

## Penyuluhan Kesehatan tentang Kontrasepsi pada Ibu Menyusui

Debora Paninsari<sup>1</sup>, Verawaty Fitrinelda Silaban<sup>2</sup>, Rahmaini Fitri Harahap<sup>3</sup>, Litri Artiani<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> PUI PT Gentle Baby Care, Universitas Prima Indonesia

### ARTICLE INFORMATION

Received:  
Revised:  
Available online:

### KEYWORDS

Kontrasepsi, Ibu Menyusui, Penyuluhan Kesehatan, Keluarga Berencana

### CORRESPONDENCE

Phone: +62 813-7072-9241  
E-mail: [deborapaninsari@unprimdn.ac.id](mailto:deborapaninsari@unprimdn.ac.id)

### A B S T R A K

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu upaya strategis pemerintah dalam meningkatkan kesejahteraan penduduk, khususnya bagi ibu dan anak. Melalui penggunaan metode kontrasepsi yang tepat, program KB bertujuan untuk mencegah kehamilan yang terlalu dini setelah persalinan, sehingga ibu memiliki waktu yang cukup untuk memulihkan diri dan bayi dapat memperoleh nutrisi optimal, terutama melalui pemberian ASI secara eksklusif. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pengetahuan ibu menyusui tentang pemilihan metode kontrasepsi yang aman dan efektif tanpa mengganggu proses laktasi. Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman ibu menyusui mengenai jenis-jenis kontrasepsi hormonal dan non-hormonal, serta faktor-faktor yang harus dipertimbangkan dalam memilih metode kontrasepsi yang sesuai selama masa menyusui. Penyuluhan dilaksanakan di Klinik Pratama Sunggal, Medan, pada tanggal 29 Mei 2024 dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang disampaikan mencakup konsep keluarga berencana, jenis kontrasepsi, serta pemilihan kontrasepsi aman bagi ibu menyusui. Evaluasi menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman terkait kontrasepsi, khususnya dalam membedakan jenis kontrasepsi yang sesuai untuk ibu menyusui. Kegiatan ini diharapkan mampu mendukung upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak serta membantu pengaturan jarak kehamilan secara aman.

### PENDAHULUAN

Menyusui dianggap sebagai sumber nutrisi kesehatan terbaik untuk kelangsungan hidup ditambah pertumbuhan dan perkembangan sosial yang sehat sejak masa bayi awal hingga masa kanak-kanak. Angka kematian bayi masih menjadi salah satu indikator penting untuk memahami keadaan kesehatan suatu negara, bahkan untuk mengukur tingkat kemajuan suatu bangsa. Dengan memberikan sumber nutrisi terbaik yaitu ASI dapat menurunkan angka kematian bayi. Pada tahap awal kehidupannya, bayi sebaiknya diberi ASI eksklusif selama 6 bulan pertama. Tidak menambah atau mengubah makanan atau minuman lain apa pun ke dalam makanan.

Bayi dalam enam bulan pertama kehidupannya akan mendapatkan semua nutrisi dan energi yang mereka butuhkan dari ASI, yang merupakan makanan alami yang mudah dicerna. ASI mengandung nutrisi kompleks yang dilengkapi dengan zat kekebalan tubuh yang sempurna, dan sebagian besar nutrisi memiliki komposisi yang ideal untuk memenuhi kebutuhan bayi. ASI tidak hanya mengandung antibodi pelindung (IgA, IgE, IgM, laktobasilus *bifidus*, laktoferin, dan lisozim), tetapi juga zat gizi, antioksidan, hormon, dan antibodi yang sesuai dengan kebutuhan anak, seperti karbohidrat, lemak, protein, mineral, dan vitamin. Selain itu, ASI juga mengandung sistem kekebalan seluler yang tidak menyebabkan alergi untuk membunuh bakteri, jamur, virus, dan parasit. Bayi mendapatkan semua nutrisi penting dari ASI, meningkatkan perkembangan saraf, dan

melindungi bayi dari Sindrom Kematian Bayi Mendadak (SIDS).

Hormon prolaktin pada ibu menyusui berbeda kadarnya dengan wanita normal. Biasanya, kadar normal hormon prolaktin pada ibu menyusui berkisar sekitar 100 ng/ml. Hal ini sejalan dengan teori yang ada tentang nilai kadar hormon prolaktin pada wanita menyusui. Kadar hormon prolaktin pada minggu pertama setelah melahirkan meningkat jika dibandingkan dengan kadar normal pada wanita. Proses menyusui berdampak pada kadar hormon prolaktin ibu.

Penelitian menemukan bahwa hingga dua pertiga wanita yang telah melahirkan tidak memiliki akses ke perawatan kontrasepsi yang tepat. Menyusui adalah metode penghentian kehamilan yang efektif untuk waktu yang singkat. Untuk Metode Amenore Laktasi (MAL), seorang wanita harus menyusui secara eksklusif, amenore, dan kurang dari enam bulan pasca persalinan. Jika ketiga persyaratan ini tidak terpenuhi, metode kontrasepsi tambahan diperlukan untuk mencegah kehamilan.

Jarak kelahiran cukup penting untuk kesehatan ibu, bayi, dan anak di masa depan. Menyusui merupakan salah satu cara alami yang sangat dianjurkan bagi ibu pasca melahirkan untuk membantu menjaga jarak kehamilan. Jarak kelahiran ideal antara 18 hingga 23 bulan terbukti dapat menurunkan risiko

komplikasi serius pada ibu seperti kematian, perdarahan, dan endometritis, serta menurunkan risiko perinatal seperti kelahiran prematur dan bayi berat lahir rendah. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahkan merekomendasikan jarak minimal 24 bulan antar kehamilan untuk mencapai hasil kesehatan yang optimal bagi ibu dan anak.

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan upaya strategis pemerintah dalam menekan laju pertumbuhan penduduk sekaligus meningkatkan kesejahteraan, khususnya bagi ibu dan anak. KB membantu mencegah kehamilan yang terlalu dini atau terlalu dekat jaraknya dengan kelahiran sebelumnya, sehingga bayi dapat memperoleh nutrisi yang cukup melalui pemberian ASI eksklusif. Menyusui yang dilakukan sesuai kebutuhan bayi dan secara teratur sepanjang hari dapat berperan sebagai alat kontrasepsi alami. Namun, ibu menyusui tetap perlu memahami pentingnya penggunaan kontrasepsi tambahan yang tidak mengganggu produksi ASI. Sebab, meskipun menerapkan pola menyusui yang ketat, sekitar 3–12% wanita dapat kembali hamil sebelum menstruasi pertama pascapersalinan. Oleh karena itu, metode kontrasepsi yang mengandung hormon estrogen sebaiknya dihindari karena dapat mengurangi atau bahkan menghentikan produksi ASI.

Ibu menyusui yang datang ke klinik bidan untuk mendapatkan layanan kesehatan menjadi inspirasi terbentuknya ide pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Klinik Pratama Sunggal yang terletak di Jalan Sunggal, Kecamatan Medan Sunggal, Kelurahan Sei Sikambang B. Besar harapan kami, kegiatan ini dapat menambah pengetahuan ibu-ibu menyusui mengenai metode kontrasepsi yang aman selama masa menyusui, serta mampu mengedukasi keluarga agar tercipta keluarga yang sehat dan memiliki perencanaan kehamilan yang lebih baik.

## METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode sosialisasi dan metode diskusi. Sebelum melaksanakan kegiatan, Tim meminta ijin kepada pemilik klinik Pratama Sunggal. Setelah pemilik klinik memberikan ijin, Tim melakukan kunjungan ke klinik untuk melakukan wawancara sekaligus observasi pada ibu-ibu menyusui yang berkunjung ke klinik Pratama Sunggal tentang kontrasepsi saat menyusui.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh Tim, dapat ditarik kesimpulan, bahwa perlu dilakukan penyuluhan kesehatan tentang kontrasepsi kepada ibu-ibu menyusui yang berkunjung ke klinik Pratama Sunggal. Tim membuat jadwal pelaksanaan kegiatan dengan mengirimkan surat ijin pelaksanaan pengabdian masyarakat. Tim membuat persiapan pelaksanaan kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat.

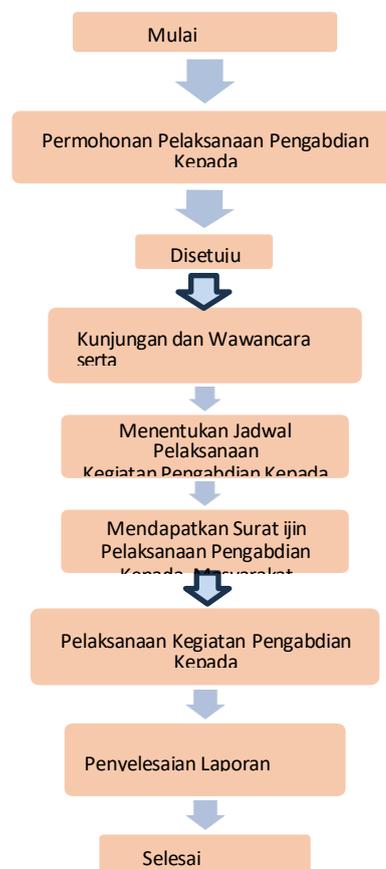
Proses kegiatan penyuluhan kesehatan tentang kontrasepsi pada ibu menyusui dibagi menjadi 4 tahap yaitu :

1. Pembukaan dan perkenalan diri
2. Penyampaian materi
3. Tanya jawab
4. Penutupan + foto bersama untuk dokumentasi

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan :

Hari : Rabu  
Tanggal : 29 Mei 2024  
Pukul : 09.00 Wib s/d selesai  
Tempat : Klinik Pratama Sunggal, Jln. Sunggal Kelurahan Sei Sikambang B, Kecamatan Medan Sunggal, Kota Medan, Propinsi Sumatera Utara  
Peserta : Ibu menyusui di wilayah kerja Klinik Pratama Sunggal dan para dosen dan Mahasiswa Prodi Profesi Bidan Program Studi Kebidanan Fakultas Keperawatan dan kebidanan Universitas Prima Indonesia.

Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada gambar alur kegiatan dibawah ini:



[Diagram Alur Metode Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat]

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai berbagai metode kontrasepsi, khususnya dalam membedakan kontrasepsi hormonal dan non-hormonal. Penyuluhan menekankan pentingnya pemilihan metode kontrasepsi yang sesuai untuk ibu menyusui, seperti pil progestin, implan, dan alat kontrasepsi dalam rahim. Peserta menunjukkan antusiasme dengan aktif bertanya dan berdiskusi selama sesi berlangsung. Kegiatan ini juga membantu meluruskan miskonsepsi terkait penggunaan kontrasepsi saat menyusui serta mendorong peserta untuk mencari informasi lebih lanjut dari tenaga kesehatan. Temuan ini menunjukkan pentingnya penyuluhan kesehatan sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan pengambilan keputusan yang tepat dalam penggunaan kontrasepsi.



Gambar 1: Perkenalan dan penjelasan maksud dan tujuan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada empat tahap kegiatan. Tahapan pertama yang dilakukan adalah pembukaan yang dilakukan oleh Tim. Tim memperkenalkan semua anggota pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat sekaligus memberitahukan maksud dan tujuan diadakannya kegiatan penyuluhan kesehatan ini kepada seluruh ibu menyusui yang datang ke klinik Pratama Sunggal.



Gambar 2: Pemaparan materi oleh Tim  
Kemudian, tim melakukan pemaparan materi kepada seluruh ibu menyusui mengenai berbagai hal yang

berkaitan dengan kontrasepsi pada masa menyusui, mulai dari pengertian dan tujuan keluarga berencana, jenis-jenis kontrasepsi hormonal dan non-hormonal, metode kontrasepsi yang aman digunakan saat menyusui, hingga waktu yang tepat untuk menggunakannya. Dokumentasi kegiatan pemaparan materi dapat dilihat sebagai bukti pelaksanaan edukasi.



Gambar 3: Memberikan bingkisan kepada ibu menyusui yang bertanya saat pemaparan materi selesai

Tahap selanjutnya setelah pemaparan materi selesai yaitu sesi diskusi dan tanya jawab dengan ibu-ibu menyusui. Pada tahap ini, para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan seputar penggunaan kontrasepsi yang aman selama menyusui. Tim juga memberikan bingkisan kepada ibu-ibu yang berhasil menjawab pertanyaan dari tim sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi aktif mereka dalam kegiatan ini.

Gambar 4: Foto bersama Tim dan ibu-ibu menyusui beserta ibu Klinik Pratama Sunggal



Tahap selanjutnya adalah penutupan kegiatan, yang ditandai dengan ucapan terima kasih kepada pemilik Klinik Pratama Sunggal atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan. Kegiatan diakhiri dengan sesi foto bersama antara tim pelaksana dan para ibu menyusui yang telah berpartisipasi aktif dalam penyuluhan mengenai kontrasepsi bagi ibu menyusui sebagai bentuk dokumentasi dan kenang-kenangan atas terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.



Gambar 5: Foto bersama dengan Tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai kontrasepsi pada ibu menyusui yang dilaksanakan di Klinik Pratama Sunggal berjalan dengan lancar dan mendapat respons positif dari peserta. Melalui penyampaian materi dan sesi diskusi interaktif, para ibu menyusui memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya perencanaan kehamilan, jenis-jenis kontrasepsi, serta metode kontrasepsi yang aman digunakan selama masa laktasi. Peserta juga menjadi lebih sadar akan pentingnya memilih metode kontrasepsi yang sesuai dengan kondisi kesehatan dan tidak mengganggu produksi ASI. Diharapkan kegiatan ini dapat mendorong para ibu untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari serta membagikannya kepada keluarga dan lingkungan sekitar, guna mendukung terciptanya keluarga sehat dan sejahtera.

Ucapan Terima kasih kepada Rektor Universitas Prima Indonesia, Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan atas dukungan yang diberikan kepada TIM sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilaksanakan dan diselesaikan sesuai waktu yang ditentukan. Ucapan Terima kasih juga ditujukan kepada ketua LPPM Universitas Prima Indonesia dengan surat tugas yang diberikan untuk dapat melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga ditujukan kepada pemilik sekaligus Pimpinan Klinik Pratama Sunggal atas dukungannya memberikan izin untuk menjadi lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan baik sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Dan akhir ucapan terima kasih kepada rekan-rekan dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat sehingga semua dapat berjalan dengan lancar.

Penyuluhan kesehatan mengenai kontrasepsi pada ibu menyusui sangat penting untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran dalam memilih metode kontrasepsi yang tepat tanpa mengganggu proses laktasi. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu-ibu menyusui mengenai pilihan kontrasepsi yang sesuai. Diharapkan program serupa terus dilaksanakan guna mendukung upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak melalui pengaturan jarak kelahiran yang aman.

## REFERENSI

- [1] Anggraini, D. D., Hutabarat, J., & Sitorus, S. (2021). Pelayanan kontrasepsi.
- [2] Sitorus, F. M., & Siahaan, J. M. (2018). Pelayanan Keluarga Berencana Pasca Persalinan dalam Upaya Mendukung Percepatan Penurunan Angka Kematian Ibu. *Midwifery Journal*, 3(2), 114–120
- [3] Nugussa, B., Solomon, T., & Tadelu, H. (2023). Modern Postpartum Family Planning and Associated Factors Among Postpartum Women in a Rural District of Ethiopia, 2021: A CrossSectional Study. *Inquiry: A Journal of Medical Care Organization, Provision and Financing*, 60.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Kontrasepsi dan Keluarga Berencana*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga.
- [5] Friska Megawati Sitorus, & Julia Mahdalena Siahaan. (2018). Pelayanan Keluarga Berencana Pasca Persalinan Dalam Upaya Mendukung Percepatan Penurunan Angka Kematian Ibu. *Midwifery Journal/Midwifery Journal*, 3(2), 114– 114.
- [6] Nurullah, F. A. (2021). Perkembangan Metode Kontrasepsi di Indonesia. *Cermin Dunia Kedokteran*, 48(3), 166-172
- [7] World Health Organization (WHO). (2018). *Family Planning: A Global Handbook for Providers*. Geneva: WHO Press.
- [8] BKKBN. (2019). *Pedoman Pelayanan Kontrasepsi Pasca Persalinan*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- [9] Manuaba, I. B. G. (2012). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- [10] Roesli, U. (2013). *ASI Eksklusif: Panduan Praktis untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Trubus Agriwidya.