

PENYULUHAN PENINGKATAN PENGETAHUAN PUS DALAM MEMILIH JENIS KONTRASEPSI SUNTIK UNTUK MEMINIMALISIR EFEK SAMPING DI DESA HUTA HOLBUNG KECAMATAN ANGKOLA MUARATAIS

Lena Juliana Harahap¹, Lia Junita Harahap²

¹Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, STIKes Darmas Padangsidempuan

²Dosen Prodi Pendidikan Biologi, Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan
(lenajulianahrp@gmail.com, 085270643452)

ABSTRAK

Program Keluarga Berencana merupakan salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas penduduk. Salah satu jenis kontrasepsi efektif yang menjadi pilihan kaum ibu adalah KB suntik 3 Bulan, ini disebabkan karena aman, efektif, sederhana dan murah. Namun demikian KB suntik 3 Bulan juga memiliki banyak efek samping berupa amenorea, spotting dan menorrhagia seperti halnya kontrasepsi lainnya, untuk itu sangat disayangkan karena rendahnya pengetahuan dalam memilih jenis kontrasepsi menyebabkan masyarakat hanya condong untuk memakai jenis kontrasepsi suntik, padahal masih banyak jenis kontrasepsi lain seperti IUD dan implant. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini agar masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dalam memilih jenis kontrasepsi suntik sebagai alat mencegah kehamilan. Penyuluhan dilaksanakan dengan menggunakan poster. Populasi dan sampel pengabdian ini adalah pasangan usia subur sebanyak 20 orang. Kegiatan ini dilaksanakan di Kantor Desa Huta Holbung. Hasil pengabdian masyarakat ini diterima antusias oleh peserta yang terlihat dari banyaknya masyarakat yang bertanya seputar informasi alat kontrasepsi, kontra indikasi, keuntungan dan kerugian dari penggunaan alat kontrasepsi suntik ini. Disarankan agar kegiatan penyuluhan tentang peningkatan pengetahuan PUS dalam memilih jenis kontrasepsi suntik untuk meminimalisir efek samping dilakukan lebih sering agar PUS lebih memahami dalam pemilihan jenis kontrasepsi suntik sebagai alat mencegah kehamilan ataupun membatasi jumlah kelahiran.

Kata Kunci : Pengetahuan, Efek samping, Kontrasepsi

ABSTRACT

The Family Planning (KB) Program is one of the government's efforts to improve the quality of the population. One type of effective contraception that is the mother's choice is the 3-month injection KB, because it is safe, effective, simple and inexpensive. However, the 3-month injectable KB also has many side effects in the form of amenorrhoea, spotting and menorrhagia like other contraceptives, for that it was very unfortunate because the lack of knowledge in choosing the type of contraception causes people to only tend to use the injectable type of contraception, even though there are many other types of contraception such as IUDs and implants. The purpose of this community service activity was so that the community can increase knowledge in choosing types of injectable contraception as a means of preventing pregnancy. Counseling was carried out using flipcharts. The population and sample of this service were couples of childbearing age as many as 20 people. This activity was carried out at the Huta Holbung Village Office. The results of this community service were received enthusiastically by the participants as seen from the many people who asked about information on contraceptives, contra indications, advantages and disadvantages of using this injectable contraceptive. It was recommended that outreach activities about increasing EFA knowledge in choosing the type of injectable contraception to minimize side effects were carried out more often so that PUS better understands in choosing the type of injectable contraception as a means of preventing pregnancy or limiting the number of births.

Keywords: knowledge, side effects, contraception

1. PENDAHULUAN

Program KB merupakan salah satu program pemerintah dalam upaya meningkatkan kualitas penduduk. Adanya perubahan paradigma program KB dari pendekatan pengendalian populasi dan penurunan fertilitas ke arah pendekatan kesehatan, menunjukkan bahwa semakin pentingnya kualitas pelayanan KB. Kasus pergantian dini metode KB merupakan salah satu indikator adanya penurunan kualitas pelayanan KB, yang menunjukkan kurangnya informasi kepada akseptor mengenai permasalahan kontrasepsi, termasuk efek samping KB suntik yang menimbulkan efek samping utama gangguan pola haid yang merupakan sebab utama dari penghentian kontrasepsi suntik (Hartanto, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh WHO (*World Health Organization*) ternyata setelah kontrasepsi suntik dihentikan terjadi sedikit keterlambatan dalam kembalinya kesuburan, tetapi tidak ditemukan bukti bahwa kontrasepsi suntikan mengganggu fertilitas secara permanen. Lebih dari 50 persen yang pernah memakai KB suntik akan mengalami haid kembali setelah 6 bulan dan kira-kira 85 persen setelah satu tahun, lebih dari 60 persen yang pernah memakai KB suntik sudah hamil dalam waktu satu tahun dan lebih dari 90 persen dalam waktu 2 tahun (Hartanto,

2014).

Berdasarkan hasil Survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas), di Indonesia pilihan alat kontrasepsi suntik masih terbanyak diminati oleh para wanita yang berstatus kawin dengan persentase 58,7 persen untuk kontrasepsi suntik. Jenis kontrasepsi suntik yang disediakan dalam program KB Nasional salah satunya adalah kontrasepsi suntik 3 bulan (depoprovera 150 mg) yang diberikan setiap tiga bulan. Data di Sumatera Utara, salah satu metode kontrasepsi yang banyak digunakan adalah kontrasepsi hormonal. Saat diperkenalkan pada tahun 1960, kontrasepsi hormonal menjadi sebuah perubahan drastis dari metode-metode tradisional sebelumnya. (Hartanto, 2014).

Metode kontrasepsi hormonal dianggap salah satu metode dengan tingkat efektivitas yang tinggi, tetapi pada pelaksanaannya penggunaan kontrasepsi ini banyak mengalami kendala-kendala baik yang disebabkan efek samping kontrasepsi itu sendiri terutama masalah terjadinya gangguan pola haid (Harahap, L.J, 2020).

Tahun 2017 target nasional cakupan akseptor KB aktif adalah 70%, kenyataannya tahun 2017 peserta KB aktif di Tapanuli Selatan masih jauh dari target yang diharapkan, dimana hanya 24.851 (58,65%) peserta KB aktif dengan jenis metode kontrasepsi mayoritas yang dipakai adalah kontrasepsi suntikan 10.027

(40,29%) di susul metode kontrasepsi pil, implan dan kontrasepsi pria (kontap) (BKKBN, 2017).

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan sasaran adalah PUS di Desa Huta Holbung. Kegiatan ini bertujuan agar masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan PUS dalam memilih jenis kontrasepsi suntik untuk meminimalisir efek samping.

Kegiatan ini memiliki manfaat teoritis yang dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan kepada PUS tentang alat kontrasepsi suntik sehingga dapat mempertimbangkan pemilihan alat kontrasepsi dalam mencegah kehamilan. Dosen dan mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmu dan pengetahuannya terkait alat kontrasepsi suntik sebagai alat mencegah kehamilan dan membatasi jumlah anak.

Jenis pengabdian ini adalah promosi kesehatan dengan pemberian informasi. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Huta Holbung Kecamatan Angkola Muaratais. Populasi pengabdian ini adalah Pasangan Usia Subur berjumlah 20 orang. Kegiatan ini digerakkan Lena Juliana Harahap, M.K.M sebagai ketua tim dan Lia Junita Harahap, M.Pd sebagai sekretaris, Nurevery Susana dan rahmadani safitri sebagai anggota tim.

Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu

penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan pus dalam memilih jenis kontrasepsi untuk meminimalisir efek samping. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah, diskusi dan tanya jawab. Media yang digunakan berupa poster.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Huta Holbung, Kecamatan Angkola Muaratais. Kegiatan ini digerakkan oleh Lena Juliana Harahap, M.KM sebagai ketua tim dan Lia Junita Harahap, M.Pd sebagai sekretaris, Nurevery Susana dan Rahmadani Syafitri sebagai anggota tim.

Kegiatan ini meliputi pemberian informasi mengenai alat kontrasepsi suntik. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah, diskusi dan tanya jawab. Media yang digunakan berupa poster. Penyuluhan dimulai dengan mengumpulkan PUS di Kantor Desa Huta Holbung.

Ketua panitia memberikan kata sambutan dan menjelaskan kegiatan apa saja yang dilakukan dalam rangkaian kegiatan penyuluhan yang dilakukan. Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh peserta yang terlihat dari banyaknya peserta yang bertanya seputar informasi mengenai alat kontrasepsi, kontra indikasi, keuntungan dan kerugian dari penggunaan alat kontrasepsi.

Hal ini terjadi karena sebagian besar

peserta mengalami efek samping dalam penggunaan kontrasepsi, sehingga peserta sangat antusias bertanya terkait alat kontrasepsi suntik ini.

Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan penyuluhan ini adalah sebagian besar peserta menyadari dan memahami pemilihan kontrasepsi yang tepat dalam pencegahan kehamilan terutama dengan menggunakan alat kontrasepsi suntik. Peserta juga tertib mengikuti arahan panitia. Kegiatan peningkatan pengetahuan PUS dalam memilih jenis kontrasepsi untuk meminimalisir efek samping ini berhasil dilaksanakan.

Kontrasepsi berasal dari kata kontra yang berarti mencegah atau melawan, sedangkan konsepsi adalah pertemuan antara sel telur yang matang dan sel sperma yang mengakibatkan kehamilan.

Kontrasepsi suntik bulanan merupakan metode suntikan pemberian tiap bulan dengan jalan penyuntikan secara intramuscular sebagai usaha pencegahan kehamilan berupa hormon progesteron dan estrogen pada wanita usia subur. Sedangkan kontrasepsi suntik tribulan (progestin) merupakan metode kontrasepsi yang diberikan secara intramuscularsriap tiga bulan sekali (Mulyani, S.N & Rinawati, M. 2013).

Tujuan penggunaan kontrasepsi, yaitu : pemberian dukungan dan pemantapan penerimaan gagasan KB dan penurunan angka kelahiran yang bermakna. (Pinem, 2009).

Adapun jenis-jenis KB suntik yang hanya mengandung progestin yaitu:

1. Kontrasepsi Progestin

a) *Depo Medroksiprogesteron Asetat* (DMPA), mengandung 150 mg DMPA, yang diberikan setiap 3 bulan dengan cara di suntik intramusku lar. Setelah suntika n pertama, kadar DMPA dalam darah mencapai puncak setelah 10 hari. DMPA dapat memberi perlindungan dengan aman selama tiga bulan.

b) *Depo Noretisteron Enantat* mengandung 200 mg Noretidon Enantat, diberikan setiap 2 bulan dengan cara disuntik intramuscular.

2. Kegiatan ini memiliki manfaat teoritis yang dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan kepada PUS tentang alat kontrasepsi suntik sehingga dapat mempertimbangkan pemilihan alat kontrasepsi dalam mencegah kehamilan. Dosen dan mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmu dan pengetahuannya terkait alat kontrasepsi suntik sebagai alat mencegah kehamilan dan membatasi jumlah anak.

3. Jenis pengabdian ini adalah promosi kesehatan dengan pemberian informasi. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Huta Holbung Kecamatan Angkola Muaratais. Populasi pengabdian ini adalah Pasangan Usia Subur berjumlah 20 orang. Kegiatan ini digerakkan Lena Juliana Harahap,

M.K.M sebagai ketua tim dan Lia Junita Harahap, M.Pd sebagai sekretaris, Nurevery Susana dan rahmadani safitri sebagai anggota tim.

4. Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan pus dalam memilih jenis kontrasepsi untuk meminimalisir efek samping.
5. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah, diskusi dan tanya jawab. Media yang digunakan berupa poster.
6. Kontrasepsi Kombinasia yaitu depo estrogen-progesteron. Jenis suntikan kombinasi ini terdiri dari 25 mg Depo Medroksiprogesteron Asetat dan 5 mg Estrogen Sipionat.

Mekanisme kerja kontrasepsi suntikan pada suntikan progestin dan suntikan kombinasi sama saja yaitu :

1. Mencegah ovulasi. Kadar progestin tinggi sehingga menghambat lonjakan luteinizing hormone (LH) secara efektif sehingga tidak terjadi ovulasi. Kadar follicle-stimulating hormone (FSH) dan LH menurun dan tidak terjadi lonjakan LH (LH Surge). Menghambat perkembangan folikel dan mencegah ovulasi. Progestogen menurunkan frekuensi pelepasan (FSH) dan (LH). (Baziad, A., 2002)
2. Lendir serviks menjadi kental dan sedikit, mengalami penebalan mukus serviks yang mengganggu penetrasi sperma.

Perubahan-perubahan siklus yang normal pada lendir serviks. Secret dari serviks tetap dalam keadaan di bawah pengaruh progesteron hingga menyulitkan penetrasi spermatozoa.

3. Membuat endometrium menjadi kurang layak/baik untuk implantasi dari ovum yang telah di buahi, yaitu mempengaruhi perubahan-perubahan menjelang stadium sekresi, yang diperlukan sebagai persiapan endometrium untuk memungkinkan nidasi dari ovum yang telah di buahi.
4. Mungkin mempengaruhi kecepatan transpor ovum di dalam tuba fallopi atau memberikan perubahan terhadap kecepatan transportasi ovum (telur) melalui tuba. (BKKBN, 2011).

Adapun keuntungan dalam menggunakan alat kontrasepsi suntik sebagai berikut :

1. Sangat efektif, karena mudah digunakan tidak memerlukan aksi sehari-hari dalam penggunaan kontrasepsi suntik ini tidak banyak di pengaruhi kelalaian atau faktor lupa dan sangat praktis.
2. Meningkatkan kuantitas air susu pada ibu yang menyusui, Hormon progesteron dapat meningkatkan kuantitas air susu ibu sehingga kontrasepsi suntik sangat cocok pada ibu menyusui. Konsentrasi hormon di dalam air susu ibu sangat kecil dan tidak di temukan adanya efek hormon pada pertumbuhan serta perkembangan bayi.

3. Tidak berpengaruh pada hubungan suami istri
4. Penggunaan jangka panjang Sangat cocok pada wanita yang telah mempunyai cukup anak akan tetapi masih enggan atau tidak bisa untuk dilakukan sterilisasi.
5. Dapat digunakan oleh perempuan usia > 35 tahun (BKKBN, 2011).

Efek samping Kontrasepsi Suntik yaitu gangguan haid, ini yang paling sering terjadi dan yang paling mengganggu. Pola haid yang normal dapat berubah menjadi amenore, perdarahan bercak, perubahan dalam frekuensi lama dan jumlah darah yang hilang. Efek pada pola haid tergantung pada lama pemakaian. Perdarahan inter-menstrual dan perdarahan bercak berkurang dengan jalannya waktu, sedangkan kejadian amenore bertambah tetapi sebenarnya efek ini memberikan keuntungan yakni mengurangi terjadinya anemia. Tidak menjadi masalah karena darah tidak akan menggumpal didalam rahim. Amenore disebabkan perubahan hormon didalam tubuh dan kejadian amenore biasa pada peserta kontrasepsi suntikan. Insidens yang tinggi dari amenore diduga berhubungan dengan atrofi endometrium. (Kurniawati, Y, 2008).

Efektivitas Kontrasepsi Suntik yaitu pada suntikan kombinasi efektifitasnya 1 - 4

kehamilan per 1000 perempuan sebelum tahun pertama penggunaan, sedangkan suntikan progestin 3 kehamilan per 1000 perempuan per tahun asal penyuntikannya dilakukan secara teratur sesuai jadwal yang telah ditentukan. Kegagalan yang terjadi pada umumnya dikarenakan oleh ketidakpatuhan untuk datang pada jadwal suntikan yang telah ditentukan atau teknik penyuntikan yang salah. Injeksinya harus benar-benar intragluteal. (Saifuddin, 2003).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan ini berjalan lancar dan diterima antusias oleh peserta yang terlihat dari banyaknya ibu yang bertanya seputar informasi mengenai pemilihan alat kontrasepsi untuk meminimalisir efek samping KB.

Hal ini terjadi karena sebagian besar peserta mengalami efek samping pemakaian kontrasepsi, sehingga peserta sangat antusias bertanya terkait alat kontrasepsi suntik ini.

Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan penyuluhan ini adalah sebagian besar peserta memahami dan menambah wawasan PUS tentang pemilihan alat kontrasepsi untuk meminimalisir efek samping. Peserta terlihat tertib dan mengikuti arahan panitia.

Disarankan kegiatan penyuluhan dalam peningkatan pengetahuan PUS dalam memilih jenis kontrasepsi untuk

meminimalisir efek samping kontrasepsi dapat dilakukan lebih agar PUS lebih bisa meminimalisir efek samping akibat penggunaan kontrasepsi dalam mencegah kehamilan maupun membatasi jumlah kelahiran.

5. REFERENSI

Baziad, A. (2002). *Kontrasepsi Hormonal*. Jakarta: Yayasan Binapustaka Sarwono Prawirohardjo.

BKKBN. (2017). *Pedoman Pelaksanaan Pelayanan KB Metode Kontrasepsi Jangka Panjang*. Jakarta: Penerbit Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.

BKKBN. (2011). *Kumpulan Data Program Keluarga Berencana Nasional*. Jakarta: Penerbit Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.

Harahap, L.J. (2020). Hubungan Lama Pemakaian dengan Efek Samping Kontrasepsi Suntik 3 Bulan pada Akseptor KB. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(2). 124-128.

Hartanto, H. (2014). *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Cetakan Kelima: Pustaka Sinar Harapan. Jakarta.

Kurniawati, Y. (2008). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Sikap Ibu Dalam Pemilihan Alat Kontrasepsi Suntik Depo Medroksi Progesteron Asetat (Dmpa) Di Rb. Kharisma Husada Kartasura Sukoharjo.

Mulyani, S.N. & Rinawati, M. (2013). *Keluarga berencana dan Alat Kontrasepsi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Pinem, Saroha. (2009). *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*. Jakarta: Trans Info Media.

Saifuddin. A.B. (2003). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

6. DOKUMENTASI

