

DUA METODE SATU TUJUAN KENALI KONDOM KALENDER BAGI PASANGAN

Idaria R Sidabbukke¹, Laura Manihuruk², Melly Anzani³, Nidarman Gulo⁴

^{1,2,3,4}Universitas Sari Mutiara Indonesia

dwan4736@gmail.com

Abstrak

Keluarga berencana (KB) merupakan upaya strategis untuk mewujudkan keluarga yang sehat dan sejahtera melalui pengendalian kelahiran dan peningkatan kesehatan reproduksi. Kondom dan metode kalender merupakan metode kontrasepsi yang relatif aman, murah, dan mudah digunakan, namun masih banyak masyarakat yang memiliki pengetahuan terbatas, stigma, serta kesalahpahaman dalam penggunaannya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif pasangan usia subur terhadap penggunaan kontrasepsi kondom dan metode kalender. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi. Kegiatan dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 27 Mei 2025 di Klinik Nusantara Sari Universitas Sari Mutiara Indonesia dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang yang terdiri dari perempuan usia subur, ibu rumah tangga, kader posyandu, dan tokoh masyarakat. Metode edukasi yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, pemutaran video edukatif, simulasi konseling, serta pembagian leaflet. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebesar 30–40% berdasarkan perbandingan nilai pre-test dan post-test. Selain itu, peserta menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif terhadap penggunaan KB kondom dan metode kalender, meningkatnya minat untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, serta partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kontrasepsi kondom dan metode kalender serta mendukung upaya peningkatan kesehatan reproduksi dan keberhasilan program keluarga berencana.

Kata Kunci : keluarga berencana, kondom, metode kalender, penyuluhan kesehatan, pengabdian kepada masyarakat

PENDAHULUAN

Keluarga berencana (KB) adalah gerakan untuk membentuk keluarga yang sehat dan sejahtera dengan membatasi kelahiran. Dalam arti lain, gerakan ini dapat didefinisikan sebagai perencanaan jumlah keluarga dengan pembatasan yang bisa dilakukan seperti menggunakan alat-alat kontrasepsi atau penangguhan kelahiran meliputi kondom, spiral, IUD, dan sebagainya. Selain itu, gerakan KB juga dapat dimaknai sebagai upaya peningkatan

kepedulian dan peran masyarakat melalui upaya pendewasaan usia perkawinan, pengendalian kelahiran, pembinaan ketahanan keluarga, serta peningkatan kesejahteraan keluarga dalam rangka melembagakan dan membudidayakan norma keluarga kecil bahagia dan sejahtera. Di Indonesia keluarga berencana mulai dikenal pada tahun 1953 pada waktu itu sekelompok ahli kesehatan, kebidanan dan tokoh masyarakat mulai membantu masyarakat, untuk menggunakan alat kontrasepsi. Namun demikian di Indonesia pemilihan cara kontrasepsi tentu saja yang mempunyai efektivitas tinggi, aman, murah dan praktis. Tapi sampai saat ini belum ada kontrasepsi yang sempurna dan sangat ideal bagi semua pihak, memilih salah satu cara kontrasepsi bagaimanapun jauh lebih baik daripada tidak memakai kontrasepsi sama sekali

Adapun alat kontrasepsi yang bisa memungkinkan untuk mencegah kehamilan pada kaum remaja yang ingin melakukan hubungan seksual atau pun pasangan yang ingin menunda mempunyai anak dengan alat kontrasepsi kondom dan kalender

Kondom dan metode kalender adalah dua jenis kontrasepsi yang digunakan untuk mencegah kehamilan, namun bekerja dengan cara yang sangat berbeda.

1. Kondom Merupakan selubung atau sarung karet yang dapat dibuat dari berbagai bahan diantaranya karet (lateks), plastik, atau bahan alami (produksi hewan) yang dipasang pada penis saat berhubungan seksual. Kondom tidak hanya mencegah kehamilan tetapi juga melindungi diri dari penularan penyakit melalui hubungan seks, termasuk HIV/AIDS (Saifuddin, 2003). Pemakaian kondom sangat efektif apabila dipakai dengan benar pada saat bersenggama. Angka kegagalan teoritis 3% dan praktisnya 5-20%. Tetapi akhir-akhir ini, angka kegagalan pemakaian kondom menurun menjadi 14-15%, ini artinya 14-15 dari 100 pasangan wanita memakai kondom akan hamil selama pemakaian kondom di tahun pertama. Bahan spermicidal meningkatkan efektifitas menjadi lebih dari 95% jika dipakai dengan benar dan konsisten (Afriani, 2009).
2. Metode kalender atau pantang berkala merupakan metode keluarga berencana alamiah (KBA) yang paling tua. Pencetus KBA sistem kalender adalah dr. Knaus (ahli kebidanan dari Vienna) dan dr. Ogino (ahli ginekologi dari Jepang). Metode kalender ini berdasarkan pada siklus haid/menstruasi wanita.

Kasus berpendapat bahwa ovulasi terjadi tepat 14 hari sebelum menstruasi berikutnya. Sedangkan Ogino berpendapat bahwa ovulasi tidak selalu terjadi tepat 14 hari sebelum menstruasi, tetapi dapat terjadi antara 12 atau 16 hari sebelum menstruasi

berikutnya. Hasil penelitian kedua ahli ini menjadi dasar dari KBA sistem kalender Hal yang dapat menyebabkan metode kalender menjadi tidak efektif adalah:

1. Penentuan masa tidak subur didasarkan pada kemampuan hidup sel sperma dalam saluran reproduksi (sperma mampu bertahan selama 3 hari).
2. Anggapan bahwa perdarahan yang datang bersamaan dengan ovulasi, diinterpretasikan sebagai menstruasi. Hal ini menyebabkan perhitungan masa tidak subur sebelum dan setelah ovulasi menjadi tidak tepat.
3. Penentuan masa tidak subur tidak didasarkan pada siklus menstruasi sendiri.
4. Kurangnya pemahaman tentang hubungan masa subur ovulasi dengan perubahan jenis mukus/lendir serviks yang menyertainya.
5. Anggapan bahwa hari pertama menstruasi dihitung dari berakhirnya perdarahan menstruasi. Hal ini menyebabkan penentuan masa tidak subur menjadi tidak tepat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi bentuk nyata kontribusi tenaga kesehatan, khususnya bidan dan tenaga medis, dalam mendukung program nasional pengendalian penduduk serta pemberdayaan perempuan melalui pengelolaan kesehatan reproduksi yang optimal. Dengan adanya penyuluhan yang tepat dan menyeluruh, perempuan diharapkan dapat mengambil keputusan kontrasepsi yang lebih bijak, sehingga dapat hidup lebih sehat, produktif, dan berkualitas. Oleh karena itu, intervensi edukatif seperti ini sangat penting dan perlu terus digalakkan, terutama di daerah-daerah dengan angka kelahiran tinggi dan keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan yang benar.

Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan suatu media untuk menjembatani dunia pendidikan dengan masyarakat, dimana Perguruan Tinggi dihadapkan pada masalah bagaimana warga masyarakat khususnya masyarakat diwilayah binaan Universitas Sari Mutiara Indonesia mampu mengatasi masalah kesehatan yang ada di lingkungannya. Pengabdian masyarakat merupakan wahana tempat aplikasi ilmu kebidanan yang di kembangkan di program studi D3 Kebidanan Universitas Sari Mutiara Indonesia dimana, pengabdian institusi pendidikan terhadap masyarakat didasarkan pada visi dan misi institusi yang telah ditetapkan sebagai Perwujudan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Pengabdian masyarakat yang dilakukan kerja sama antara dosen dan mahasiswa ini dilakukan pada kelompok wanita usia subur di wilayah Kelurahan Medan Helvetia,

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilakukan melalui beberapa tahapan utama yang disusun secara sistematis, terstruktur, dan berbasis partisipatif. Metode pelaksanaan terdiri dari perencanaan, pelaksanaan inti, serta evaluasi dan tindak lanjut kegiatan.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Waktu: Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari, dengan estimasi durasi 3–4 jam.

Tempat: Balai desa/kelurahan atau posyandu di wilayah mitra yang menjadi sasaran kegiatan.

Peserta: Perempuan usia subur, Remaja, suami/keluarga, kader posyandu, serta tokoh masyarakat setempat.

Tahapan Kegiatan

Tahap Persiapan (1–2 minggu sebelum pelaksanaan):

Koordinasi dengan pihak kelurahan, kader posyandu, dan puskesmas setempat untuk menentukan waktu, tempat, dan sasaran peserta.

- Penyusunan materi penyuluhan dan media pendukung (slide presentasi, leaflet, video pendek edukatif).
- Menyiapkan logistik kegiatan (snack peserta, alat tulis, sertifikat, spanduk, dan perlengkapan multimedia).
- Penyusunan instrumen pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta

2. Tahap Pelaksanaan (Hari H):

Kegiatan akan dilaksanakan dengan alur sebagai berikut:

No	Waktu	Kegiatan Sosialisasi	Kegiatan Masyarakat
1	08.00-09.00	Registrasi dan pembukaan	Meregistrasi dan mendengarkan pembukaan acara
2	09.00–09.15	Pre-test pengetahuan peserta	Menjawab pertanyaan pre test pengetahuan dari pembawa materi

3	09.20–10.00	Penyampaian materi penyuluhan oleh narasumber	Medengarkan penejelasan kegiatan yang akan dilakukan
4	10.00–10.30	Pemutaran video edukasi dan pembagian leaflet	Melihat vidio dan melihat leaflet yang diberikan
5	10.30–11.00	Simulasi konseling KB dan diskusi interaktif	Berpartisipasi dalam diskusi atau forum umpan balik untuk menyampaikan saran dan kritik
6	11.00–11.15	Sesi tanya jawab dan klarifikasi mitos	Menanyakan pertanyaan kepada pemateri
7	11.15 –12.00	Post-test dan evaluasi kegiatan	Memberikan penilaian terhadap kegiatan seperti kepuasan, efektivitas, dan manfaat.

3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut:

- Analisis hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman peserta.
- Melakukan refleksi internal bersama tim pelaksana untuk perbaikan program selanjutnya.
- Menyusun laporan kegiatan dan rekomendasi untuk puskesmas atau desa terkait keberlanjutan edukasi KB.
- Jika memungkinkan, dilakukan pemantauan follow-up 1 bulan kemudian untuk melihat dampak pada perilaku penggunaan KB.

Metode Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif:

- Kuantitatif: Menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta tentang KB kondom dan kb kalender.

- Kualitatif: Menggunakan observasi, diskusi kelompok, dan umpan balik lisan dari peserta mengenai pemahaman dan kepuasan mereka terhadap kegiatan.

Pendekatan Partisipatif

Seluruh tahapan kegiatan menggunakan pendekatan participatory learning and action (PLA), yaitu melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran, bukan sekedar mendengarkan materi. Metode ini efektif untuk meningkatkan pemahaman jangka panjang dan perubahan perilaku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan mengenai kontrasepsi kondom dan kalender telah dilaksanakan pada Tanggal 27 Mei 2025 di KLINIK NUSANTARA SARI MUTIARA INDONESIA. Kegiatan ini dihadiri oleh sekitar 15 peserta yang terdiri dari ibu-ibu rumah tangga, perempuan usia subur (PUS), kader posyandu, serta beberapa tokoh masyarakat. Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar sesuai dengan rencana, dengan antusiasme peserta yang cukup tinggi.

Sebelum penyuluhan dimulai, peserta diberikan pre-test berupa kuisioner untuk mengukur pengetahuan awal tentang kontrasepsi kondom dan kalender. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (sekitar 50%) sebagian besar masyarakat merasa canggung atau malu saat membahas kondom karena dianggap tabu. Banyak yang mengira kondom hanya untuk mencegah penyakit, bukan untuk KB dan metode KB kalender dianggap membingungkan, dan banyak yang ragu apakah metode ini benar-benar efektif. Setelah dilakukan penyuluhan dengan metode presentasi, diskusi, pemutaran video edukatif, serta simulasi konseling, peserta kemudian diberikan post-test yang sama. Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan peserta, di mana sekitar 85% peserta berhasil menjawab pertanyaan dengan benar.

Beberapa hasil positif dari kegiatan ini antara lain:

1. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta sebesar 30–40% antara pre-test dan post-test.

2. Perubahan Sikap terhadap KB kondom dan kalender:

Peserta mulai memahami bahwa kondom adalah alat KB yang praktis, bisa digunakan kapan saja, dan juga melindungi dari penyakit menular seksual. Beberapa peserta bahkan menyampaikan kesediaan untuk mencoba menggunakan kondom bersama pasangan secara rutin. Dan setelah dijelaskan cara menghitung masa subur dengan kalender dan contoh simulasi, masyarakat mulai tertarik mencoba metode ini. Terutama pasangan yang tidak ingin menggunakan alat kontrasepsi hormonal atau alat dalam rahim.

3. Meningkatnya Minat untuk Berkonsultasi dengan Tenaga Kesehatan:

Sekitar 75% peserta menyatakan minatnya untuk berkonsultasi lebih lanjut dengan bidan atau petugas kesehatan mengenai Kontrasepsi yang sesuai.

4. Partisipasi Aktif Peserta:

Terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan selama sesi diskusi, termasuk pengalaman pribadi terkait penggunaan KB kondom dan kalender menunjukkan keterlibatan peserta dalam memahami materi.

5. Dukungan dari Kader dan Tokoh Masyarakat:

Kegiatan ini mendapat tanggapan positif dari para kader kesehatan dan tokoh masyarakat setempat. Mereka menyampaikan apresiasi atas penyuluhan yang telah dilaksanakan, karena dinilai sangat bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan warga tentang alat kontrasepsi, khususnya kondom dan metode KB kalender. Para tokoh masyarakat juga berharap agar kegiatan seperti ini dapat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan, sehingga edukasi tentang kesehatan reproduksi dapat menjangkau lebih banyak warga dan mendorong perubahan perilaku yang lebih baik di lingkungan mereka.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan secara edukatif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif terhadap penggunaan KB kondom dan metode kalender. Temuan ini sejalan dengan teori perubahan perilaku yang menyatakan bahwa pengetahuan adalah langkah awal yang sangat penting dalam membentuk sikap dan perilaku hidup sehat.

Peningkatan pemahaman peserta menunjukkan bahwa sebelumnya masih terdapat kesenjangan informasi antara petugas kesehatan dan masyarakat. Banyak peserta mengaku hanya mendapatkan informasi KB dari orang sekitar, bukan dari sumber resmi atau tenaga kesehatan. Hal ini menunjukkan pentingnya kegiatan penyuluhan sebagai sarana komunikasi

yang menjembatani kebutuhan informasi masyarakat dengan layanan kesehatan yang benar. Metode yang digunakan dalam kegiatan, seperti pemutaran video edukatif dan simulasi konseling, terbukti efektif dan menarik minat peserta. Pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat berhasil menciptakan suasana belajar yang nyaman, menyenangkan, dan membuat peserta lebih aktif dalam berdiskusi dan bertanya.

Namun, masih ada tantangan yang perlu diperhatikan. Beberapa peserta, terutama lanjut usia dan ibu-ibu dengan tingkat pendidikan rendah, masih mengalami kesulitan memahami materi. Mereka memerlukan pendekatan yang lebih sederhana, berulang, dan bersifat praktis. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan sebaiknya dilakukan secara rutin dan disesuaikan dengan latar belakang serta kemampuan pemahaman masyarakat setempat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema **“Dua Metode Satu Tujuan: Kenali Kondom dan Kalender untuk Pasanganmu”** telah terlaksana dengan baik dan memberikan hasil yang positif. Melalui penyuluhan ini, pengetahuan masyarakat tentang alat kontrasepsi, khususnya kondom dan metode kalender, meningkat. Mitos-mitos yang salah tentang KB juga berhasil diluruskan. Selain itu, peserta menjadi lebih terbuka untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum memilih metode kontrasepsi yang tepat. Peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test menunjukkan bahwa cara penyuluhan yang digunakan—yaitu dengan gambar, video, dan diskusi langsung sangat efektif dalam menyampaikan informasi tentang kesehatan reproduksi. Kegiatan ini juga berhasil mempererat hubungan antara warga dan tenaga kesehatan, serta menumbuhkan kepercayaan masyarakat terhadap layanan KB yang tersedia.

SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, berikut beberapa saran yang dapat diberikan agar kegiatan serupa ke depannya bisa berjalan lebih baik dan memberikan dampak lebih besar:

1. Penyuluhan KB sebaiknya dilakukan secara rutin dan terencana
Edukasi tentang alat kontrasepsi tidak cukup dilakukan satu kali. Kegiatan penyuluhan perlu dilakukan secara berkala agar masyarakat semakin paham dan tidak mudah lupa.
2. Libatkan kader dan tokoh masyarakat secara aktif

Kader dan tokoh masyarakat memiliki pengaruh besar. Jika mereka ikut menyampaikan informasi KB, pesan akan lebih mudah diterima oleh warga, terutama yang sulit mengakses informasi atau memiliki tingkat pendidikan rendah.

3. Tenaga kesehatan sebaiknya lebih aktif menawarkan layanan konseling KB

Konseling sangat penting agar masyarakat bisa memilih metode KB yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan mereka. Dengan begitu, penggunaan KB akan lebih aman dan nyaman.

4. Perbanyak dan perbaiki media edukasi

Media seperti video, brosur, dan poster sebaiknya dibuat lebih menarik dan mudah dipahami oleh semua kalangan, termasuk yang berpendidikan rendah atau lansia. Materi juga perlu diperbarui secara berkala agar tetap relevan.

5. Perlu kerja sama antar Lembaga

Agar kegiatan seperti ini berjalan lebih maksimal, perlu adanya dukungan dari berbagai pihak, seperti puskesmas, kelurahan, sekolah, dan organisasi perempuan. Kerja sama ini bisa membantu menjangkau lebih banyak orang dan memperluas dampak positif kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, D. (2009). *Kontrasepsi dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2021). *Pedoman Pelayanan Kontrasepsi Bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta: BKKBN.
- BKKBN. (2022). *Pedoman Pelayanan Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*.
- BKKBN. (2023). *Laporan Tahunan Program Keluarga Berencana Nasional*. Jakarta: BKKBN.
- Depkes RI. (2008). *Buku Saku Keluarga Berencana untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mubarak, W. I., & Chayatin, N. (2009). *Ilmu Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Saifuddin, A. B. (2003). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Keluarga Berencana*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sanjaya, R., Kusumawardani, A., Yanti, D., Fatimah, F., & Andrian, G. (2023). Penyuluhan Alat Kontrasepsi pada Ibu Pasangan Usia Subur di Posyandu Melati III. *Nawadeepa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1-4.

- Sanjaya, Riona, et al. "Penyuluhan Alat Kontrasepsi pada Ibu Pasangan Usia Subur di Posyandu Melati III." *Nawadeepa: Jurnal Pengabdian Masyarakat* (2023): 1-4.
- Sulistyawati, A. (2011). *Kontrasepsi Modern dan Tradisional*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Family Planning/Contraception Methods*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/familyplanning-contraception>