

Penguatan Pelayanan Keluarga Berencana pada Ibu Nifas melalui Penyuluhan dan Konseling untuk Kesejahteraan Keluarga

Lili Purnama Sari¹, Irnawati²

Program Studi DIII Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin
e-mail: lilipurnamasari275@gmail.com

Abstrak

Pengaturan jarak kehamilan merupakan salah satu strategi penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak. Perencanaan keluarga yang baik dapat mengurangi risiko komplikasi kesehatan pada ibu dan anak. Namun, masih banyak ibu nifas yang kurang memahami pentingnya keluarga berencana (KB) yang tepat dimasa nifas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi ibu nifas dalam memilih metode kontrasepsi. Metode yang di gunakan dalam kegiatan pegabdian masyarakat dilakukan melalui penyuluhan dan konseling kepada ibu nifas tentang pentingnya KB untuk ibu nifas, kegiatan ini juga melibatkan bidan setempat untuk memberikan pendampingan secara langsung, sehingga keberlanjutan penggunaan KB dapat terjaga di wilayah Kerja Puskesmas Pattingaloang. Hasil yang di dapatkan meningkatnya pemahaman dan kesadaran ibu nifas mengenai pentingnya KB pada masa nifas serta meningkatnya motivasi untuk menggunakan KB. Di harapkan adanya kegiatan lanjutan dari tenaga kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan terkait kesehatan pada ibu nifas.

Kata Kunci: *Keluarga Berencana, Ibu Nifas, Penyuluhan dan Konseling, Kesejahteraan keluarga.*

Abstract

Pregnancy spacing is an important strategy in improving the quality of maternal and child health. Good family planning can reduce the risk of health complications in mothers and children. However, many postpartum mothers still do not understand the importance of proper family planning (KB) during the postpartum period. This community service activity aims to increase the understanding and motivation of postpartum mothers in choosing a contraceptive method. The method used in community service activities is carried out through education and counseling to postpartum mothers about the importance of KB for postpartum mothers, this activity also involves local midwives to provide direct assistance, so that the sustainability of KB use can be maintained in the Pattingaloang Health Center Work area. The results obtained increased understanding and awareness of postpartum mothers regarding the importance of KB during the postpartum period and increased motivation to use KB. It is hoped that there will be follow-up activities from health workers to provide health education related to health to postpartum mothers.

Kata Kunci: *Family Planning, Postpartum Mothers, Counseling, Family Welfare.*

PENDAHULUAN

Ibu nifas adalah perempuan yang baru saja melahirkan dan memerlukan perhatian khusus terhadap kesehatan reproduksi. Masa nifas merupakan periode krusial di mana ibu membutuhkan pemulihan fisik dan mental setelah melahirkan, serta dukungan untuk mengatur kesehatan reproduksinya. Namun, data menunjukkan bahwa di banyak komunitas, pemanfaatan layanan KB pasca persalinan masih sangat rendah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk keterbatasan akses informasi, ketakutan terhadap efek samping metode kontrasepsi, serta minimnya peran aktif pasangan dalam mendukung keputusan penggunaan KB.

Kontrasepsi Pasca Persalinan atau yang disebut KB pasca salin merupakan metode kontrasepsi yang diberikan sebagai upaya pencegahan kehamilan dengan menggunakan alat/obat kontrasepsi segera setelah melahirkan sampai kurun waktu 42 hari atau 6 minggu setelah melahirkan yang bertujuan mengatur jarak kehamilan dan persalinan serta menghindari kehamilan yang tidak diinginkan, sehingga keluarga dapat merencanakan kehamilan yang aman dan sehat (BKKBN, 2021).

Pelayanan KB pasca persalinan merupakan strategi yang penting dari kesehatan masyarakat dengan keuntungan yang signifikan terhadap ibu dan bayinya. Idealnya pemilihan kontrasepsi pasca persalinan, telah diperkenalkan pada saat kehamilan agar tidak terlambat untuk mendapatkannya karena pada umumnya wanita mulai menggunakan kontrasepsi pada minggu keenam pasca persalinan. Pelayanan KB pasca persalinan merupakan salah satu program strategis untuk menurunkan kehamilan yang tidak Diinginkan (Sari, 2023).

Menurut WHO (2021), pengaturan jarak kehamilan yang ideal yaitu 2 hingga 3 tahun, dapat mengurangi risiko kematian ibu hingga 30% dan kematian bayi hingga 20%. Namun, kurangnya edukasi mengenai pentingnya perencanaan keluarga menyebabkan banyak ibu nifas tidak memahami risiko kesehatan dari kehamilan yang terlalu dekat, seperti anemia, perdarahan, kelahiran prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah.

Di Indonesia, riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI, 2020) mencatat bahwa tingkat kesadaran ibu nifas terhadap layanan KB masih rendah, terutama di daerah dengan fasilitas kesehatan yang terbatas. Sebagian besar ibu nifas cenderung menunda atau bahkan mengabaikan penggunaan KB karena kurangnya informasi tentang metode yang aman, terutama bagi ibu menyusui. Padahal, metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) seperti IUD dan implan telah terbukti aman dan efektif digunakan pada masa nifas, termasuk bagi ibu menyusui (BKKBN, 2022).

Di Indonesia pemakaian alat kontrasepsi tidak terlepas dari peran serta penggunaannya, rendahnya peran serta suami dalam penggunaan alat kontrasepsi juga mempengaruhi tingginya pemakaian kontrasepsi. Idealnya, terkait dengan upaya penundaan kehamilan atau kelahiran anak berikutnya setelah anak

pertama lahir, hal yang penting dilakukan adalah mengatur jarak kehamilan. Upaya untuk mengatur jarak kehamilan atau kelahiran ini dapat dilakukan dengan menggunakan kontrasepsi (Flourisa & Maria, 2015).

Selain itu, budaya dan mitos yang berkembang di masyarakat turut memengaruhi rendahnya angka penggunaan KB. Banyak ibu nifas yang terpengaruh oleh stigma negatif terhadap alat kontrasepsi, seperti anggapan bahwa IUD dapat menyebabkan infeksi atau implan dapat memengaruhi kesehatan tubuh secara keseluruhan. Akibatnya, sebagian besar ibu nifas lebih memilih metode kontrasepsi jangka pendek, seperti pil KB atau suntik, yang memiliki tingkat efektivitas lebih rendah dibandingkan metode kontrasepsi jangka Panjang (MKJP).

Keterbatasan jumlah tenaga kesehatan yang terlatih dalam memberikan edukasi dan konseling KB juga menjadi hambatan. Bidan, sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan ibu dan anak, sering kali menghadapi tantangan dalam memberikan informasi yang komprehensif kepada ibu nifas, terutama di daerah terpencil. Oleh karena itu, diperlukan program pengabdian masyarakat yang mampu meningkatkan kapasitas bidan dan memberikan edukasi langsung kepada ibu nifas dan keluarganya.

Dengan adanya penyuluhan dan konseling yang terintegrasi, diharapkan ibu nifas dapat memahami pentingnya penggunaan KB pada masa nifas untuk kesehatan dirinya dan keluarganya. Selain itu, pendekatan ini juga bertujuan untuk melibatkan pasangan dalam pengambilan keputusan, sehingga mendukung keberlanjutan penggunaan KB dalam jangka panjang.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Pada tahap persiapan, yang berlangsung dari bulan September hingga November 2024, dilakukan survei lokasi dengan mengunjungi Puskesmas Pattingalloang serta kelompok sasaran masyarakat. Data dikumpulkan melalui koordinasi dan diskusi dengan bidan puskesmas. Selain itu, dilakukan persiapan administrasi seperti penyusunan surat tugas, izin kegiatan, dan persiapan lainnya. Tim yang terdiri dari dosen dan mahasiswa juga dibagi tugas dan tanggung jawabnya, termasuk persiapan materi dan media seperti laptop serta leaflet untuk mendukung kegiatan penyuluhan.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada hari Sabtu, 23 November 2024, di wilayah kerja puskesmas Pattingalloang. dengan metode penyuluhan interaktif yang melibatkan ibu nifas dan mahasiswa. Kegiatan diawali dengan *pre-test* dan *Post-test* untuk menggali pemahaman ibu nifas tentang penggunaan kontrasepsi pasca persalinan melalui sesi tanya jawab sederhana. Selanjutnya, dilakukan penyuluhan interaktif oleh dosen mengenai berbagai jenis alat kontrasepsi seperti pil KB, suntik, implan, IUD, kondom, metode amenore laktasi (MAL), vasektomi, dan tubektomi. Materi yang disampaikan mencakup manfaat KB bagi ibu nifas serta dampaknya terhadap kesehatan ibu dan anak. Diskusi terbuka

juga dilakukan untuk menghilangkan stigma dan mitos seputar kontrasepsi. Setelah sesi penyuluhan, tim kesehatan dan dosen memberikan layanan konseling, mendampingi ibu nifas dalam memilih metode KB yang sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing.

Sebagai tahap akhir, dilakukan evaluasi dengan mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan setelah penyuluhan melalui tanya jawab sederhana. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai efektivitas penyuluhan serta memastikan bahwa ibu nifas mendapatkan informasi yang tepat tentang kontrasepsi pasca persalinan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu nifas mengenai pentingnya perencanaan keluarga untuk kesehatan ibu nifas dan keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini melibatkan 20 ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pattingaloang. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu nifas terhadap pentingnya perencanaan keluarga pasca persalinan. Berdasarkan hasil *pre-test*, banyak peserta yang masih memiliki keterbatasan dalam memahami jenis-jenis kontrasepsi yang tersedia dan manfaatnya bagi kesehatan ibu dan anak. Namun, setelah mengikuti sesi penyuluhan dan konseling, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan mereka. Diskusi terbuka juga memberikan ruang bagi peserta untuk menyampaikan pertanyaan dan kekhawatiran mereka, yang kemudian dijawab oleh tim tenaga kesehatan dan dosen yang terlibat.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Trussell (2018) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan yang intensif dapat meningkatkan angka kepatuhan dalam penggunaan kontrasepsi. Selain itu, keterlibatan pasangan dalam sesi konseling juga terbukti meningkatkan keberlanjutan penggunaan KB dalam jangka panjang (Stover & Ross, 2019). Program ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran ibu nifas terkait kontrasepsi. Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) lebih efektif dalam menekan angka kehamilan tidak direncanakan dibandingkan metode kontrasepsi jangka pendek (Wulandari & Sari, 2020).

Penggunaan KB pasca saling dipengaruhi oleh adanya informasi yang didapat oleh ibu nifas dengan cara pemberian konseling saat hamil oleh petugas kesehatan. Pemberian konseling ini membuat pengetahuan ibu tentang KB pasca salin semakin meningkat. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Jika penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Sebaliknya jika perilaku tersebut tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama (Ruhanah,dkk.,2023)

Ibu yang diberikan konseling tentang KB pasca salin dan telah menggunakan KB pasca salin saat nifas dipengaruhi oleh perilaku petugas

Kesehatan yang memberikan informasi/ konseling dan motivasi kepada ibu sejak masa kehamilan sehingga dengan adanya pemberian konseling dan motivasi ini maka pengetahuan ibu pun semakin baik. Sedangkan ibu yang diberikan konseling KB pasca salin namun tidak menggunakan KB pasca salin saat nifas dipengaruhi oleh keadaan sosial budaya di masyarakat menganggap bahwa KB pasca salin bukanlah hal yang penting, KB dapat digunakan setelah masa nifas berlalu sehingga mereka menggunakan KB setelah masa nifas berlalu (Ruhanah,dkk.,2023)

Seorang ibu yang baru melahirkan biasanya lebih mudah untuk diajak menggunakan kontrasepsi, sehingga waktu setelah melahirkan adalah waktu yang paling tepat untuk mengajak seorang ibu untuk menggunakan kontrasepsi. KB pascasalin diharapkan dapat menurunkan kejadian kehamilan dengan jarak yang terlalu dekat (Sari, 2023).

Faktor internal maupun eksternal mempengaruhi penggunaan KB pasca persalinan. Faktor Internal diantaranya adalah pengetahuan ibu, pendidikan, umur, paritas. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah informasi petugas, dukungan suami dan sosial budaya. Faktor pengetahuan merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap seseorang dalam pengambilan keputusan atau melakukan Tindakan (Notoadmodjo,2018). Pengetahuan menjadi hal utama dalam penggunaan KB karena berdasarkan dari beberapa studi yang dilakukan (Ni Nyoman, dkk, 2023).

Dampak tidak menggunakan kontrasepsi pasca salin adalah terjadinya kehamilan tidak diinginkan (KTD) pada ibu pasca bersalin yang dihadapkan pada dua hal yang samasama berisiko. Pertama jika kehamilan diteruskan, maka kehamilan tersebut akan berjarak sangat dekat dengan kehamilan sebelumnya, yang merupakan salah satu komponen "4 Terlalu" (terlalu muda, terlalu tua, terlalu banyak dan terlalu dekat). Keadaan ini akan menjadi kehamilan yang berisiko terhadap kematian ibu (dan juga kematian bayi). Kedua, jika kehamilan diakhiri (aborsi, terutama jika dilakukan dengan tidak aman), maka berpeluang untuk terjadinya komplikasi aborsi yang juga dapat berkontribusi terhadap kematian ibu. Oleh karena itu, KB pasca persalinan merupakan suatu upaya strategis dalam penurunan AKI, juga AKB dan sekaligus juga penurunan Total Fertility Rate (TFR) (Riastawaty, 2021).

Penerapan KB pasca persalinan ini sangat penting karena kembalinya kesuburan pada seorang ibu setelah melahirkan tidak dapat diprediksi dan dapat terjadi sebelum datangnya siklus haid, bahkan pada wanita menyusui. Ovulasi pertama pada wanita tidak menyusui dapat terjadi pada 34 hari pasca persalinan, bahkan dapat terjadi lebih awal. Hal ini dapat menyebabkan wanita mengalami kehamilan yang tidak diinginkan (KTD/*unwanted pregnancy*) pada interval yang dekat dengan kehamilan sebelumnya. Kontrasepsi seharusnya sudah digunakan sebelum aktifitas seksual dimulai. Oleh karena itu sebaiknya seorang perempuan memulai kontrasepsi seawal mungkin setelah persalinan (Mahmudah et al., 2023; Sugiyarningsih, 2017).

Meskipun kegiatan ini berjalan dengan lancar, terdapat beberapa hambatan yang dihadapi dalam pelaksanaannya. Salah satu kendala utama adalah keterbatasan waktu, yang membuat penyampaian materi harus dilakukan secara padat dalam satu sesi. Selain itu, interaksi dengan masyarakat di luar kelompok sasaran masih terbatas, sehingga jangkauan edukasi belum dapat diperluas secara maksimal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih intensif dan berkelanjutan dalam edukasi KB bagi ibu nifas dan keluarganya, agar informasi yang diberikan dapat lebih dipahami dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya program lanjutan dan kolaborasi dengan tenaga kesehatan setempat, diharapkan kesadaran dan pemanfaatan layanan KB pasca persalinan dapat meningkat, sehingga mendukung kesehatan ibu, anak dan keluarga secara lebih optimal.



Gambar 1. Peserta Penyuluhan Pegabdian Masyarakat



Gambar 2. Tim Penyuluhan Pegabdian Masyarakat

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman ibu nifas mengenai KB pascapersalinan. Penyuluhan dan konseling yang dilakukan secara interaktif efektif dalam meningkatkan kesadaran serta mendorong penggunaan metode kontrasepsi yang lebih aman dan berkelanjutan. Di harapkan Tenaga kesehatan dapat terus memberikan edukasi kesehatan ibu nifas secara berkelanjutan. Melakukan kegiatan serupa yang dapat direplikasi di daerah lain untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya KB pascapersalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. (2022). *Pedoman Pelaksanaan KB Modern*. Jakarta: BKKBN.
- BKKBN. (2021). *Pedoman Pelayanan kontrasepsi dan keluarga berencana*. Jakarta: BKKBN RI.
- Flourisa J.S, Maria A., (2015). Penggunaan Kontrasepsi Pada Wanita Pasca Melahirkan Dan Pasca Keguguran. *Jurnal Kesehatan reproduksi*. Juni 2015.
- Kemendes RI. (2020). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawati, A., Kartini, D., & Santoso, H. (2019). Preferensi penggunaan kontrasepsi jangka panjang pada ibu menyusui. *Jurnal Bidan Indonesia*, 7(1),

34-42.

- Mahmudah, M., Istiqamah, I., Noval, N., & Friscila, I. (2023). Pengaruh Budaya Akseptor KB terhadap Penggunaan KB IUD di Wilayah Kerja Puskesmas Paringin Tahun 2022. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(3), 75–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jrik.v3i3.2585>
- Notoadmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta; 2018.
- Ni Nyoman Tutuari, Ni Nyoman Suindri, Ni Wayan Ariyani.,(2023). Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Keluarga Berencana Memengaruhi Penggunaan Keluarga Berencana Pasca Persalinan. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*. Vol. 11 (2) Desember 2023. Hal.126-132.
- Rahmawati, I., Handayani, S., & Yuniarti, T. (2021). Analisis penggunaan alat kontrasepsi IUD di Puskesmas Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 13(3), 87-95.
- Riastawaty, D. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penggunaan KB Pasca Salin Di Desa Bulian Baru Kabupaten Batang Hari Jambi Tahun 2020. *Scientia Journal*, 10(1), 130-140. <https://ftik.unaja.ac.id/index.php/SCJ/article/view/177%0Ahttps://ftik.unaja.ac.id/index.php/SCJ/article/download/177/149>
- Sari, M., & Putri, Y. (2022). Analisis biaya metode kontrasepsi jangka panjang di Puskesmas Kecamatan Bekasi. *Jurnal Ekonomi Kesehatan*, 4(1), 27-33.
- Sari, L. P. (2023). Sosialisasi Penggunaan Metode Kontrasepsi Pasca Persalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 2(2), 1-7.
- Sugiyarningsih, A. D. A. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu Pasca Salin Dengan Perilaku Ibu Pasca Salin Dalam Kepesertaan Kb Pasca Salin Di Puskesmas Tebing Tahun 2017. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.37776/zkeb.v9i1.385>
- Stover, J., & Ross, J. (2019). Changes in the distribution of high-risk births associated with changes in contraceptive prevalence. *BMC Public Health*, 19(7), 1100.
- Ruhanah, Nur Lathifah , St. Hateriah .,dkk.,(2023), Korelasi Pendidikan dan Konseling KB Saat Hamil dengan Penggunaan KB Pasca Salin Pada Ibu Nifas di Puskesmas Paringin Selatan. *urnal Rumpun Ilmu Kesehatan Vol.4, No.1 Maret 2024*.
- Trussell, J. (2018). *Contraceptive Technology*. New York: Ardent Media.
- WHO. (2021). *Family Planning: A Global Handbook for Providers*. Geneva: WHO.
- Wulandari, R., & Sari, D. P. (2020). Keamanan metode kontrasepsi implan pada ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 10(4), 56-62.