



**LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
PENYULUHAN DAN PENYEGARAN KADER TENTANG  
METODE KONTRASEPSI DI WILAYAH KELURAHAN KRAMAT JATI  
TAHUN 2019**

**OLEH**

**KETUA : LEGINA ANGGRAENI, SST, MKM**  
**ANGGOTA : MELLA YURIA. RA, AMD.KEB, SKM, M.KES**  
**DINNI RANDAYANI LUBIS, SST, M.KES**  
**PUTRI SARAH DITA, SST, MKM**  
**IRWANTI GUSTINA, SST, M.KES**  
**MARYUNI, SKM, MKM**  
**MAHASISWA : ANGGA PANDA PRADANI**  
**NURMALASARI**  
**SHAFIRA NADIFA**  
**ERIKA CAHYANI**  
**SRI RAHAYU**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN  
UNIVERSITAS BINAWAN  
2019**

**LAPORAN PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**  
**“PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG METODE KONTRASEPSI”**  
**PRODI KEBIDANAN UNIV. BINAWAN**  
**Rabu/ 18 Desember 2019**

---

---

Pembuat Laporan : Legina Anggraeni, SST, MKM

1. Nama kegiatan : Penyuluhan Kesehatan Tentang Metode Kontrasepsi

2. Tujuan Umum :

1. Meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan kepada wanita usia subur di masyarakat.
2. Memberikan informasi kesehatan tentang metode kontrasepsi pada wanita usia subur.

3. Tujuan Khusus

1. Memberikan pelayanan dan informasi tentang metode kontrasepsi pada wanita usia subur di wilayah Kelurahan Kramat Jati
2. Meningkatkan peran serta masyarakat dan swasta dalam pelayanan kesehatan.
3. Meningkatkan pengetahuansetiap wanita usia subr tentang masalah penggunaan alat kontrasepsi

4. Bentuk Kegiatan

Bentuk kegiatan ini berupa penyuluhan dan penyegaran kader pada wanita usia subur di wilayah RW 11 Kelurahan Kramat Jati.

5. Tempat dan Waktu

Waktu pelaksanaan ini adalah;

Hari/tanggal : Rabu /18 Desember 2019

Waktu : 09.00 – 12.00 WIB

Tempat : Posyandu RW 11 Kelurahan Kramat Jati

6. Pelaksanaa Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai pada pukul 09.00 WIB, diawali dengan pembukaan kegiatan oleh Ketua Pelaksana. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan kesehatan kepada wanita usia subur. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan yang telah direncanakan. Acara ditutup pada hari yang sama pada pukul 12.00 WIB.

## 7. Penutup

Demikianlah laporan pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan penyegaran kader ini dibuat. Kami sangat memerlukan dukungan dari seluruh Civitas Akademik Universitas Binawan serta bimbingan dari seluruh pihak. Atas dukungan dan partisipasi aktif dari semua pihak kami ucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. ANALISIS SITUASI**

Keluarga berencana adalah suatu cara yang memungkinkan orang mencapai jumlah anak sesuai dengan yang mereka inginkan dan menentukan jarak kehamilan, dimana hal ini dapat dicapai melalui penggunaan metode kontrasepsi dan pengobatan infertilitas (World Health Organization, 2018). Program Keluarga Berencana (KB) merupakan upaya pengaturan kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, serta mengatur kehamilan melalui promosi perlindungan dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas (BKKBN, 2011).

Ledakan penduduk terus meningkat khususnya negara berkembang yang disebabkan karena tingginya angka kelahiran yang terjadi di negara berkembang karena maraknya umur kawin pertama rendah yang dilatar belakangi oleh pendidikan yang rendah, ekonomi rendah, pergaulan, serta tradisi di masyarakat (Todaro & Stephen, 2009). Ledakan penduduk yang tidak terkendali dapat berdampak pada kemiskinan, kerusakan lingkungan, ketahanan pangan terancam, pengangguran, kriminalitas, tingginya angka kematian ibu dan bayi, rendahnya kesehatan masyarakat, dan besarnya biaya pelayanan kesehatan serta pendidikan (BKKBN, 2014).

TFR di Indonesia, sejak SDKI 2002-2003 sampai SDKI 2012 TFR di Indonesia masih berada di posisi yang stagnan yaitu 2,6 (SDKI 2012). Untuk itu, upaya menekan fertilitas di Indonesia masih harus terus dilakukan (BKKBN, 2016), sehingga dapat mencapai target dunia pada tahun 2025-2030 dengan TFR menjadi 2,4 (United Nations 2015).

Salah satu upaya pemerintah dalam mengendalikan laju pertumbuhan penduduk dan menurunkan angka kematian ibu adalah melalui pelaksanaan program KB bagi Pasangan Usia Subur (PUS). Program KB memiliki peranan dalam menurunkan risiko kematian ibu melalui pencegahan kehamilan, penundaan usia kehamilan serta menjarangkan kehamilan dengan sasaran utama adalah Wanita Usia Subur (BKKBN, 2011).

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 Binawan 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 Binawan 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 Kramat Jati, Jakarta Timur.

## **B. PERMASALAHAN MITRA**

Faktor yang mempengaruhi penggunaan kontrasepsi, terutama pada WUS di negara-negara berkembang. Sejumlah penelitian di India dan Bangladesh, sebagai contoh, menemukan bahwa tingkat pendidikan, jumlah anak serta status ekonomi menjadi determinan penting pada penggunaan dan pemilihan metode kontrasepsi. Sementara itu, hasil penelitian di Afrika menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan, lokasi tempat tinggal, dan status kawin adalah sejumlah prediktor terkait penggunaan kontrasepsi pada remaja perempuan yang aktif secara seksual. (Rismawati, 2015)

Sehingga, peningkatan kualitas dan cakupan informasi serta pelayanan kontrasepsi pada seluruh kelompok WUS, tak terkecuali pada WUS 15-19 tahun, menjadi kebutuhan sekaligus tantangan program KB saat ini. Studi ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan kontrasepsi pada remaja kawin di Indonesia, sehingga dapat menjadi bahan masukan bagi stakeholders dalam menyiapkan strategi intervensi program kesehatan reproduksi yang tepat dan efektif.

## **C. SOLUSI YANG DITAWARKAN**

Dalam hal ini kegiatan yang diadakan adalah Penyuluhan dan penyegaran kader tentang metode kontrasepsi di wilayah RW 11 Kelurahan Kramat Jati pada tanggal 18 Desember 2019. Melalui kegiatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan

para peserta mengenai metode kontrasepsi sehingga dapat meningkatkan penggunaan alat kontrasepsi di wilayah tersebut, selain itu diharapkan para peserta memiliki kemampuan untuk memilih metode kontrasepsi yang cocok dan sesuai dengan kondisinya saat ini.

#### **D. TARGET LUARAN**

Target luaran dari dilaksanakan program penyegaran kader dan penyuluhan kepada masyarakat tentang metode kontrasepsi adalah sebagai berikut:

1. Tingginya minat dan kesadaran peserta untuk ikut berpartisipasi dalam penyuluhan kesehatan.
2. Meningkatkan jumlah pengguna (akseptor) keluarga berencana
3. Meningkatnya pengetahuan kader dalam menjaring dan memonitoring program keluarga berencana di wilayah tempat tinggalnya.

Kegiatan ini diharapkan dapat terlaksana secara periodik guna meningkatkan pengetahuan kader dan masyarakat khususnya wanita usia subur tentang pentingnya penggunaan alat kontrasepsi untuk menekan angka kelahiran dan menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu.

## **BAB II**

### **TINJAUN PUSTAKA**

#### **1. Definisi Keluarga Berencana (KB)**

Keluarga Berencana (KB) adalah usaha untuk menjarangkan atau merencanakan jumlah dan jarak kehamilan dengan menggunakan alat kontrasepsi (Sulistiyawati, 2011). Keluarga Berencana adalah suatu usaha untuk menjarangkan atau merencanakan jumlah dan jarak kehamilan dengan memakai kontrasepsi (Saifudin, 2010).

*World Health Organisation* (WHO) mengatakan bahwa KB adalah tindakan yang membantu pasangan suami istri untuk menghindari kehamilan yang tidak diinginkan, mengatur interval diantara kehamilan, mengontrol waktu saat kelahiran dalam hubungan dengan umur suami istri serta menentukan jumlah anak dalam keluarga. (WHO, 2012)

Keluarga berencana adalah upaya untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas melalui promosi, perlindungan, dan bantuan dalam mewujudkan hak-hak reproduksi serta penyelenggaraan pelayanan, pengaturan dan dukungan yang diperlukan untuk membentuk keluarga dengan usia kawin yang ideal, mengatur jumlah, jarak, dan usi ideal melahirkan anak, mengatur kehamilan dan membina ketahanan serta kesejahteraan anak. (BKKBN, 2015).

Keluarga berencana suatu cara yang memungkinkan orang mencapai jumlah anak sesuai dengan yang mereka inginkan dan menentukan jarak kehamilan, dimana hal ini dapat dicapai melalui penggunaan metode kontrasepsi dan pengobatan infertilitas (*World Health Organization*, 2018).

Di Indonesia sendiri sesuai dengan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 87 Tahun 2014 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, Keluarga Berencana, dan Sistem Informasi Keluargamenyebutkan bahwa program keluarga berencana (KB) adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan, melalui promosi, perlindungan, dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas (Kemenkes RI, 2015).

## 2. Tujuan Umum Program KB

Pelayanan KB merupakan salah satu strategi untuk mendukung percepatan penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dengan cara mengatur waktu, jarak dan jumlah kehamilan. Melalui program KB kematian ibu dapat dicegah karena dengan KB ibu dapat mengatur waktu dan merencanakan kehamilan, mencegah kehamilan yang tidak diinginkan dan *unsafe abortion* serta komplikasi maternal (Kemenkes RI, 2014).

Tujuan program keluarga berencana adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak, keluarga, serta masyarakat (Sari, Indrayani, & Vidyarini, 2016). Sedangkan menurut (Aryanti H, 2014) tujuan dari keluarga berencana adalah menurunkan angka kelahiran dengan menggunakan alat kontrasepsi secara suka rela.

Menurut UU RI Nomor 52 tahun 2009, kebijakan keluarga berencana bertujuan untuk :

- a. Mengatur kehamilan yang diinginkan
- b. Menjaga kesehatan dan menurunkan angka kematian ibu, bayi dan anak
- c. Meningkatkan akses dan kualitas informasi, pendidikan, konseling dan pelayanan keluarga berencana dan kesehatan reproduksi.
- d. Meningkatkan partisipasi dan kesetaraanpria dalam praktek keluarga berencana
- e. Mempromosikan penyusuan bayi sebagai upaya menjarangkan jarak kehamilan.

## 3. Sasaran Keluarga Berencana

Sasaran program KB adalah Pasangan Usia Subur (PUS) yang lebih dititikberatkan pada kelompok Wanita Usia Subur (WUS) yang berada pada kisaran usia 15-49 tahun. Pasangan Usia Subur (PUS) adalah pasangan suami-istri yang terikat dalam perkawinan yang sah, yang istrinya berumur antara 15 sampai dengan 49 tahun (Kemenkes, 2015).

Sasaran- sasaran yang dicapai dalam pembangunan kependudukan dan keluarga berencana yang tertuang dalam RPJMN 2015-2019 adalah sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Sasaran Pembangunan Kependudukan Dan Keluarga Berencana**

Indikator	Satuan	Status Awal	Target 2019
-----------	--------	-------------	-------------

1. Angka kelahiran (Total Fertility Rate/TFR)	per perempuan usia reproduktif 15-49 tahun	2,6	2,3
2. Kebutuhan ber-KB yang tidak terpenuhi (unmet need dengan perhitungan baru)	%	11,4	9,9
3. Angka prevalensi kontrasepsi (contraceptive prevalence rate/CPR) semua cara (all methods)	% perempuan usia 15-49 tahun	61,9	66,0
4. Penggunaan metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP)	%	18,3	23,5
5. Tingkat putus pakai kontrasepsi	%	27,1	24,6

Sumber : RPJMN 2015-2019

#### 4. Definisi Kontrasepsi

Kontrasepsi berasal dari kata “kontra” yang artinya mencegah atau melawan dan “konsepsi” yang berarti pertemuan antara sperma dengan sel telur yang matang yang menyebabkan terjadinya kehamilan. (Kusumaningrum, 2008)

Kontrasepsi adalah suatu cara untuk mencegah terjadinya kehamilan yang bertujuan untuk menjarangkan kehamilan dan merencanakan jumlah anak dan meningkatkan kesejahteraan keluarga agar dapat memberikan perhatian dan pendidikan yang maksimal pada anak. (BKKBN, 2011)

Upaya untuk mewujudkan pelayanan yang aman dan bermutu diperlukan kesatuan pemikiran tentang pola dasar penggunaan kontrasepsi yang rasional. Pola penggunaan kontrasepsi haruslah sesuai dengan tahapan usia, sesuai dengan tahapan penyakit dan mungkin ada banyak faktor kesehatan lainnya. Pola dasar penggunaan kontrasepsi meliputi tiga fase sebagai berikut :

##### a. Fase menunda/ mencegah kehamilan

Umur dibawah 20 tahun adalah usia yang sebaiknya tidak memiliki anak dulu karena berbagai alasan. Prioritas penggunaan kontrasepsi pil oral karena peserta masih muda, penggunaan kondom kurang menguntungkan karena pasangan muda masih tinggi

frekuensi bersenggama, sehingga akan memiliki kegagalan yang tinggi. Ciri kontrasepsi yang diperlukan bagi kelompok usia < 20 tahun menurut (BKKBN, 2011) adalah :

1. Reversibilitas tinggi, artinya kembalinya keseuburan dapat terjamin hampir 100%, karena pada masa ini peserta belum mempunyai anak.
2. Efektifitas tinggi, karena kegagalan akan menyebabkan kehamilan dengan resiko tinggi dan kegagalan ini merupakan kegagalan program.

**b. Fase Menjarangkan Kehamilan**

Umur diantara 20-30 tahun merupakan periode usia paling baik untuk melahirkan. Segera setelah anak pertama lahir maka dianjurkan untuk memakai kontrasepsi. Ciri-ciri kontrasepsi yang diperlukan meliputi :

1. Efektifitas cukup tinggi
2. Reversibilitas cukup tinggi karena peserta masih mengharapkan memiliki anak lagi.
3. Dapat dipakai 2-4 tahun yaitu sesuai dengan jarak kehamilan yang direncanakan.

**c. Fase Mengakhiri kehamilan**

Pada fase ini biasanya adalah wanita diatas usia 30 tahun dan dianjurkan untuk tidak hamil atau tidak punya anak lagi karena alasan medis dan alasan lainnya. Pilihan utama adalah kontrasepsi mantap. Pil oral kurang dianjurkan karena usia diatas 30 tahun dapat menimbulkan kemungkinan adanya efek samping dan komplikasi. Ciri-ciri kontrasepsi yang diperlukan meliputi :

1. Efektifitas cukup tinggi
2. Dapat dipakai untuk jangka panjang yaitu 5-10 tahun dan tidak menambah kelainan yang ada.

**5. Jenis-Jenis Kontrasepsi**

Menurut NICHD (2017), ada banyak jenis kontrasepsi yang berbeda, namun tidak semua jenis kontrasepsi sesuai untuk semua situasi. Metode pengendalian kelahiran yang paling tepat tergantung pada kesehatan, usia, frekuensi aktivitas seksual, jumlah pasangan seksual, kesehatan seseorang secara keseluruhan, keinginan untuk memiliki anak di masa depan, dan riwayat keluarga penyakit tertentu. Wanita dapat memilih dari berbagai jenis metode pengendalian kelahiran. Beberapa jenis metode kontrasepsi pertama sterilisasi

wanita dan pria (tubektomi wanita, vasektomi laki-laki) yang merupakan kontrol kelahiran yang mencegah kehamilan selama sisa hidup melalui operasi atau prosedur medis. Kedua alat kontrasepsi reversibel jangka panjang yaitu kontrol kelahiran dimana tidak perlu mengingat untuk menggunakan alat kontrasepsi setiap hari atau bulan. Metode jangka panjang berlangsung selama 3 sampai 10 tahun, tergantung metodenya seperti IUD dan implan. Ketiga metode hormonal *short-acting* (pil, mini pil, injeksi) dimana metode ini dapat dilakukan setiap hari atau bulan. Keempat metode penghalang (kondom, diafragma, spons, tutup leher rahim) yang merupakan kontrol kelahiran yang digunakan setiap kali berhubungan seks dan kelima adalah metode irama alami yang tidak menggunakan alat kontrasepsi namun menghindari seks pada hari-hari ketika paling subur (kemungkinan besar akan hamil) seperti metode kalender.

Penggunaan kontrasepsi merupakan salah satu upaya untuk pengendalian fertilitas atau menekan pertumbuhan penduduk yang paling efektif. Didalam pelaksanaannya diupayakan agar semua metoda kontrasepsi yang disediakan dan ditawarkan kepada masyarakat memberikan manfaat optimal dengan meminimalkan efek samping maupun keluhan yang ditimbulkan (BKKBN, 2015). Metoda kontrasepsi menurut jangka waktu pemakaiannya dibagi atas dua kelompok, yaitu metoda kontrasepsi jangka panjang (MKJP) dan metoda kontrasepsi jangka pendek (Non-MKJP). Metoda Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) merupakan metoda kontrasepsi yang paling efektif untuk menurunkan angka kelahiran. Metoda Kontrasepsi Jangka Panjang adalah kontrasepsi yang dapat dipakai dalam jangka waktu lama, lebih dari 2 tahun, efektif dan efisien untuk tujuan pemakaian menjarangkan kelahiran lebih dari 3 tahun atau mengakhiri kehamilan pada pasangan yang sudah tidak ingin tambah anak lagi. Jenis metoda yang termasuk ke dalam MKJP adalah kontrasepsi mantap pria dan wanita (tubektomi dan vasektomi), Implan dan IUD (Intra Uterine Device) (Hartanto, 2014).

WHO (2012), mengelompokkan pemakaian kontrasepsi berdasarkan beberapa metode lebih efektif daripada yang lain, beberapa lebih mudah digunakan dan ada pula yang lebih sulit untuk digunakan dan metode yang lebih sulit digunakan mungkin kurang effective jika tidak menggunakannya dengan benar. Dan mengelompokkan metode kontrasepsi menjadi dua yaitu metode kontrasepsi mudah digunakan dan dapat langsung dilaksanakan yaitu kondom, pil, suntikan, metode amenore laksasi, metode kalender,

koitus interruptus dan pil kontrasepsi darurat. Dan metode kontrasepsi yang pelaksanaannya harus di klinik atau rumah sakit yaitu implan, IUD , sterilisasi wanita dan vasektomi.

Menurut Sulistyawati (2011), metode kontrasepsi dibedakan menjadi dua yaitu metode kontrasepsi sederhana yang terbagi dua yaitu metode sederhana tanpa alat yang terdiri dari metode kalender, metode pantang berkala, metode suhu basal, metode lendir serviks, dan koitus interruptus dan metode sederhana yang menggunakan alat yaitu kondom pria dan wanita, dan spermisida. Dan kelompok metode kontrasepsi modern yaitu kontrasepsi oral, suntikan/injeksi, implan, IUD, vasektomi dan tubektomi.

Berikut di bawah ini jenis-jenis kontrasepsi menurut WHO (2013) yang dibedakan atas kontrasepsi modern dan kontrasepsi tradisional :

#### 1. Metode kontrasepsi modern

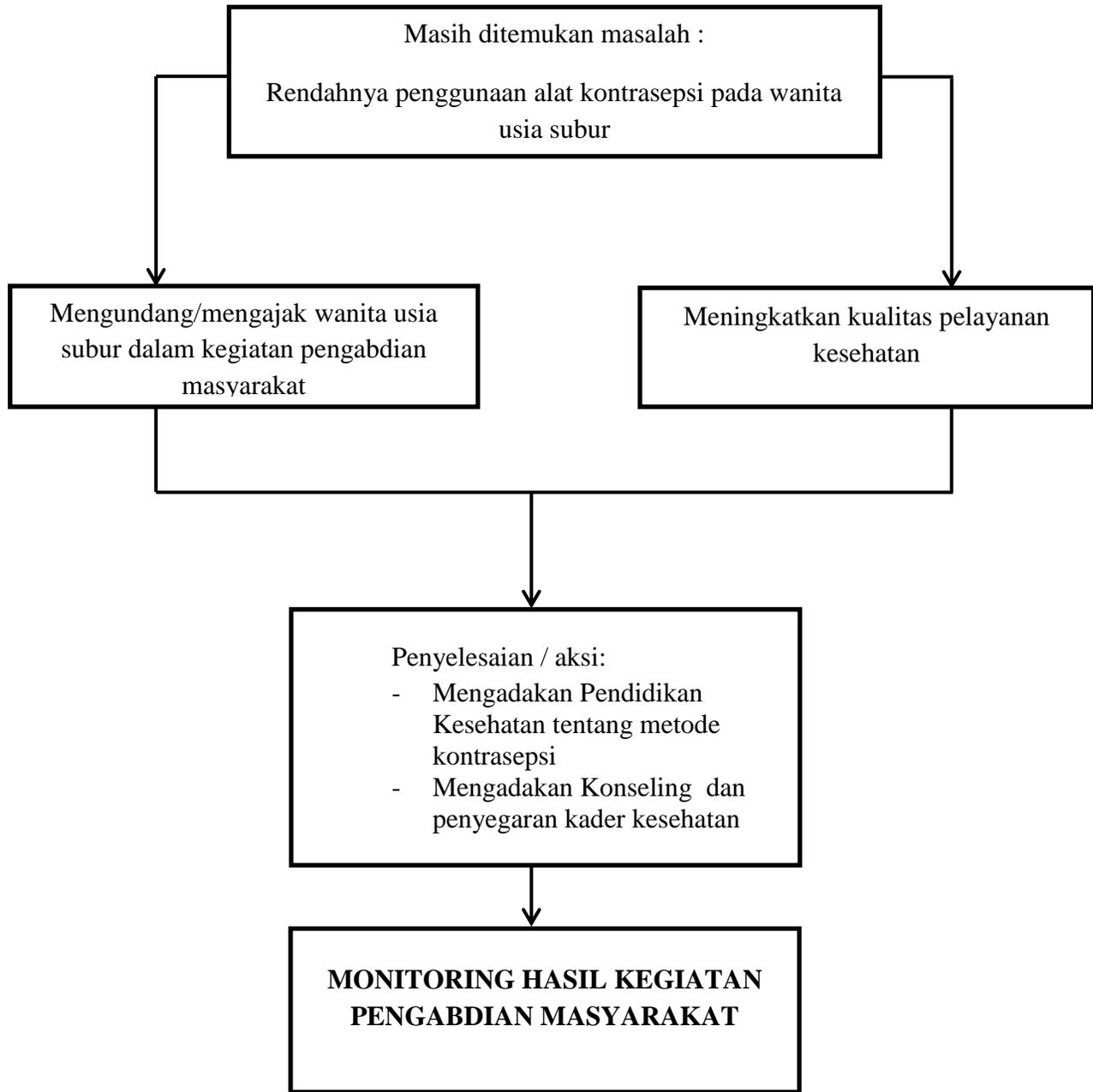
Metode	Deskripsi	Cara Kerja	Efektivitas Untuk Mencegah Kehamilan	Keterangan
Pil/ Oral Kombinasi	Mengandung dua hormon estrogen dan progesterone	Mencegah pelepasan telur dari ovarium (ovulasi)	> 99% dengan penggunaan yang benar dan konsisten	Mengurangi risiko kanker endometrium dan ovarium
Minipil /Pil khusus progesterone	Hanya mengandung hormon progestogen	Menebalkan lendir serviks untuk menghalangi sperma dan telur agar tidak bertemu dan mencegah ovulasi	99% dengan penggunaan yang benar dan konsisten	Bisa digunakan saat menyusui
Implan	Batang kecil atau fleksibel berbentuk kapsul yang diletakkan di bawah kulit lengan atas; hanya mengandung hormon progestogen	Menebalkan lendir serviks untuk menghalangi sperma dan telur agar tidak bertemu dan mencegah ovulasi	>99%	Diperlukan keterampilan dan alat khusus untuk insersi pemasangan dan pelepasan  Bisa digunakan selama 3-5 tahun tergantung implanya; Perdarahan vagina tidak teratur namun tidak berbahaya
Suntik Progesteron	Disuntikkan ke otot di bawah kulit setiap 2 atau 3	Menebalkan lendir serviks untuk menghalangi	> 99% dengan penggunaan yang benar dan	Tertunda kembali ke kesuburan (rata-rata sekitar 1-4

	bulan, tergantung produk	sperma dan telur agar tidak bertemu dan mencegah ovulasi	konsisten	bulan) setelah digunakan; Perdarahan vagina tidak teratur biasa terjadi, tapi tidak berbahaya
Suntikan Kombinasi	Disuntikkan setiap bulan ke dalam otot, mengandung estrogen dan progestogen	Mencegah pelepasan telur dari ovarium (ovulasi)	> 99% dengan penggunaan yang benar dan konsisten	Perdarahan vagina tidak teratur biasa terjadi, namun tidak berbahaya
IUD mengandung Tembaga	Perangkat plastik fleksibel kecil yang berisi lengan tembaga atau kawat yang dimasukkan ke dalam Rahim	Komponen tembaga merusak sperma dan mencegahnya pertemuan dengan telur	>99%	Periode haid yang lebih lama dan lebih berat selama bulan-bulan pertama penggunaan adalah umum tapi tidak berbahaya;
IUD mengandung hormon	Perangkat plastik berbentuk T dimasukkan ke dalam rahim yang dengan mantap melepaskan sejumlah kecil levonorgestrel setiap hari	Menebalkan lendir serviks untuk menghalangi sperma bertemu dengan telur	>99%	Dapat mengurangi gangguan akibat endometriosis  Pada beberapa perempuan dapat menyebabkan amenorhe (tidak haid)
Kondom laki-laki	Selaput atau penutup yang pas yang membungkus penis pria ketika ereksi	Sebagai penghalang untuk mencegah sperma dan telur bertemu	98% dengan penggunaan yang benar dan konsisten	Juga melindungi terhadap infeksi menular seksual, termasuk HIV
Kondom Wanita	Selubung, atau pelapis, yang pas secara longgar di dalam vagina wanita, terbuat dari film plastik lembut yang tipis dan transparan	Sebagai penghalang untuk mencegah sperma dan telur bertemu	90% dengan penggunaan yang benar dan konsisten	Juga melindungi terhadap infeksi menular seksual, termasuk HIV
Sterilisasi Pria (Vasektomi)	Kontrasepsi permanen untuk memotong tabung vas deferens sehingga sperma tidak ikut keluar bersama semen saat ejakulasi	Menjaga sperma agar tidak keluar bersama semen	> 99% setelah 3 bulan melakukan evaluasi semen	Membutuhkan sekitar 3 bulan untuk dapat efektif selama sisa sperma masih tersimpan pada saluran Tidak mempengaruhi kinerja seksual laki-laki;  Pilihan sukarela

				dan informasi sangat penting
Sterilisasi Wanita (Tubektomi)	Kontrasepsi permanen untuk memblokir atau memotong saluran tuba	Telur tidak bisa bertemu dengan sperma	>99%	Pilihan sukarela dan informasi sangat penting
Metode Amenorhe Laktasi (LAM)	Kontrasepsi sementara untuk ibu yang menstruasinya belum kembali; membutuhkan hari menyusui atau menyusui secara eksklusif pada bayi berusia kurang dari 6 bulan	Mencegah pelepasan telur dari ovarium (ovulasi)	99% dengan penggunaan yang benar dan konsisten	Metode keluarga berencana sementara berdasarkan efek alami menyusui pada kesuburan
Pil kontrasepsi darurat	Dapat mencegah terjadinya kehamilan jika dikondumsi selambatnya 5 hari setelah hubungan seksual	Menunda Ovulasi	60-90%	Tidak mengganggu kehamilan yang sudah ada
Metode lendir serviks	Wanita melacak masa subur mereka dengan mengamati adanya lendir serviks (jika ada jenis warna atau konsistensi)	Mencegah kehamilan dengan menghindari hubungan seks tanpa kondom selama masa subur,	96% dengan penggunaan yang benar dan konsisten	Sulit digunakan jika wanita memiliki infeksi vagina atau kondisi lain yang mengubah lendir serviks.
Metode Simptotermal	Wanita melacak masa subur mereka dengan mengamati perubahan pada lendir serviks (tekstur bening), suhu tubuh (sedikit peningkatan) dan konsistensi serviks (pelunakan).	Mencegah kehamilan dengan menghindari hubungan seks tanpa kondom selama paling subur	98% dengan penggunaan yang benar dan konsisten.	Mungkin harus digunakan dengan hati-hati setelah aborsi, sekitar menarache atau menopause, dan dalam kondisi yang dapat meningkatkan suhu tubuh.

**BAB III**  
**METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

**A. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH**



## **B. KELAYAKAN AKADEMIK**

Kegiatan berjalan lancar sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan, kegiatan ini dihadiri oleh 20 peserta. Dimana setiap peserta yang datang mendapatkan pendidikan kesehatan tentang metode kontrasepsi. Kegiatan ini di hadiri oleh ka prodi DIII kebidanan Universitas Binawan, dosen prodi kebidanan, Ketua RT 09, Ketua RT 10, Ketua RT 11, Ketua RW 11 serta Kepala Seksi kesehatan masyarakat kelurahan Kramat jati dan dalam kegiatan ini tidak terdapat kendala yang berarti.

### **Waktu Dan Tempat Kegiatan**

Penyuluhan Kesehatan dan penyegaran kader tentang metode kontrasepsi dilaksanakan:

Hari/tanggal	:Rabu/18 Desember 2019
Tempat	: Posyandu RW 11 Kelurahan Kramat Jati
Waktu	: Pukul 09.00 WIB – selesai
Peserta	: Absensi terlampir

Dosen Pelaksana :

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| 1. Legina Anggraeni, SST, MKM          | 5. Irwanti Gustina, SST, M.Kes |
| 2. Dinni Randayani Lubis, SST, M.Kes   | 6. Putri Sarah Dita, SST, MKM  |
| 3. Mella Yuria RA, Amd.keb, SKM, M.Kes | 7. Endang Irianti, M.Kes       |
| 4. Maryuni, SKM, MKM                   |                                |

Mahasiswa:

1. Angga Panda Pradani
2. Nurmalasari
3. Shafira Nadifa
4. Erika Cahyani
5. Sri Rahayu

Kegiatan penyuluhan kesehatan dan penyegaran kader berjalan dengan sangat baik, para peserta sangat antusias dalam kegiatan tersebut dan kegiatan tersebut berjalan sesuai dengan jadwal kegiatan yang telah ditetapkan

### C. SUSUNAN ACARA

<b>Hari /Tanggal</b>	<b>waktu</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Dosen Pelaksana</b>
Rabu/18 Desember 2019	09.00 -08.15	Pembukaan acara	Legina Anggraeni, SST, MKM
	09.15- 10.00	Penyuluhan Kesehatan dan penyegaran kader tentang Metode alat kontrasepsi	Dinni Randayani Lubis, SST, M.Kes Mella Yuria RA, Amd.Keb, SKM, M.Kes Maryuni, SKM, MKM
	10.0 - 11.00	1. Konseling individu 2. Pembagian souvenirpeserta	Putri Sarah Dita, SST, MKM Irwanti Gustina, SST, M.Kes Endang Irianti, M.Kes

## **BAB IV**

### **HASIL KEGIATAN**

Kegiatan ini dilaksanakan di RW 11 Kelurahan Kramat Jati, Jakarta dalam rangka Pengabdian Masyarakat, Proses Kegiatan berjalan lancar, adapun kegiatan yang di adakan penyuluhan kesehatan dan penyegaran kader tentang metode alat kontrasepsi pada wanita usia subur

Meskipun Jumlah peserta penyuluhan terbatas akan tetapi peran serta aktif audiens yang mengikuti penyuluhan cukup baik, hal ini terlihat jelas dari antusias para peserta untuk ikut aktif mendengarkan penyuluhan.

Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 20 peserta. Setelah dilakukan kegiatan diadakan tanya jawab seputar materi yang diberikan, para peserta yang menjawab diberikan hadiah berupa souvenir.

**BAB V**  
**PENUTUP**

Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk Penyuluhan kesehatan dan penyegaran kader pada wanita usia subur di wilayah RW 11 Kelurahan Kramat Jati tentang metode alat kontrasepsi yang dilaksanakan oleh prodi D3 kebidanan Universitas Binawan, maka diperoleh hasil sesuai dengan standar Tridarma perguruan tinggi.

Sesuai dengan hasil yang dicapai, maka dapat dinyatakan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk Penyuluhan dan penyegaran kader tentang metode alat kontrasepsi yang dilaksanakan oleh dosen prodi DIII kebidanan Universitas Binawan telah dilaksanakan dengan baik.

Sekian dan terimakasih

Jakarta, 23 Desember 2019

Mengetahui,  
Ka. Prodi Kebidanan



**(Dinni Randayani, SST.MKes)**

Ketua Pelaksana



**(Legina Anggraeni, SST, M.KM)**

## RINCIAN BIAYA

<b>NO</b>	<b>KETERANGAN</b>	<b>JUMLAH/RINCIAN</b>
1	Souvenir dan transportasi	Rp 500.000
2	Dokumentasi	Rp 100.000
3	Konsumsi	Rp 500.000
4	Fotocopy Leaflet	Rp 100.000
5	Pembuatan Laporan	Rp 50.000
	<b>TOTAL</b>	Rp 1.250.000



**LAMPIRAN**  
**BERITA ACARA DAN ABSENSI**  
**PESERTA**



**LAMPIRAN**  
**MATERI PENYULUHAN**



# **LAMPIRAN DOKUMENTASI**





**LAMPIRAN**  
**BERITA ACARA DAN ABSENSI**  
**PESERTA**



**BERITA ACARA PENGABDIAN MASYARAKAT  
PRODI KEBIDANAN UNIVERSITAS BINAWAN**

Bahwa pada tanggal 18 Bulan Desember tahun 2019 telah diadakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa Posyandu & penyuluhan di wilayah RU. 11

Demikianlah Berita Acara ini kami buat dengan sebenar- benarnya.

Bekasi, 18-12....., 2019

Mengetahui,

Kepalah wilayah / Instansi  
RW. 011 JT  
HAOLYAR  
(HAOLYAR)

Pelaksanaan Kegiatan

Legina  
(Legina)

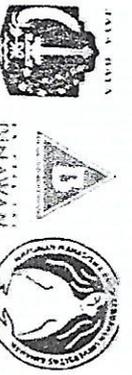
ABSENSI PESERTA KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

PRODI KEBIDANAN UNIVERSITAS BINAWAN

NO	NAMA PESERTA	ALAMAT	PARAF
1	Ibna	10/11	[Signature]
2	HA Sofia	15/11	[Signature]
3	Sumi	11/11	[Signature]
4	115	17/11	[Signature]
5	Fery	10/11	[Signature]
6	Nita	11/11	[Signature]
7	NIKUSI	10/11	[Signature]
8	Ita Fatmi	11	[Signature]
9	Ru ni	08/11	[Signature]
10	Sani	12/11	[Signature]
11	nurchayati	12/11	[Signature]
12	Maria	10/11	[Signature]
13	Juni	10/11	[Signature]
14	Ami	10/11	[Signature]
15	Farah	11/11	[Signature]
16	Ijan	11/11	[Signature]
17	Siti	12/11	[Signature]
18	Yuni	RT 11/11	[Signature]
19	HACIMATI	RT 10/11	[Signature]
20	Rusita	RT 10/11	[Signature]



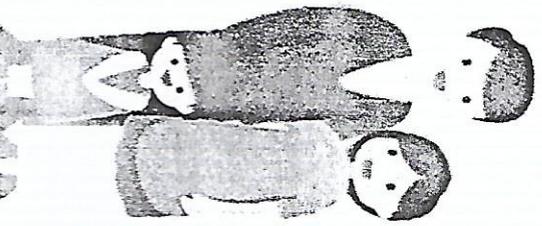
**LAMPIRAN**  
**MATERI PENYULUHAN**



# Keluarga

# Berencana

## (KB)



## Apa itu KB ?

Keluarga berencana adalah gerakan untuk membentuk keluarga yang sehat dan sejahtera dengan membatasi kelahiran

## Manfaat

### KB ?

1. Mencegah kehamilan yang tidak diinginkan.
2. Mengurangi risiko aborsi.
3. Menurunkan angka kematian ibu.
4. Mengurangi angka kematian bayi.
5. Membantu mencegah HIV/AIDS.
6. Menjaga kesehatan mental keluarga.

## 1. Metode Amenore Laktasi

### (MAL)

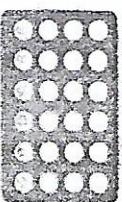
adalah kontrasepsi yang mengandalkan pemberian air susu ibu (ASI)

### Efek Samping

- 1) Perlu persiapan sejak perawatan kehamilan agar segera menyusui dalam 30 menit pasca persalinan.
- 2) Tidak melindungi terhadap IMS.

## 2. Metode Pil

Cocok untuk ibu menyusui, tidak menurunkan produksi ASI, dapat digunakan sebagai kontrasepsi darurat.



### Efek Samping

- 1) Mengganggu siklus haid
- 2) Peningkatan atau penurunan berat badan.
- 3) Harus digunakan setiap hari dan pada waktu yang sama.
- 4) Bila lupa 1 pil saja kegagalan menjadi lebih besar.
- 5) Poyudara menjadi tegang, muak, pusing, jerawat

### 3. Metode Suntik (M)

Sangat efektif

dan aman.

Dapat dipakai

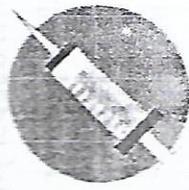
oleh semua

perempuan

dalam usia reproduksi namun

kembalinya kesuburan

lebih lambat.



Efek Samping

- 1) Gangguan siklus haid
- 2) Tidak dapat dihentikan sewaktu-waktu sebelum suntikan berikutnya
- 3) menurunkan libido, gangguan emosi (jarang), sakit kepala, jerawat

### 4. Metode Implan

Norplant, 3 tahun

untuk Jadena,

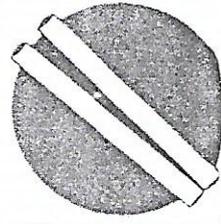
Implant,

dan Implanon.

Dapat dipakai oleh

semua perempuan dalam usia

reproduksi.



### Efek Samping

1) Pada kebanyakan klien dapat menyebabkan perubahan pola haid berupa perdarahan bercak (spotting), hipermenorhea, atau meningkatnya jumlah darah haid, serta amenorhea.

2) Timbul keluhan-keluhan seperti: nyeri kepala, nyeri dada, perasaan mual, pening/pusing kepala, peningkatan/penurunan berat badan.

3) Membutuhkan tindakan pembedahan minor.

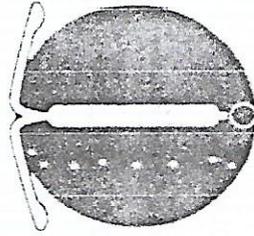
### 5. Metode IUD/ Spiral

Sangat efektif,

reversibel,

dan berjangka

panjang.



### Efek Samping

- 1) Efek samping yang umum terjadi: perubahan siklus haid ( umumnya pada 3 bulan pertama dan akan berkurang setelah 3 bulan ), haid lebih lama dan banyak, perdarahan spotting antar menstruasi, saat haid lebih sakit.
- 2) Komplikasi lain: merasakan sakit dan kejang selama 3-5 hari setelah pemasangan perforasi dinding uterus, perdarahan berat pada waktu haid yang memungkinkan penyebab anemia.
- 3) Tidak mencegah IMS termasuk HIV/AIDS.
- 4) Tidak baik digunakan pada perempuan dengan IMS atau perempuan yang sering berganti-ganti pasangan.



**LAMPIRAN**  
**DOKUMENTASI**





# UNIVERSITAS BINAWAN

SURAT KEPUTUSAN  
KETUA PROGRAM STUDI KEBIDANAN UNIVERSITAS BINAWAN  
No. 043 /SK/UBINAWAN.FKK.KEB/XII/19

Tentang  
**PENGABDIAN MASYARAKAT PROGRAM STUDI KEBIDANAN UNIVERSITAS BINAWAN  
"PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG METODE KONTRASEPSI"**

**Menimbang :**

1. Bahwa Kegiatan Pengabdian Masyarakat sebagai salah satu unsur Tridharma Perguruan Tinggi di Lingkungan Universitas Binawan.
2. Bahwa untuk terselenggaranya pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di lingkungan Program Studi D III Kebidanan Universitas Binawan perlu dibentuk kepanitiaan dengan Surat Keputusan Ketua Program Studi Universitas Binawan.

**Mengingat :**

1. Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah RI No. 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Peraturan Pemerintah No 4. Tahun 2014 Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 No.16)
4. Keputusan Mendiknas NO. 1570/D/T/2009 tentang izin pendirian Program Studi Diploma III Kebidanan.
5. Keputusan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 606/KPT/I/2018 tentang Izin Perubahan Bentuk Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binawan Menjadi Universitas Binawan di Jakarta Yang Diselenggarakan Oleh Yayasan Binawan.

**Memperhatikan :** Hasil Rapat Pimpinan Program Studi Kebidanan Universitas Binawan.

**Memutuskan :**

1. Menunjuk nama-nama dalam lampiran keputusan ini untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat atas nama Universitas Binawan berupa "Penyuluhan Kesehatan Tentang Metode Kontrasepsi Pada Bayi di RT 11 Kelurahan Kramat Jati pada hari Rabu tanggal 18 Desember 2019.
2. Menetapkan nama-nama dalam lampiran keputusan ini sebagai panitia pelaksana Pengabdian Masyarakat Universitas Binawan.
3. Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bilamana dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam keputusan ini, akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Jakarta  
Pada Tanggal 11 Desember 2019  
Program Studi Kebidanan Universitas Binawan

Dinni Randayani Endris, SST, M.Kes  
Ketua



**Tembusan :**

1. Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Binawan
2. Yang bersangkutan

**KAMPUS BINAWAN**



U N I V E R S I T A S  
**BINAWAN**

Lampiran 1 : Surat Keputusan No. 043 /SK/UBINAWAN.FKK.KEB/XII/19  
Penetapan : Susunan Kepanitiaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat "Penyuluhan Kesehatan Metode Kontrasepsi di RT 11 Kelurahan Kramat Jati pada hari Rabu tanggal 18 Desember 2019

**SUSUNAN PANITIA KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN UNIVERSITAS BINAWAN  
"PENYULUHAN KESEHATAN METODE KONTRASEPSI"**

Ketua Pelaksana : Legina anggraeni (Dosen)

Seksi Acara : Dinni Randayani Lubis, M.Kes (Dosen)  
Irwanti Gustina, SST, M.Kes (Dosen)  
Safira Nadifa (Mahasiswa)  
Angga Panda Pratiwi (Mahasiswa)

Seksi Perlengkapan : Mella Yuria RA, SKM, M.Kes  
Maryuni, SKM., MKM (Dosen)  
Nurmala (Nurmala)  
Sri Rahayu (Mahasiswa)

Seksi Konsumsi : Putri Sarah Dita (dosen)  
Endang Irianti, M.Kes (Dosen)  
Angga Panda Pradani (Mahasiswa)  
Erika cahyani (Dosen)

Ditetapkan di Jakarta  
Pada Tanggal 11 Desember 2019  
Program Studi Kebidanan Universitas Binawan

  
Dinni Randayani Lubis, SST, M.Kes  
Ketua

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Binawan
2. Yang bersangkutan