

KELUARGA BERENCANA CIPTAKAN GENERASI SEHAT

Irma Maya Puspita^{1*}, Umi Ma'rifah²

¹irmamayapuspita@um-surabaya.ac.id, Universitas Muhammadiyah Surabaya, 60113, Indonesia

²umimarifah@fik.um-surabaya.ac.id, Universitas Muhammadiyah Surabaya, 60113, Indonesia

ABSTRAK

Keluarga Berencana merupakan tindakan yang membantu pasangan suami istri untuk menghindari kelahiran yang tidak diinginkan, mengatur jarak kelahiran, dan menentukan jumlah anak dalam keluarga. Penggunaan kontrasepsi merupakan tanggung jawab bersama antara pria dan wanita sebagai pasangan, sehingga metode kontrasepsi yang akan dipilih sesuai dengan kebutuhan serta keinginan bersama. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan membentuk forum yang terdiri dari pasangan usia subur di Bulak Setro, RT 00. RW. 005, Kel. Bulak, Surabaya. Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan tersebut adalah 22 orang. Kegiatan ini diawali dengan pengisian kuisisioner oleh peserta yang hadir. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi terkait keluarga berencana untuk menciptakan generasi sehat, dan selanjutnya diberikan kuisisioner kepada seluruh peserta sebagai evaluasi apakah terdapat perubahan pengetahuan setelah diberikan materi. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan pasangan usia subur terkait keluarga berencana untuk menciptakan generasi sehat. Setelah mengikuti kegiatan pengetahuan peserta 80% baik dan 20% cukup. Kegiatan ini memberikan manfaat bagi peserta untuk merencanakan keluarga supaya dapat menciptakan generasi sehat. Tujuan dari kegiatan ini telah tercapai yang ditandai dengan kegiatan berjalan secara lancar dan antusias peserta dalam mengikuti kegiatan ini sangat tinggi. Setelah kegiatan ini dilakukan diharapkan peserta dapat merencanakan kehamilan, mengatur jarak kehamilan supaya dapat menciptakan generasi sehat.

Keywords: Terapi Komplementer, Kesehatan Ibu Hamil, Pemberdayaan Kader

PENDAHULUAN

Penyuluhan merupakan proses pendidikan diluar sekolah yang diselenggarakan secara sistematis serta bertujuan untuk menghimbau masyarakat agar senantiasa mau, mampu dan bereswadaya dalam meningkatkan kesejahteraan keluarganya maupun masyarakat luas. Dengan kata lain, penyuluhan merupakan usaha untuk mengubah pengetahuan, sikap, kebiasaan dan keterampilan dengan membantu, mempengaruhi dan memotivasi masyarakat sehingga dapat meningkatkan taraf hidupnya. Pada hakikatnya penyuluhan adalah suatu kegiatan komunikasi. Proses yang dialami mereka yang disuluh sejak mengetahui, memahami, mentaati dan kemudian menerapkannya dalam kehidupan yang nyata, adalah proses komunikasi (Nugraha, 2015). Penyuluhan Program KB tidak dapat berdiri sendiri, berpartisipasi masyarakat khususnya pasangan usia subur dalam mengambil sikap menjadi faktor utama berjalannya program KB.

Keluarga Berencana menurut WHO (*World Health Organization*) adalah tindakan yang membantu pasangan suami istri untuk menghindari kelahiran yang tidak diinginkan, mengatur jarak kelahiran, dan menentukan jumlah anak dalam keluarga. Tujuan program KB adalah membentuk keluarga kecil sesuai dengan kekuatan sosial ekonomi (Widyastiwi, 2016).

Penggunaan kontrasepsi merupakan tanggung jawab bersama antara pria dan wanita sebagai pasangan, sehingga metode kontrasepsi yang akan dipilih sesuai dengan kebutuhan serta keinginan bersama. Usia produktif perempuan pada umumnya adalah 15-49 tahun. Maka dari itu perempuan atau pasangan usia subur lebih diprioritaskan untuk menggunakan kontrasepsi (Widyastiwi, 2016).

Program keluarga berencana memberikan kesempatan untuk mengatur jarak kelahiran atau mengurangi jumlah kelahiran dengan menggunakan metode kontrasepsi hormonal atau non hormonal. Upaya ini dapat bersifat sementara ataupun permanen, meskipun masing-masing jenis kontrasepsi memiliki tingkat efektifitas yang berbeda dan hampir sama (Gustikawati, 2014). Keluarga berencana merupakan salah satu program pelayanan kesehatan preventif yang paling besar dan utama, melalui program KB pemerintah mengharapkan terjadi pengendalian pertumbuhan jumlah penduduk sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan bagi keluarga (Putri, 2017).

Keluarga yang bertanggung jawab terhadap kehidupan, masa depan, pendidikan, dan kesehatan generasi penerusnya merupakan pilar utama untuk mewujudkan masyarakat yang sejahtera. Jumlah anggota keluarga yang lebih kecil memungkinkan orangtua untuk berinvestasi lebih pada setiap anak. Selain itu, tumbuh kembang bayi dan anak juga menjadi lebih terjamin karena mereka mendapat perhatian dan kasih sayang yang cukup dari orangtuanya. Investasi terhadap tumbuh kembang dan pendidikan anak secara optimal melalui Program Keluarga Berencana (KB) akan membentuk mereka menjadi manusia yang produktif dan bertanggung jawab, yang pada akhirnya akan mensejahterakan kondisi ekonomi keluarga dan bangsa.

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan membentuk forum yang terdiri dari pasangan usia subur di Bulak Setro, RT 00. RW. 005, Kel. Bulak, Surabaya. Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan tersebut adalah 22 orang. Kegiatan ini diawali dengan pengisian kuisioner oleh peserta yang hadir. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi terkait keluarga berencana untuk menciptakan generasi sehat. Kemudian diberikan kuisioner kepada seluruh peserta sebagai evaluasi apakah terdapat perubahan pengetahuan setelah diberikan materi. Tujuan kegiatan ini adalah untuk membantu menambah pengetahuan dan meningkatkan pengetahuan pasangan usia subur tentang keluarga berencana untuk menciptakan generasi sehat.

Kegiatan ini dilakukan pada bulan November 2020 di Bulak Setro, RT.002 RW.005, Kelurahan Bulak, Kecamatan Bulak, Kota Surabaya. Perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ruangan, *sound system*, mikrofon, laptop, LCD, banner, modul, dan beberapa alat terapi komplementer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik peserta

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
<i>Usia Peserta</i>		
≤ 35 tahun	22	100
<i>Pendidikan</i>		
SD	0	0

SMP	2	9
SMA	15	68
Sarjana	5	23
<i>Pekerjaan</i>		
PNS	5	23
Swasta	10	45
Tidak Bekerja	7	31

Dari tabel di atas diketahui bahwa peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjumlah 22 orang yang terdiri atas pasangan usia subur yaitu yang memiliki usia ≤ 35 tahun. Tingkat pendidikan peserta kegiatan ini adalah sebagian besar lulusan SMA yaitu sebanyak 15 orang. Pekerjaan dari peserta pengabdian kepada masyarakat adalah PNS 5 orang, 15 orang swasta, dan 7 orang tidak bekerja.

Tabel 2. Jenis Kontrasepsi yang digunakan oleh Pasangan usia subur

Jenis Kontrasepsi	Jumlah	Prosentase (%)
Tidak Menggunakan Kontrasepsi	12	55
Pil	2	9
Suntik	4	18
Kondom	2	9
IUD	1	5
Implant	1	5
	22	100

Dari hasil pretes diketahui bahwa peserta pengabdian kepada masyarakat mengetahui bahwa sebagian besar pasangan usia subur tidak menggunakan kontrasepsi sebanyak 12 orang, dan menggunakan kontrasepsi suntik 4 orang, pil dan kondom masing-masing 1 orang, IUD dan Implant masing-masing 1 orang.

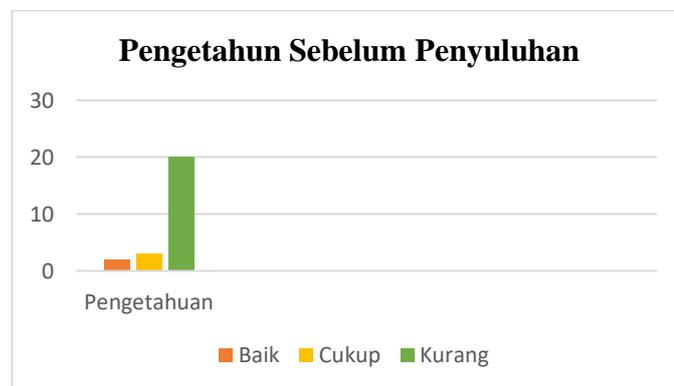


Diagram Batang 1. Pengetahuan Peserta Sebelum Mengikuti Penyuluhan

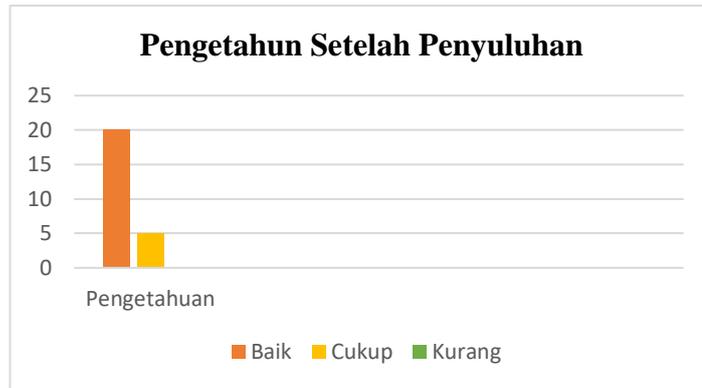


Diagram Batang 2. Pengetahuan Peserta Setelah Mengikuti Penyuluhan

Dari diagram batang di atas diketahui bahwa terdapat perubahan pengetahuan peserta pengabdian kepada masyarakat sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang terapi komplementer.

Kontrasepsi merupakan usaha-usaha untuk mencegah terjadinya kehamilan. Usaha-usaha itu dapat bersifat sementara dan permanen (Sari, 2015). Kontrasepsi yaitu pencegahan terbuahnya sel telur oleh sel sperma (konsepsi) atau pencegahan menempelnya sel telur yang telah dibuahi ke dinding rahim (Nugroho dan Utama, 2014).

Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan dalam memilih kontrasepsi. Metode kontrasepsi yang baik ialah kontrasepsi yang memiliki syarat-syarat sebagai berikut aman atau tidak berbahaya, dapat diandalkan, sederhana, murah, apat diterima oleh orang banyak, pemakaian jangka lama (*continuation rate* tinggi). Faktor yang mempengaruhi pasangan dalam memilih metode kontrasepsi yaitu faktor pasangan dan faktor kesehatan. Faktor pasangan: umur, gaya hidup, frekuensi senggama, jumlah keluarga yang diinginkan, pengalaman dengan kontrasepsi yang lalu, sikap kewanitaan, dan sikap kepriaan. Faktor kesehatan: status kesehatan, riwayat haid, riwayat keluarga, pemeriksaan fisik, pemeriksaan panggul.

Macam-macam kontrasepsi, metode kontrasepsi sederhana, hormonal, AKDR, Mantap (MOW dan MOP). Metode Kontrasepsi Sederhana Metode kontrasepsi sederhana terdiri dari 2 yaitu metode kontrasepsi sederhana tanpa alat dan metode kontrasepsi dengan alat. Metode kontrasepsi tanpa alat antara lain: Metode Amenorrhoe Laktasi (MAL), Couitus Interruptus, Metode Kalender, Metode Lendir Serviks, Metode Suhu Basal Badan, dan Simptomermal yaitu perpaduan antara suhu basal dan lendir servik. Sedangkan metode kontrasepsi sederhana dengan alat yaitu kondom, diafragma, cup serviks dan spermisida (Sari, 2015).

Metode Kontrasepsi Hormonal Metode kontrasepsi hormonal pada dasarnya dibagi menjadi 2 yaitu kombinasi (mengandung hormon progesteron dan estrogen sintetik) dan yang hanya berisi progesteron saja. Kontrasepsi hormonal kombinasi terdapat pada pil dan suntikan/injeksi. Sedangkan kontrasepsi hormon yang berisi progesteron terdapat pada pil, suntik dan implant (Sari, 2015).

Metode Kontrasepsi dengan Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) Metode kontrasepsi ini secara garis besar dibagi menjadi 2 yaitu AKDR yang mengandung hormon sintetik (sintetik progesteron) dan yang tidak mengandung hormon (Handayani, 2010). AKDR yang mengandung hormon Progesterone atau Leunorgestrel yaitu Progestasert (Alza-T dengan daya kerja 1 tahun, LNG-20 mengandung Leunorgestrel (Sari, 2015).

Metode Kontrasepsi Mantap Metode kontrasepsi mantap terdiri dari 2 macam yaitu Metode Operatif Wanita (MOW) dan Metode Operatif Pria (MOP). MOW sering dikenal dengan tubektomi karena prinsip metode ini adalah memotong atau mengikat saluran

tuba/tuba falopii sehingga mencegah pertemuan antara ovum dan sperma. Sedangkan MOP sering dikenal dengan nama vasektomi, vasektomi yaitu memotong atau mengikat saluran vas deferens 14 sehingga cairan sperma tidak dapat keluar atau ejakulasi (Sari, 2015).

Berikut ini merupakan hasil dokumentasi saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung di Bulak Setro, RT.002 RW.005, Kelurahan Bulak, Kecamatan Bulak, Kota Surabaya.



Gambar. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada Pasangan Usia Subur di Bulak Setro, RT.002 RW.005, Kelurahan Bulak, Kecamatan Bulak, Kota Surabaya. Kegiatan ini memberikan manfaat bagi peserta untuk merencanakan keluarga supaya dapat menciptakan generasi sehat. Tujuan dari kegiatan ini telah tercapai yang ditandai dengan kegiatan berjalan secara lancar dan antusias peserta dalam mengikuti kegiatan ini sangat tinggi. Setelah kegiatan ini dilakukan diharapkan peserta dapat merencanakan kehamilan, mengatur jarak kehamilan supaya dapat menciptakan generasi sehat.

ACKNOWLEDGMENTS

Kegiatan ini telah berhasil dilaksanakan dengan baik karena bantuan dari pihak terlibat. Kami pelaksana mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu yaitu:

- 1) Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- 2) LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- 3) Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya
- 4) Kepala Program Studi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan FIK Universitas Muhammadiyah Surabaya
- 5) Ketua RT.002 RW.005, Kelurahan Bulak, Kecamatan Bulak, Kota Surabaya
- 6) Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat
Ibu hamil (peserta) kegiatan pengabdian kepada masyarakat

REFERENSI

- Gustikawati, D.A., 2014, *Faktor Pendukung dan Penghambat, Istri PUS dalam Penggunaan Alat Kontrasepsi Implant di Puskesmas 1 Denpasar Utara*, Universitas Udaya
- Nugraha, Feri, 2015, *Pengaruh Penyuluhan Program Keluarga Berencana (KB) terhadap Sikap Penerimaan Alat Kontrasepsi pada Pasangan Usia Subur (PUS)*”, Universitas Pendidikan Indonesia
- Nugroho, T. dan Utama I.B., 2014, *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*, Yogyakarta: Nuha Medika
- Putri, G.R.G., 2017, *Hubungan Dukungan Suami, Self Efficay dengan Kepuasan Penggunaan IUD di Puskesmas Mojo Surabaya*, Universitas Airlangga
- Sari, H.F., 2015, *Hubungan Penggunaan dan Lama Penggunaan Jenis Kontrasepsi Hormonal dengan Kejadian Keputihan pada Akseptor Keluarga Berencana di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura Sukoharjo*, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Sulistyawati, A., 2013, *Pelayanan Keluarga Berencana*, Jakarta: Salemba Medika
- Widyastiwi, I.D., 2016, *Gambaran Tingkat Pengetahuan, Pengalaman dan Dukungan Suami dalam Penggunaan Kontrasepsi di Desa Bendosari Kabupaten Boyolali*, Universitas Muhammadiyah Surakarta