

PENYULUHAN MACAM – MACAM KELUARGA BERENCANA (KB) UNTUK IBU MENYUSUI DI DESA SAMATAN TAHUN 2023

Uswatun Hasanah¹, Kinanatulqomariyah²

^{1,2}Program studi D3 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Islam Madura
email: uh44032@gmail.com

Abstrak

ASI (Air Susu Ibu) merupakan cairan kehidupan terbaik yang sangat dibutuhkan oleh bayi. ASI mengandung berbagai zat yang penting untuk tumbuh kembang bayi dan sesuai dengan kebutuhannya. Penyebab yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI seperti faktor Asupan makan ibu, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan kontrasepsi, perawatan payudara, istirahat, pekerjaan, dan obat-obatan, Kontrasepsi yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI adalah kontrasepsi hormonal yang mengandung hormon Progesteron dan ekstrogen Dampak yang terjadi jika bayi tidak mendapatkan ASI yang cukup yaitu bayi memiliki resiko mengalami hipoglikemi dan penambahan berat badan yang lebih lambat daripada bayi yang cukup mendapatkan ASI. Tujuan Pengabdian Ini untuk mengetahui pemilihan metode KB pada ibu menyusui agar menambah wawasan agar dapat menunda dan menjarakkan usia anak. Dengan menggunakan metode Tanya jawab dan diskusi. Adanya kontrasepsi hormonal terutama kontrasepsi suntikan 3 bulanan merupakan kontrasepsi yang paling diminati akseptor KB yang paling aman, praktis, tidak perlu mengingat-ingat setiap hari Kontrasepsi suntik yang dapat diberikan kepada ibu menyusui adalah suntikan yang berbasis progestin

Keywords: ASI, Kontrasepsi, Ibu Menyusui

Abstract

Breast milk is the best life fluid that is needed by babies. Breast milk contains various substances that are important for the growth and development of babies and according to their needs. The causes that affect the smooth production of breast milk are factors such as maternal food intake, peace of mind and peace of mind, use of contraception, breast care, rest, work, and drugs. Babies who don't get enough breast milk are at risk of developing hypoglycemia and slower weight gain than babies who are getting enough breast milk. The purpose of this service is to determine the selection of family planning methods for breastfeeding mothers in order to increase their insight and knowledge and to be able to delay and distance the child's age. By using the question and answer method and discussion. The existence of hormonal contraception, especially injectable contraception, is the contraceptive that is most in demand by family planning acceptors, which is the safest, practical, and does not need to be reminded every day. Injectable contraceptives that can be given to breastfeeding mothers are progestin-based injections.

Keywords: Breastfeeding, Contraception, Breastfeeding Mothe

PENDAHULUAN

Masa post partum (masa nifas) adalah masa dimana bayi dilahirkan dan plasenta keluar dari rahim, sampai enam minggu berikutnya dan disertai dengan pulihnya organ-organ yang berkaitan dengan kandungan yang mengalami perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya (Gide 2018) Masa nifas yaitu masa dimana plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti semula dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari (Amalia 2016) Masa nifas merupakan masa yang rentan bagi kelangsungan hidup ibu post partum. Sebagian besar kematian ibu terjadi pada masa nifas, sehingga pelayanan kesehatan penting dilakukan pada masa nifas sebagai upaya menurunkan angka kematian ibu. Kementerian kesehatan menentukan program bagi ibu nifas yang yang dinyatakan dalam indikator: KF1 kontak ibu nifas pada periode 6 jam sampai 3 hari setelah melahirkan, KF2 kontak ibu nifas pada periode 7 sampai 28 hari setelah melahirkan, KF3 kontak ibu pada periode 29 sampai 42 hari setelah melahirkan. Periode masa nifas yang beresiko terjadi komplikasi pasca persalinan terutama terjadi pada periode 3 hari pertama setelah melahirkan (Junie Harista 2018).

Kontrasepsi hormonal terutama kontrasepsi suntikan merupakan kontrasepsi yang paling diminati akseptor KB yang paling aman, praktis, tidak perlu mengingat-ingat setiap hari Kontrasepsi suntik yang dapat diberikan kepada ibu menyusui adalah suntikan yang berbasis progestin. Hormon ini tidak begitu mempengaruhi laktasi, dan tidak mempengaruhi komposisi ASI, Sedangkan hormon esterogen yang dapat menurunkan jumlah produksi ASI (Hariyanti and Kristiana 2017) ASI (Air Susu Ibu)

merupakan cairan kehidupan terbaik yang sangat dibutuhkan oleh bayi. ASI mengandung berbagai zat yang penting untuk tumbuh kembang bayi dan sesuai dengan kebutuhannya. Penyebab yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI seperti faktor Asupan makan ibu, ketenangan jiwa dan fikiran, penggunaan kontrasepsi, perawatan payudara, istirahat, pekerjaan, dan obat-obatan, Kontrasepsi yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI dalah kontrasepsi hormonal yang mengandung hormon Progesteron dan ekstrogen.

Dampak yang terjadi jika bayi tidak mendapatkan ASI yang cukup yaitu bayi memiliki resiko mengalami hipoglikemi dan penambahan berat badan yang lebih lambat daripada bayi yang cukup mendapatkan ASI (Rayhana and Sufriani 2017) Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang penggunaan metode KB pada ibu menyusui sehingga bisa meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu nifas, ibu bersalin rumah untuk lebih mengetahui dan mendalami pengetahuan terkait alat kontrasepsi khususnya pada ibu yang sedang menyusui.

METODE

Metode yang dilakukan berupa Diskusi dan Tanya Jawab dengan menggunakan alat bantu leaflet. leaflet merupakan media cetak yang berisi tulisan serta gambar yang dibuat dalam bentuk selebaran. Media satu ini umumnya memiliki bentuk persegi panjang yang datar dan mengandung informasi lengkap terkait kontrasepsi tersebut. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu ibu ibu menyusui pelaksanaan harihselasa 27 juni 2023 pukul 09.00 Dan diakhir acara dilakukan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan

Kegiatan telah dilaksanakan sesuai dengan yang telah di jadwalkan. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh moderator serta pengesian absensi peserta, penyajian materi dan kegiatan Tanya jawab. Kemudian di tutup oleh moderator.



Gambar 1. Kegiatan telah dilaksanakan



Gambar 2. Dokumntasi Kegiatan

Pembahasan

Keluarga berencana merupakan usaha untuk mengukur jumlah anak dan jarak kelahiran anak yang diinginkan. Maka dari itu, Pemerintah merencanakan program atau cara untuk mencegah dan menunda kehamilan (Fauziah 2020) Tujuan dilaksanakan program KB yaitu untuk membentuk keluarga kecil

sesuatu dengan kekuatan sosial ekonomi suatu keluarga dengan cara pengaturan kelahiran anak agar diperoleh suatu keluarga bahagia dan sejahtera yang dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Tujuan program KB lainnya yaitu untuk menurunkan angka kelahiran yang bermakna, untuk mencapai tujuan tersebut maka diadakan kebijakan yang dikategorikan dalam tiga fase (menjarangkan, menunda, dan menghentikan) maksud dari kebijakan tersebut yaitu untuk menyelamatkan ibu dan anak akibat melahirkan pada usia muda, jarak kelahiran yang terlalu dekat dan melahirkan pada usia tua (Fauziah 2020)

SIMPULAN

Masa nifas merupakan masa yang rentan bagi kelangsungan hidup ibu post partum. Masa nifas atau post partum adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Setelah masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti sebelum hamil. Periode masa nifas yang beresiko terjadi komplikasi pasca persalinan terutama terjadi pada periode 3 hari pertama setelah melahirkan, adapun komplikasi jika ibu tidak menetapkan dan menjarakkan usia kehamilan ibu pada saat baru melahirkan. Maka dari itu adanya kontrasepsi hormonal terutama kontrasepsi suntikan merupakan kontrasepsi yang paling diminati akseptor KB yang paling aman, praktis, tidak perlu mengingat-ingat setiap hari Kontrasepsi suntik yang dapat diberikan kepada ibu menyusui adalah suntikan yang berbasis progestin

SARAN

Perlu adanya edukasi secara langsung, tenaga kesehatan dan juga dapat membagikan leaflet tentang macam kb untuk ibu menyusui dan menempel foto macam macam kb untuk ibu menyusui ditingkat tempat pelayanan kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terima kasih kepada pembimbing dari kampus dan terimakasih kepada desa samatan karna telah mengizinkan saya untuk melakukan penyuluhan di desa samatan dan tak lupa pula pada kepada kampus universitas Islam madura telah memberikan partisipasi terhadap saya untuk membuat jurnal pengabdian masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Adiesti, Ferilia, and Fitria Edni Wari. 2020. "Hubungan Kontrasepsi Hormonal Dengan Siklus Menstruasi." *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*
- Amalia, Riski. 2016. "Pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan di RSI A. Yani Surabaya." *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Fauziah. 2020. "Buku Ajar Praktik Asuhan Pelayanan Keluarga Berencana (KB)." *Buku Ajar Praktik Asuhan*. Gide,
- André. 2018. "Pengertian Masa Nifas." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951– 952. Hariyanti, Tanti Budhi, and Agnis
- Sabat Kristiana. 2017. "Perbedaan Produksi Asi Pada Akseptor Kb Suntik Kombinasi Dan Progestin Difference Breast Milk Production in KB Acceptor Combination and Progestin." *Journal Nursing Care and Biomolecular*.
- Junie Harista. 2018. "Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Dengan Kepatuhan Kunjungan Masa Nifas Di Bpm Dewi Choirul Mala Palembang." *Masker Medika*.
- Molina Rini. 2021. "Pengaruh Kinerja Penyuluh Kb Terhadap Partisipasi Peserta Penyuluhan Melalui Motivasi Peserta Dan Persepsi Manfaat Penyuluhan Di Kecamatan Dusun Selatan Kabupaten Barito Selatan."
- Kindai Rayhana, and Sufriani. 2017. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI Dengan Kecukupan ASI." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*.
- Semaradana, Wayan GP. 2014. "Infeksi Saluran Kemih Akibat Pemasangan Kateter – Diagnosis Dan Penatalaksanaan." *Continuing Professional Development*.
- Susanti, Evy Tri, and Haniva Lukma Sari. 2020. "Pendidikan Kesehatan Tentang Jenis-Jenis Alat Kontrasepsi Terhadap Pemilihan Alat Kontrasepsi." *Jurnal Kesehatan*