangat mempengaruhi mereka dalam memilih metode kontrasepsi yang akan dipilih dan digunakan serta kenyamanan dan keamanan (Rino & Farich, 2020).

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan Irawati, dkk (2022) di Desa Wates Umpak Mojokerto, dimana terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan yaitu sebesar 33.3 % dan peningkatan sikap WUS tentang MKJP sebesar 26,7% (Irawati & Priyanti, 2022).

Jika seorang wanita memiliki keyakinan bahwa metode yang dipilih dapat mencegah kehamilan, peluangnya untuk memilih metode tersebut meningkat dua kali lipat. Selanjutnya, jika seorang wanita percaya suatu metode tidak mengganggu menstruasi, dia memiliki peluang dua kali lipat untuk memilih metode tersebut dibandingkan dengan wanita yang percaya bahwa metode tersebut mengganggu

menstruasi. Metode yang dianggap aman untuk digunakan dalam waktu lama tanpa istirahat dikaitkan dengan peluang 1,7 kali lebih tinggi, sedangkan wanita yang pernah menggunakan metode dan merasa puas memiliki 3 kali lebih tinggi (Mumah et al., 2018).

Dalam pelaksanaan kegiatan ini juga mengalami kekurangan ataupun juga hambatan yaitu pada saat pelaksanaan banyak WUS yang membawa anak sehingga pada saat penyuluhan berlangsung ada beberapa WUS yang tidak fokus ketika menyimak materi yang diberikan karena terganggu dengan banyaknya suara dari anak-anak yang dibawa.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil pengabdian Masyarakat tentang Metode Kontrasepsi Jangka Panjang Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Desa Oben Kecamatan Nekamese terjadi peningkatan pengetahuan pada WUS sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan.

### **Saran**

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan, maka peran tenaga kesehatan (bidan) dan kader KB dapat lebih ditingkatkan melalui pembinaan para akseptor KB dan calon akseptor KB sehingga dapat memberi pengertian kepada pasangan dan dapat memilih jenis Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) yang akan digunakan. Selain itu, bidan juga diharapkan dapat lebih meningkatkan pembinaan pada para kader agar dapat lebih aktif dalam mempromosikan program KB dan MKJP di masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andini, W. S., Karyus, A., Pramudho, K., & Budiati, E. (2023). Determinan Penggunaan Alat Kontrasepsi dalam Rahim (AKDR) oleh Akseptor Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP). *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(4), 1209–1232. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i4.1284>
- BKKBN. (2023). *Pedoman pelaksanaan Pelayanan KB Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP)* (BKKBN, Ed.).
- Harini, P., Lusiana, A., & Widatiningsih, S. (2020). The influence of health education toward the level of knowledge and motivation in the use of family planning programs with the long-term method of contraception. *Journal Health*, 1(2), 96–105.



- Irawati, D., & Priyanti, S. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan WUS Tentang KB MKJP DiMasa Pandemi Covid-19 Di Desa Wates Umpak Wilayah Kerja Puskesmas . *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT KESEHATAN (ABDIMAKES)*, 2(1), 89–100.
- Kemenkes RI. (2021a). *Modul Pelatihan pelayanan kontrasepsi bagi dokter dan bidan di Faskes*.
- Kemenkes RI. (2021b). *Peraturan Menteri Kesehatan nomor 21 tahun 2021 penyelenggaraan pelayanan kesehatan masa sebelum hamil, masa hamil, persalinan, dan masa sesudah persalinan, pelayanan kontrasepsi dan pelayanan kesehatan seksual*.
- Mumah, J. N., Casterline, J. B., Machiyama, K., Wamukoya, M., Kabiru, C. W., & Cleland, J. (2018). Method-Specific Attributes that Influence Choice of Future Contraception Among Married Women in Nairobi's Informal Settlements. *Studies in Family Planning*, 49(3), 279–292. <https://doi.org/10.1111/sifp.12070>
- Nations. (2019). *Contraceptive Use by Method 2019*. UN. <https://doi.org/10.18356/1bd58a10-en>
- Rino, S. , & Farich, A. (2020). Faktor Pemilihan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) Pada Pasangan Usia Subur (PUS) Di Wilayah Kerja Puskesmas Segala Mider Kota Bandar Lampung. *Jurnal Dunia Kesmas*, 4(3), 151–159.
- Triyanto L., I. D. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Jenis Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) pada Wanita Menikah Usia Subur di Provinsi Jawa Timur. . *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), 244–255.