

CIPTAKAN KELUARGA BERENCANA, MELALUI KONTRASEPSI SUNTIK UNTUK REPRODUKSI SEHAT

Idaria R Sidabbukke¹, Yunida Turisna Oktavia², Widiya Oktavia Girsang³,

Vestin Ayu D. Ndruru⁴, Astri Anggraini⁵

¹²³⁴⁵ Universitas Sari Mutiara Indonesia

widiyagirsang2@gmail.com

Abstrak

KB suntik menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) pada tahun 2023 adalah salah satu metode kontrasepsi yang paling banyak digunakan oleh peserta KB di Indonesia. KB suntik merupakan kontrasepsi hormonal yang diberikan melalui suntikan secara berkala, biasanya setiap satu bulan atau tiga bulan sekali, untuk mencegah kehamilan pada wanita usia subur. Secara umum, BKKBN mempromosikan KB suntik sebagai bagian dari upaya pengendalian pertumbuhan penduduk, peningkatan kesehatan ibu, serta pencegahan stunting melalui pengaturan jarak kehamilan. Selain itu, KB suntik juga dianggap dapat membantu mewujudkan keluarga kecil yang sehat dan sejahtera sesuai dengan tujuan program KB nasional (BKKBN, 2023). Menurut data dan penelitian terbaru hingga tahun 2023, World Health Organization (WHO) mencatat bahwa penggunaan kontrasepsi suntik di seluruh dunia mencapai sekitar 4 juta pengguna atau sekitar 45% dari total pengguna kontrasepsi. Di Indonesia, KB suntik merupakan metode kontrasepsi yang paling banyak diminati, dengan angka pengguna aktif mencapai lebih dari 60% dari peserta KB, terutama suntik KB 3 bulan yang sangat populer karena harganya terjangkau dan kemudahan penggunaannya. KB suntik 3 bulan mengandung hormon progestogen yang bekerja dengan cara menipiskan dinding endometrium dan menghambat transportasi gamet, sehingga mencegah kehamilan. Keuntungan KB suntik 3 bulan menurut WHO dan penelitian terbaru meliputi efektivitas tinggi, pencegahan kehamilan jangka panjang, tidak mempengaruhi ASI, dan dapat digunakan oleh wanita usia reproduktif hingga perimenopause. Selain itu, KB suntik juga dapat membantu mencegah kanker endometrium dan kehamilan ektopik (WHO 2023). KB suntik 3 bulan adalah metode kontrasepsi hormonal yang efektif dan banyak digunakan dengan sejumlah keuntungan, tetapi juga memiliki efek samping yang perlu dipertimbangkan dan dikonsultasikan dengan tenaga kesehatan. BKKBN maupun WHO merekomendasikan KB implan sebagai pilihan kontrasepsi yang aman dan efektif, dengan catatan bahwa pemasangan dan pemeliharaan harus dilakukan oleh tenaga medis terlatih dan sesuai dengan kondisi kesehatan individu (WHO 2023).

Kata Kunci : Suntik KB, Sehat, Keluarga Berencana

PENDAHULUAN

Analisa Situasi

Kontrasepsi suntik merupakan salah satu metode kontrasepsi hormonal yang

diberikan melalui injeksi secara berkala, umumnya setiap satu bulan (mengandung kombinasi estrogen dan progesteron) atau setiap tiga bulan (mengandung progestin saja). Mekanisme kerja kontrasepsi suntik meliputi penghambatan ovulasi, penebalan lendir serviks yang menghalangi penetrasi sperma, serta perubahan pada endometrium sehingga tidak mendukung implantasi. Efektivitas metode ini sangat tinggi, yaitu lebih dari 99% bila digunakan secara tepat (BKKBN, 2021).

Di Indonesia, suntik KB menjadi metode kontrasepsi paling banyak digunakan oleh perempuan usia subur karena dianggap praktis, tidak memerlukan tindakan invasif, dan dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan dasar. Namun, pengetahuan yang terbatas tentang cara kerja, efek samping, serta prosedur yang benar dalam penggunaan suntik KB masih menjadi kendala besar dalam keberhasilan program Keluarga Berencana. Banyak perempuan yang menghentikan suntik KB karena ketidaktahuan terhadap efek samping normal seperti perdarahan tidak teratur atau amenorea (Kemenkes RI, 2020).

Suntik KB 1 bulan adalah metode kontrasepsi hormonal kombinasi yang mengandung dua hormon, yaitu estrogen dan progestin, yang diberikan setiap 28 hingga 30 hari sekali. Suntikan ini bekerja dengan cara menekan ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium), mengentalkan lendir serviks agar menghambat masuknya sperma ke dalam rahim, serta menyebabkan perubahan pada endometrium agar tidak cocok untuk implantasi. Metode ini cocok bagi perempuan yang tidak memiliki kontraindikasi terhadap estrogen dan menginginkan siklus menstruasi yang tetap teratur (BKKBN, 2021). Salah satu kelebihan KB suntik 1 bulan adalah kemampuannya menjaga kestabilan hormonal sehingga menstruasi tetap terjadwal dan teratur. Namun, kekurangannya adalah pengguna harus disiplin datang setiap bulan untuk suntikan ulang, dan efek samping seperti mual, nyeri payudara, serta perdarahan bercak ringan masih bisa terjadi. Oleh karena itu, pemilihan metode ini harus melalui konseling yang menyeluruh dari tenaga kesehatan agar sesuai dengan kondisi medis dan preferensi pasien (Kemenkes RI, 2020).

Sementara itu, suntik KB 3 bulan adalah metode kontrasepsi hormonal tunggal yang hanya mengandung hormon progestin (Depot Medroxyprogesterone Acetate/DMPA) dan diberikan setiap 12 minggu sekali. KB suntik ini bekerja dengan menghambat ovulasi, menipiskan lapisan endometrium, dan mengentalkan lendir serviks. Karena tidak mengandung estrogen, metode ini cocok bagi ibu menyusui dan perempuan dengan risiko trombosis atau hipertensi (WHO, 2019).

Kelebihan dari suntik KB 3 bulan adalah kepraktisannya karena hanya memerlukan suntikan setiap tiga bulan, serta tidak tergantung pada aktivitas seksual harian. Namun, efek sampingnya bisa lebih signifikan dibanding KB 1 bulan, seperti amenorea (tidak haid) dalam jangka panjang, kenaikan berat badan, dan waktu pemulihan kesuburan yang lebih lama setelah penghentian. Maka, perlu pemantauan dari tenaga kesehatan dan edukasi yang tepat sebelum penggunaan jangka panjang dilakukan (Marmi, 2022).

Di beberapa daerah, termasuk wilayah perkotaan maupun pedesaan, masih ditemukan tingkat literasi kesehatan reproduksi yang rendah. Hal ini terlihat dari masih rendahnya pengetahuan ibu-ibu terhadap berbagai pilihan metode kontrasepsi, termasuk kelebihan dan kekurangannya. Tak jarang, keputusan penggunaan KB tidak didasarkan pada pemahaman yang benar, melainkan semata-mata mengikuti saran dari orang lain, mitos yang berkembang, atau karena pertimbangan sesaat. KB suntik sendiri terdiri dari dua jenis, yaitu suntik 1 bulan (mengandung kombinasi estrogen dan progesteron) dan suntik 3 bulan (mengandung progesteron saja). Keduanya memiliki efektivitas tinggi dalam mencegah kehamilan, namun juga memiliki perbedaan dalam efek samping dan kecocokan terhadap kondisi kesehatan tertentu. Oleh karena itu, pemilihan jenis kontrasepsi, termasuk KB suntik, harus disesuaikan dengan kondisi medis dan kebutuhan individu, yang seharusnya melalui proses konseling oleh tenaga kesehatan (WHO 2023)

Di sisi lain, masih terdapat anggapan negatif mengenai KB suntik yang berkembang di masyarakat, seperti menyebabkan kemandulan, kegemukan berlebih, atau gangguan menstruasi yang tidak dapat diatasi. Padahal, efek samping tersebut dapat dikendalikan dengan edukasi yang tepat dan pemantauan berkala oleh petugas kesehatan. Kurangnya pemahaman ini menyebabkan keengganan sebagian perempuan untuk menggunakan metode KB suntik, meskipun secara medis mungkin lebih sesuai bagi mereka. Melihat fenomena tersebut, diperlukan intervensi dalam bentuk penyuluhan kesehatan yang tepat sasaran dan berkelanjutan, agar masyarakat memiliki pengetahuan yang benar tentang kontrasepsi suntik, mampu memilih metode KB yang paling sesuai dengan kondisi masing-masing, serta meningkatkan partisipasi dalam program Keluarga Berencana. Penyuluhan ini juga sejalan dengan upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan reproduksi, khususnya dalam rangka menurunkan angka kehamilan yang tidak diinginkan dan meningkatkan kualitas hidup perempuan serta keluarga secara umum.

Melalui kegiatan penyuluhan dengan tajuk “KB Suntik: Pilihan Tepat, Hidup Lebih

Hebat”, diharapkan dapat tercipta peningkatan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya perencanaan keluarga dan kesehatan reproduksi. Penyuluhan ini tidak hanya akan membahas mengenai cara kerja dan manfaat KB suntik, tetapi juga akan mengedukasi tentang proses pemilihan kontrasepsi yang rasional, berdasarkan kebutuhan dan kondisi kesehatan. Selain itu, kegiatan ini diharapkan menjadi sarana dialog antara tenaga kesehatan dan masyarakat, sehingga terjadi komunikasi dua arah yang efektif, serta memperkuat hubungan kepercayaan antara petugas dan pengguna layanan kesehatan.

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.

Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat

Tujuan Umum:

1. Menciptakan keluarga berencana melalui kontrasepsi suntik agar hidup lebih sehat .

Tujuan Khusus:

1. Mendorong partisipasi aktif pasangan wanita usia subur dalam memilih metode kontrasepsi suntik
2. Meningkatkan pengetahuan melalui edukasi kb kontrasepsi suntik dalam menciptakan reproduksi sehat

KAJIAN TEORI

Kontrasepsi Suntik KB

KB suntik adalah kontrasepsi yang menyuntikkan suatu sintesa progesterin yang mempunyai efek seperti progesteron asli dari tubuh wanita. Salah satu tujuan utama dari kontrasepsi ini adalah untuk mengembangkan suatu metode kontrasepsi yang berdaya kerja panjang (lama) yang tidak membutuhkan pemakaian setiap hari atau setiap akan bersenggama tetapi reversibel. (Suratun., 2008a) Berdasarkan data World Health Organization (WHO), dewasa ini hampir 380 pasangan menjalankan keluarga berencana dan 65-75 juta diantaranya di

negara berkembang menggunakan kontrasepsi hormonal. Seperti kontrasepsi oral, suntik dan implan, kontrasepsi hormonal yang digunakan dapat memiliki pengaruh positif maupun negatif terhadap berbagai organ genitalia maupun non genitalia. Di Amerika Serikat, jumlah pengguna kontrasepsi suntik sebanyak 30%. (Verralis., 2003) Berdasarkan data survei demografi da untikan 1 bulan pada ibu seperti sering terjadi gangguan siklus haid, permasalahan berat badan, terlambat kembali kesuburan setelah penghentian pemakaian, tidak dapat dihentikan sewaktu-waktu sebelum suntikan berikutnya dan pemakaian jangka panjang dapat menimbulkan kekeringan pada vagina menurunkan libido, gangguan emosi sakit kepala dan jerawat. (Erna setyaningrum dan Aziz, 2014)

Kontrasepsi Suntik Untuk Reproduksi Sehat

Kontrasepsi merupakan upaya untuk mencegah kehamilan yang bersifat sementara yang mempengaruhi kesuburan wanita (Purwaningsih & Fatmawati, 2010). Mengatur kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan bertujuan untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas (Kemenkes RI, 2014). Upaya untuk mencegah terjadinya kehamilan salah satunya menggunakan kontrasepsi hormonal yang berasal dari hormon dalam siklus reproduksi wanita (Ulfa, 2018). Hormon yang terdapat dalam kontrasepsi hormonal mengandung kombinasi hormon estrogen dan progesteron (Sujono et al., 2013).

Kontrasepsi suntik 1 bulan memiliki kandungan hormon estrogen dan progesteron, sedangkan pada kontrasepsi 3 bulan mengandung Depoprovera Medroxyprogesteron Acetat (DMPA) dan mengandung hormon progesterone (Isfaizah & Widiyaningsih, 2019). Jenis kontrasepsi hormonal yang sering digunakan di Indonesia adalah penggunaan kontrasepsi jenis suntik karena terbukti aman, praktis digunakan dan cost-effective (Ambarwati et al., 2019).

Jenis kontrasepsi suntik mempunyai cara kerja seperti pil. Untuk suntikan yang diberikan 3 bulan sekali, memiliki keuntungan mengurangi resiko lupa minum pil dan dapat bekerja efektif selama 3 bulan. Efek samping biasanya terjadi pada wanita yang menderita diabetes atau hipertensi (Karjatin, 2016). Kontrasepsi suntik 1 bulan mirip dengan Pil KB Kombinasi. Suntikan pertama diberikan 7 hari pertama periode menstruasi atau 6 minggu setelah melahirkan bila tidak menyusui. memiliki kekurangan seperti efek samping; menstruasi tidak lancar dan menyebabkan terlambat kembali kesuburan setelah penghentian pemakaian (Qomariah & Sartika, 2019).

Prevalensi penggunaan kontrasepsi pada wanita di pedesaan lebih banyak sebesar 35% dibandingkan wanita yang tinggal dipertanian 8% (BKKBN, 2013). Penggunaan kontrasepsi dalam bentuk suntik paling banyak ditemukan pada wanita usia 20-30 tahun (Sumartini & Indriani, 2016).

Penggunaan kontrasepsi tiga bulan sebanyak 96% dibandingkan penggunaan kontrasepsi bulanan (BKKBN, 2013). Prevalensi peningkatan berat badan berlebih pada wanita dari tahun 2007 hingga tahun 2013 menyatakan terdapat peningkatan berat badan pada tahun 2013 rentang usia 20- 40 tahun sebanyak 32,9% dibandingkan tahun 2007 sebanyak 14,8% (Depkes RI,2013).

Wanita yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal seperti suntik mengalami peningkatan berat badan sebesar n kesehatan indonesia (SDKI) tahun 2003 terdapat kecenderungan peningkatan jumlah pengguna kontrasepsi jenis injeksi dari 11,7% pada tahun 1991, 15,2% pada tahun 1994, dan 21,1% pada tahun 1997. Kemudian pada tahun 2002-2003 meningkat menjadi 27,8%. Prevalensi KB menurut alat dan cara KB berdasarkan hasil mini survey peserta aktif tahun 2007 di Indonesia adalah 66,2%. Alat atau cara KB yang dominan dipakai adalah suntikan 34%, pil 17%, IUD 7%, implan 4%, MOW 2,6%, MOP 0,3%, kondom 0,6%. Kontrasepsi suntik memiliki efektifitas yang tinggi dengan 0,3 kehamilan per 100 perempuan/tahun, asal penyuntikan dilakukan secara teratur dan sesuai jadwal. (Erna setyaningrum dan Aziz, 2014)Hormon progesteron dan estrogen yang terkandung dalam kontrasepsi suntik menyebabkan berbagai efek samping sehingga pemakaian kontrasepsi suntik dianjurkan maksimal 2 tahun atau 8 kali suntikan setelah itu ganti metode kontrasepsi lain untuk memulihkan keseimbangan hormon yang ada dalam tubuh. (Sari, Suherniand Purnamaningrum, 2015)

Penggunaan kontrasepsi suntikan memiliki keuntungan yaitu sangat efektif, pencegahan kehamilan jangka panjang, tidak berpengaruh pada hubungan suami istri, tidak memiliki pengaruh ppada ASI, dapat digunakan oleh perempuan usia > 35 tahun sampai perimenopause, membantu mencegah kanker endometrium dan kehamilan ektopik, menurunkan krisis anemia bulan sabit. Selain keuntungan juga terdapat efek samping dari kontrasepsi s 64.6% dibandingkan yang tidak menggunakan kontrasepsi hormonal sebesar 35,4% (Nur et al., 2017). Pasangan usia subur (PUS) lebih banyak memilih dan menggunakan kontrasepsi suntik dan kondom sebesar 70% dibandingkan penggunaan kontrasepsi model implant dan susuk sebesar 18,9%, Kontrasepsi suntik merupakan kontrasepsi yang paling

efektif digunakan pada usia subur (Sumartini & Indriani, 2016). Usia subur memiliki tingkat kesuburan reproduksi yang lebih tinggi dibanding dalam usia < 20 tahun dan > 35 tahun (Haryani et al.,2010).

Kontrasepsi suntik dapat menyebabkan kenaikan berat badan dikarenakan retensi cairan (adanya penambahan kadar hormon estrogen dalam tubuh), bertambahnya lemak dalam tubuh akibat peningkatan kadar estrogen dan progesteron dalam darah (Haryani et al., 2010). Wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal perlu dijelaskan tentang cara penggunaan, keamanan, serta kemungkinan risiko dan efek samping yang mungkin terjadi (Bazaid, 2008). Berdasarkan latar belakang tersebut maka perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh penggunaan jenis kontrasepsi suntik dan lama penggunaan terhadap peningkatan terhadap peningkatan berat badan pada ibu usia subur.

Suntik KB

Keluarga Berencana merupakan program yang membantu pasangan suami istri untuk mewujudkan keluarga kecil yang bahagia dan sejahtera dengan cara perencanaan kehamilan dan sebaliknya menghindari kehamilan yang tidak diinginkan, kelahiran yang sangat diinginkan, mengatur interval diantara kehamilan, mengontrol waktu saat kelahiran dalam hubungan dengan umur suami istri serta menentukan jumlah anak dalam keluarga (Setyaningrum, 2015).

Menurut hasil pendataan keluarga tahun 2021, BKKBN, menunjukkan bahwa angka prevalensi PUS peserta KB di Indonesia pada tahun 2021 sebesar 57,4%. Pola pemilihan jenis metode kontrasepsi modern pada tahun 2021 menunjukkan bahwa sebagian besar akseptor memilih menggunakan suntik sebesar 59,9%, diikuti pil sebesar 15,8%. Pola ini terjadi setiap tahun, dimana peserta KB lebih banyak memilih metode kontrasepsi jangka pendek dibandingkan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP). Jika dilihat dari efektivitas, kedua jenis alat/obat/cara KB ini (suntik dan pil) termasuk Metode Kontrasepsi Jangka Pendek sehingga tingkat efektifitas dalam pengendalian kehamilan lebih rendah dibandingkan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP).

Berdasarkan data dari profil kesehatan Indonesia diatas, Pasangan Usia Subur (PUS) di Provinsi Jawa Timur tahun 2021 mencapai 63,8%. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Jawa Timur Kabupaten Pamekasan terdapat sebanyak 187.719 peserta KB aktif, (Suntik 81.705, PIL 40.312, Kondom 1.652 dan jumlah MKJP (IUD 4.656, MOW 2.589, MOP 288, dan implant 12.352). Dari semua data yang diperoleh, pengguna kontrasepsi yang paling banyak

di minati oleh Pasangan Usia Subur (PUS) atau peserta KB aktif adalah metode kontrasepsi jenis suntik, hal ini dapat dilihat dari perbandingan jumlah PUS peserta kb aktif dengan minat kontrasepsi yang dipilih.

Kontrasepsi suntik adalah kontrasepsi hormonal jenis suntikan yang dibedakan menjadi dua macam yaitu DMPA (Depo Medroksi Progesteron Asetat) dan kombinasi. Seorang akseptor KB suntik beberapa waktu setelah penggunaan kontrasepsi tersebut sakit kepala, gangguan haid dan peningkatan atau penurunan berat badan. Efek samping ini dapat segera hilang dengan dilakukan pengobatan ataupun tidak dilakukan pengobatan. (Dian, 2021) Efek samping yang terjadi karena penggunaan alat kontrasepsi hormonal progestin terutama gangguan menstruasi merupakan kekurangan yang perlu disampaikan oleh petugas kesehatan kepada klien. Konseling merupakan peran bidan membantu dalam memilih dan memutuskan jenis kontrasepsi yang digunakan sesuai pilihannya sehingga membantu klien dalam keberhasilan berKB (Yuhedi & Kurniawati, 2013).

Selain itu cara mengatasi haid tidak teratur karena suntik KB adalah dengan mengonsumsi obat pereda nyeri seperti ibuprofen berfungsi untuk mengurangi terjadinya peradangan dan rasa sakit yang mungkin timbul akibat perdarahan yang tidak teratur; menggunakan dan membawa pembalut cadangan selama bepergian; menghentikan suntik KB dan memeriksakan diri ke dokter (Faeza, 2020). Apabila perdarahan terus berlanjut atau setelah tidak haid namun kemudian terjadi perdarahan, maka perlu dicari penyebab perdarahan. Apabila ditemukan penyakit radang panggul atau penyakit akibat hubungan seksual, klien perlu pengobatan yang sesuai dan suntikan dapat diteruskan dilanjutkan. Menjelaskan bahwa perdarahan yang banyak atau memanjang tersebut biasa ditemukan pada bulan pertama setelah disuntik. Untuk mencegah anemia perlu diberi preparat atau makanan yang banyak mengandung zat besi (Sulistyawati, 2013).

Solusi Permasalahan Mitra

Solusi utama dalam mengatasi permasalahan mitra terkait KB suntik adalah dengan memberikan konseling dan edukasi yang menyeluruh serta berbasis bukti ilmiah. Banyak mitra mengalami kecemasan akibat perubahan pola haid atau efek samping lain seperti peningkatan berat badan dan gangguan mood. WHO menekankan pentingnya informasi yang akurat sebelum pemakaian, agar perempuan dapat membuat keputusan yang tepat dan tidak menghentikan penggunaan hanya karena efek samping normal. Konseling ini harus mencakup penjelasan bahwa perdarahan tidak teratur adalah hal umum dan tidak membahayakan

kesehatan. Dalam *Family Planning: A Global Handbook for Providers* (WHO, 2018) dijelaskan, “Women should receive adequate and balanced counseling to make informed choices about contraceptive methods.”

Selanjutnya, dukungan lanjutan dan pemantauan berkala juga menjadi solusi penting. Mitra perlu merasa didampingi dan dapat berkonsultasi setiap saat bila mengalami keluhan. Dengan kunjungan ulang yang rutin, tenaga kesehatan dapat memantau kondisi klien dan memberikan solusi individual, seperti manajemen efek samping atau alternatif metode bila diperlukan. WHO menyatakan bahwa “Side effects are common but usually not harmful and can be managed effectively with proper follow-up” (WHO Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use, 2015), yang menekankan pentingnya follow-up yang konsisten.

Solusi lain adalah dengan melibatkan pasangan atau keluarga dalam proses konseling agar tercipta dukungan dari lingkungan terdekat. WHO menyarankan bahwa keputusan keluarga berencana sebaiknya bersifat sukarela dan berbasis informasi, serta didukung oleh pasangan. Hal ini akan membantu mengurangi stigma dan memperkuat motivasi penggunaan KB. Dalam dokumen WHO, *Ensuring Human Rights in the Provision of Contraceptive Information and Services* (2014) disebutkan bahwa: “Women and their partners should be supported to make voluntary and informed decisions about family planning.”

Terakhir, peningkatan akses terhadap layanan KB yang ramah, terjangkau, dan berkualitas merupakan langkah penting. Mitra seringkali enggan melanjutkan penggunaan KB suntik karena keterbatasan akses fisik maupun sosial terhadap layanan. WHO mendorong sistem kesehatan untuk menyediakan berbagai metode kontrasepsi secara merata dan berkualitas, sebagaimana tertuang dalam *WHO Global Strategy for Women’s, Children’s and Adolescents’ Health (2016–2030)* yang menyatakan pentingnya memperluas akses terhadap pilihan kontrasepsi dan layanan kesehatan reproduksi.

METODE PELAKSANAAN

Tempat Kegiatan

Lokasi dalam melaksanakan pengabdian masyarakat ini dilakukan di klinik pratama rawat inap serfina sembiring jln polonia 60b

Metode Kegiatan

1. Ceramah

Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi dasar mengenai KB

suntik secara sistematis dan jelas kepada peserta. Materi yang disampaikan mencakup pengertian KB suntik, jenis-jenisnya (1 bulan dan 3 bulan), cara kerja, efektivitas, manfaat, efek samping, dan kontraindikasi. Ceramah ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang menyeluruh dan menanamkan kesadaran pentingnya perencanaan keluarga. Penyampaian dilakukan dengan bantuan media seperti leaflet, slide PowerPoint, atau poster, agar peserta lebih mudah memahami isi materi.

2. Demonstrasi

Setelah ceramah, dilakukan demonstrasi untuk memperlihatkan proses pemberian KB suntik secara visual. Demonstrasi dilakukan oleh tenaga kesehatan dengan menggunakan alat peraga seperti phantom lengan atau gambar anatomi tubuh, serta spuit suntik sebagai alat bantu. Tujuan dari metode ini adalah agar peserta—khususnya para ibu atau mitra yang belum pernah menggunakan KB suntik—dapat melihat secara langsung bagaimana prosedur dilakukan dan memahami bahwa tindakan ini aman dan sederhana. Demonstrasi juga dapat mencakup cara menyimpan kartu kontrol atau mencatat jadwal suntikan ulang.

3. Tanya Jawab

Setelah materi dan demonstrasi selesai, dilakukan sesi tanya jawab untuk memberikan ruang kepada peserta menyampaikan pertanyaan, keraguan, atau pengalaman pribadi terkait KB suntik. Metode ini sangat penting karena memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah, serta membantu mengklarifikasi mitos atau informasi yang salah. Dengan adanya sesi ini, edukasi menjadi lebih interaktif, partisipatif, dan menjawab kebutuhan informasi spesifik dari masing-masing peserta,

WAKTU	KEGIATAN
08.30-09.00	Registrasi dan pembukaan
09.00-09.15	Pre-tes pengetahuan peserta
09.15-10.00	Penyampaian materi keluarga berencana kontrasepsi suntik untuk reproduksi sehat
10.00-10.30	Pemutaran video edukasi dan pembagian leaflet
10.30-11.00	Simulasi konseling KB dan diskusi interaktif
11.00-11.30	Sesi Tanya jawab
11.30-12.00	Post-Test dan evaluasi kegiatan dan penutupan

Matahari Kegiatan

KB suntik adalah metode kontrasepsi hormonal yang diberikan melalui suntikan untuk mencegah kehamilan. Terdapat dua jenis, yaitu suntik 1 bulan (kombinasi estrogen dan progestin) dan suntik 3 bulan (progestin saja). Cara kerjanya adalah dengan mencegah pelepasan sel telur, mengentalkan lendir serviks, dan menipiskan lapisan rahim. Metode ini sangat efektif, praktis, dan aman digunakan, termasuk oleh ibu menyusui (untuk suntik 3 bulan). KB suntik juga tidak mengganggu aktivitas seksual dan dapat diberikan oleh tenaga kesehatan di puskesmas, klinik, atau praktik bidan.

Meskipun efektif, KB suntik dapat menimbulkan efek samping seperti haid tidak teratur, tidak haid, peningkatan berat badan, sakit kepala, dan perubahan suasana hati. Metode ini tidak cocok untuk wanita dengan riwayat kanker payudara, gangguan hati berat, atau sedang hamil. Penting bagi pengguna untuk melakukan suntik ulang tepat waktu agar perlindungan tetap maksimal. Jika muncul keluhan, sebaiknya segera konsultasi ke tenaga kesehatan. KB suntik tidak melindungi dari infeksi menular seksual, sehingga perlu pertimbangan tambahan jika diperlukan perlindungan ganda.

Khalayak Sasaran

populasi yang menjadi sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah Perempuan usia subur (15–49 tahun) yang ingin menunda, menjarangkan, atau menghentikan kehamilan secara efektif dan jangka menengah. KB suntik sangat cocok untuk perempuan yang menginginkan metode kontrasepsi yang praktis, tidak perlu digunakan setiap hari, dan memiliki efektivitas tinggi.

Metode Evaluasi

Evaluasi kegiatan penyuluhan tentang KB suntik dapat dilakukan dengan metode pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Tes ini berupa pertanyaan singkat seputar pengertian, jenis, cara kerja, manfaat, dan efek samping KB suntik. Selain itu, observasi partisipasi peserta selama kegiatan juga penting dilakukan, seperti keaktifan dalam diskusi, bertanya, atau menjawab pertanyaan dari penyuluh, yang mencerminkan pemahaman dan keterlibatan mereka.

Selain evaluasi pengetahuan, penyuluh juga dapat melakukan evaluasi kualitatif melalui sesi tanya jawab langsung serta umpan balik tertulis. Peserta dapat menyampaikan pendapat, saran, atau hal-hal yang belum mereka pahami dalam formulir evaluasi. Metode ini membantu menilai seberapa efektif penyampaian materi, apakah peserta merasa terbantu, dan

apa yang perlu ditingkatkan dalam kegiatan serupa di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian Masyarakat

Hasil pengabdian masyarakat tentang KB suntik umumnya menunjukkan peningkatan pengetahuan dan minat masyarakat terhadap KB, terutama KB suntik. Penyuluhan yang efektif dapat meningkatkan pemahaman tentang manfaat, efek samping, dan cara penggunaan KB suntik.

1. Peningkatan Pengetahuan:

Penyuluhan tentang KB suntik dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya Wanita Usia Subur (WUS), tentang efek samping, manfaat, dan cara kerja KB suntik. Misalnya, penyuluhan dengan media poster tentang efek samping KB suntik 3 bulan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan WUS.

2. Minat Penggunaan KB:

Kegiatan pengabdian masyarakat yang memberikan informasi tentang KB dapat meningkatkan minat masyarakat untuk menggunakan KB, termasuk KB suntik.

3. Peningkatan Penggunaan MKJP:

Penyuluhan tentang berbagai metode KB, termasuk KB suntik dan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP), dapat meningkatkan cakupan MKJP.

4. Perubahan Sikap dan Perilaku:

Pengetahuan yang meningkat tentang KB dapat mendorong masyarakat untuk mengambil keputusan yang lebih tepat terkait penggunaan KB dan berperilaku untuk mencari layanan kesehatan yang sesuai.

5. Peningkatan Manfaat:

Manfaat KB suntik, seperti mencegah kehamilan, menurunkan risiko kanker pada wanita, dan menjaga kesehatan mental, dapat dijelaskan secara lebih komprehensif melalui kegiatan pengabdian masyarakat.

Pembahasan Pengabdian Masyarakat

KB suntik adalah kontrasepsi yang menyuntikkan suatu sintesa progesterin yang mempunyai efek seperti progesteron asli dari tubuh wanita. Salah satu tujuan utama dari kontrasepsi ini adalah untuk mengembangkan suatu metode kontrasepsi yang berdaya kerja panjang (lama) yang tidak membutuhkan pemakaian setiap hari atau setiap akan bersenggama

tetapi reversibel.(Suratun., 2008a).

Berdasar data World health organization (WHO), dewasa ini hampir 380 pasangan menjalankan keluarga berencana dan 65-75 juta diantaranya di negara berkembang menggunakan kontrasepsi hormonal. Seperti kontrasepsi oral, suntik dan implan, kontrasepsi hormonal yang digunakan dapat memiliki pengaruh positif maupun negatif terhadap berbagai organ genitalia maupun non genitalia. Di Amerika Serikat, jumlah pengguna kontrasepsi suntik sebanyak 30%. (Verralis., 2003).

Berdasarkan data survei demografi dan kesehatan indonesia (SDKI) tahun 2003 terdapat kecenderungan peningkatan jumlah pengguna kontrasepsi jenis injeksi dari 11,7% pada tahun 1991, 15,2% pada tahun 1994, dan 21,1% pada tahun 1997. Kemudian pada tahun 2002-2003 meningkat menjadi 27,8%. Prevalensi KB menurut alat dan cara KB berdasarkan hasil mini survey peserta aktif tahun 2007 di Indonesia adalah 66,2%. Alat atau cara KB yang dominan dipakai adalah suntikan 34%, pil 17%, IUD 7%, implan 4%, MOW 2,6%, MOP 0,3%, kondom 0,6%.

Kontrasepsi suntik memiliki efektifitas yang tinggi dengan 0,3 kehamilan per 100 perempuan/tahun, asal penyuntikan dilakukan secara teratur dan sesuai jadwal. (Erna setyaningrum dan Aziz, 2014)Hormon progesteron dan estrogen yang terkandung dalam kontrasepsi suntik menyebabkan berbagai efek samping sehingga pemakaian kontrasepsi suntik dianjurkan maksimal 2 tahun atau 8 kali suntikan setelah itu ganti metode kontrasepsi lain untuk memulihkan keseimbangan hormon yang ada dalam tubuh. (Sari, Suherniand Purnamaningrum, 2015)

Penggunaan kontrasepsi suntikan memiliki keuntungan yaitu sangat efektif, pencegahan kehamilan jangka panjang, tidak berpengaruh pada hubungan suami istri, tidak memiliki pengaruh pada ASI, dapat digunakan oleh perempuan usia > 35 tahun sampai perimenopause, membantu mencegah kanker endometrium dan kehamilan ektopik, menurunkan krisis anemia bulan sabit. Selain keuntungan juga terdapat efek samping dari kontrasepsi suntikan 1 bulan pada ibu seperti sering terjadi gangguan siklus haid, permasalahan berat badan, terlambat kembali kesuburan setelah penghentian pemakaian, tidak dapat dihentikan sewaktu-waktu sebelum suntikan berikutnya dan pemakaian jangka panjang dapat menimbulkan kekeringan pada vagina menurunkan libido, gangguan emosi sakit kepala dan jerawat. (Erna setyaningrum dan Aziz, 2014)

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “KB Suntik: Pilihan Tepat, Hidup Lebih Hebat” telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan menunjukkan hasil yang positif. Penyuluhan ini mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kontrasepsi suntik, meluruskan mitos yang berkembang, serta mendorong peserta untuk lebih terbuka berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum memilih metode kontrasepsi.

Peningkatan skor post-test dibandingkan pre-test menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis partisipatif, dengan menggunakan media visual dan diskusi interaktif, sangat efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan reproduksi kepada masyarakat. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat hubungan antara tenaga kesehatan dan warga, serta membangun kepercayaan terhadap layanan KB.

SARAN

1. Bagi Masyarakat, khususnya Pasangan Usia Subur (PUS):

Diharapkan pasangan usia subur dapat lebih proaktif mencari informasi yang benar dan terpercaya mengenai berbagai metode kontrasepsi, termasuk KB suntik. Sebelum memilih metode KB, sebaiknya mengikuti sesi konseling yang disediakan di fasilitas kesehatan untuk memahami manfaat, efek samping, serta kelebihan dan kekurangan masing-masing metode. Pasangan juga disarankan untuk berdiskusi bersama dalam mengambil keputusan agar penggunaan KB menjadi komitmen bersama, bukan hanya tanggung jawab istri saja.

2. Bagi Puskesmas atau Klinik Kesehatan:

Perlu meningkatkan kualitas layanan konseling KB dengan pendekatan yang ramah dan informatif, khususnya pada pengguna KB suntik. Tenaga kesehatan diharapkan menyediakan media edukasi seperti poster, leaflet, dan video yang mudah dipahami masyarakat. Puskesmas dan klinik juga dapat menjadwalkan penyuluhan berkala atau pelayanan KB mobile untuk menjangkau masyarakat yang belum teredukasi secara optimal. Selain itu, penting untuk memperkuat sistem pengingat (reminder) jadwal suntik ulang agar mencegah putus pakai.

3. Bagi Mahasiswi Kesehatan:

Mahasiswi yang sedang menempuh pendidikan di bidang kesehatan diharapkan dapat menjadi agen perubahan (agent of change) dalam memberikan edukasi kepada masyarakat, terutama terkait kesehatan reproduksi dan keluarga berencana. Mahasiswa tidak hanya dituntut memahami teori, tetapi juga mampu menyampaikan informasi dengan bahasa yang

sederhana dan pendekatan yang empatik. Partisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan praktik lapangan harus dimanfaatkan sebagai momen pembelajaran sekaligus kontribusi nyata untuk peningkatan kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2021). Pedoman Pelayanan Kontrasepsi Bagi Tenaga Kesehatan. Jakarta: BKKBN.
- BKKBN. (2023). Laporan Tahunan Program Keluarga Berencana Nasional. Jakarta: BKKBN.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Kesehatan Reproduksi untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta: Depkes RI.
- Febriani, F., Sari, E. P., & Hamid, S. A. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu, Dukungan Suami dan Peran Tenaga Kesehatan dengan Akseptor KB Suntik Di Poskesdes Surau Kecamatan Muara Jaya Kab. Ogan Komering Ulutahun 2021. Jurnal ilmiah universitas Batanghari jambi, 22(1), 648-650.*
- Handayani, S., & Putri, M. A. (2020). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Kontrasepsi Suntik. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 103–110.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta: Kemenkes RI.
- Marmi. (2022). Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratiwi, A., & Yuliana, D. (2019). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Memilih Metode Kontrasepsi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(1), 1–9.
- Sari, D. P., & Lestari, W. (2021). Mitos dan Realita Kontrasepsi Suntik: Studi Kualitatif di Pedesaan. *Jurnal Reproduksi Sehat*, 9(2), 45–52.
- World Health Organization. Reproductive Health. (2007). *Family planning: a global handbook for providers: evidence-based guidance developed through worldwide collaboration*. Johns Hopkins Ccp-Info.