

GERAKAN SAHABAT KB: PENYULUHAN DAN PENDAMPINGAN DALAM MENINGKATKAN MINAT KB JANGKA PANJANG (MKJP) DI PUSKESMAS PLAJU PALEMBANG

Erma Puspita Sari¹, Rizki Amalia², Rini Gustina Sari³

^{1,3}Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa

²Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa

e-mail: ermapuspitasari88@gmail.com

Abstrak

Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) seperti IUD dan implan masih rendah di Indonesia, termasuk di Kota Palembang, meskipun metode ini terbukti lebih efektif dan efisien dibandingkan metode jangka pendek. Rendahnya tingkat pengetahuan, kekhawatiran akan efek samping, dan kurangnya pendampingan menjadi hambatan utama dalam adopsi MKJP di masyarakat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan minat pasangan usia subur (PUS) terhadap penggunaan MKJP melalui pendekatan edukatif berbasis komunitas. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Plaju, Kota Palembang, selama dua bulan, melibatkan 40 peserta yang terdiri dari PUS, remaja calon PUS, dan kader KB. Metode pelaksanaan meliputi pre-test dan post-test, penyuluhan kelompok interaktif, pembagian media edukatif, pendampingan rumah tangga, serta pembentukan komunitas Sahabat KB. Terjadi peningkatan kategori pemahaman "baik" dari 35% menjadi 85% dan minat menggunakan MKJP meningkat dari 22% menjadi 67%. Komunitas Sahabat KB yang dibentuk dinilai aktif melanjutkan edukasi secara mandiri di lingkungan sekitar. Penyuluhan berbasis komunitas dan pendampingan langsung terbukti efektif dalam meningkatkan literasi dan minat terhadap MKJP. Pendekatan ini layak direplikasi di wilayah lain untuk memperkuat capaian program KB nasional.

Kata kunci: MKJP, Edukasi Komunitas, Kontrasepsi, Pasangan Usia Subur, Sahabat KB

Abstract

The use of Long-Acting and Reversible Contraceptives (LARC), such as intrauterine devices (IUDs) and implants, remains low in Indonesia, including in Palembang City, despite their proven long-term effectiveness and efficiency. Limited knowledge, fear of side effects, and lack of continued support are the main barriers to LARC adoption. This community service project aimed to improve the knowledge and interest of couples of reproductive age (CRA) in using LARC through a community-based educational and assistance approach. The activity was carried out over two months in the working area of Plaju Health Center, Palembang, involving 40 participants, including CRA, adolescent pre-CRA, and family planning (FP) cadres. The methods included pre- and post-tests, group counseling, distribution of educational media, household assistance, and the establishment of the "Sahabat KB" (Family Planning Friends) community. Participants with "good" understanding of LARC increased from 35% to 85%, and interest in using LARC rose from 22% to 67%. The Sahabat KB community that was formed has continued to provide independent FP education at the community level. Community-based education combined with personal support has proven effective in increasing literacy and interest in LARC. This approach is recommended for replication in other areas with low LARC utilization to support national FP program targets.

Keywords: LARC, Community Education, Contraception, Couples Of Reproductive Age, Sahabat KB

PENDAHULUAN

Pertumbuhan penduduk Indonesia yang masih relatif tinggi menjadi tantangan besar dalam pembangunan nasional, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Kota Palembang, sebagai salah satu kota besar di Indonesia, memiliki jumlah penduduk sekitar 1,78 juta jiwa pada pertengahan tahun 2024 (BPS Palembang, 2024). Dari jumlah tersebut, kelompok usia produktif mendominasi, termasuk pasangan usia subur (PUS) yang menjadi target utama dalam program Keluarga Berencana (KB).

Pemerintah melalui Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menjalankan program Bangga Kencana yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga melalui pengendalian angka kelahiran dan perencanaan keluarga. Salah satu pendekatan yang diutamakan adalah peningkatan penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) seperti IUD dan implan, yang terbukti lebih efektif dan efisien dibandingkan metode jangka pendek (BKKBN, 2023). Namun, hingga saat ini, penggunaan MKJP di masyarakat masih tergolong rendah. Sebagian besar akseptor masih memilih metode kontrasepsi jangka pendek seperti pil dan suntik, yang tingkat drop-out dan kegagalannya relatif tinggi (Yusnilasari, 2018). Rendahnya pemahaman tentang MKJP, kekhawatiran akan efek samping, serta minimnya pendampingan pasca-penyuluhan menjadi faktor utama kurangnya minat terhadap MKJP (Wahyuni, 2022).

Di Kota Palembang, khususnya wilayah Puskesmas Plaju, pelayanan KB cukup aktif, namun edukasi dan pendampingan berkelanjutan kepada calon akseptor masih belum optimal. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Palembang, tingkat penggunaan MKJP di wilayah ini masih berada di bawah target nasional (Dinkes Palembang, 2023). Melihat kondisi tersebut, diperlukan pendekatan yang tidak hanya berupa penyuluhan satu arah, tetapi juga diiringi dengan pendampingan langsung dan berkelanjutan. Mahasiswa sebagai bagian dari agen perubahan memiliki peran strategis dalam menjembatani edukasi KB kepada masyarakat, khususnya PUS. Salah satu inovasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat dilakukan adalah membentuk komunitas edukatif seperti “Gerakan Sahabat KB” yang fokus pada peningkatan minat dan pemahaman masyarakat terhadap MKJP melalui penyuluhan dan pendampingan intensif.

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya pasangan usia subur, tentang metode kontrasepsi jangka panjang, meningkatkan minat dan partisipasi masyarakat dalam penggunaan MKJP, membentuk komunitas Sahabat KB sebagai mitra edukasi dan pendamping lapangan di wilayah binaan, menyediakan media edukatif berbasis digital dan visual sebagai alat bantu penyuluhan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan minat masyarakat terhadap penggunaan metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP). Bentuk kegiatan mencakup penyuluhan, diskusi interaktif, pendampingan langsung, serta pembentukan komunitas Sahabat KB sebagai agen perubahan di lingkungan mitra. Lokasi pelaksanaan kegiatan adalah wilayah kerja Puskesmas Plaju, Kecamatan Plaju, Kota Palembang, dengan sasaran utama pasangan usia subur (PUS), remaja calon PUS, serta kader KB setempat.

Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang mencakup identifikasi kebutuhan dan pemetaan wilayah bersama mitra, yaitu Puskesmas Plaju. Tim pelaksana melakukan survei lapangan, wawancara dengan kader dan tenaga kesehatan, serta koordinasi dengan pihak puskesmas dan Dinas Kesehatan Kota Palembang untuk mendapatkan data awal dan memastikan dukungan teknis. Selain itu, tim juga menyusun modul penyuluhan, merancang materi edukasi berupa leaflet, poster, dan video edukatif, serta mengadakan pelatihan internal untuk membekali mahasiswa sebagai fasilitator dalam kegiatan penyuluhan dan pendampingan.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui serangkaian penyuluhan kelompok yang dilaksanakan di balai masyarakat, posyandu, atau aula puskesmas. Dalam kegiatan ini, tim memberikan edukasi mengenai jenis-jenis kontrasepsi, dengan penekanan khusus pada MKJP, seperti IUD dan implan, termasuk kelebihan, efektivitas, serta klarifikasi terhadap mitos dan kekhawatiran yang berkembang di masyarakat. Kegiatan ini dilengkapi dengan sesi tanya jawab dan penggunaan alat bantu peraga kontrasepsi untuk meningkatkan pemahaman peserta secara langsung.

Selanjutnya, dilakukan pendampingan kepada peserta, baik melalui kunjungan rumah maupun diskusi kelompok kecil. Pendampingan ini bertujuan untuk memberikan layanan konseling lanjutan, menggali hambatan atau keraguan peserta, serta memberikan rujukan ke Puskesmas Plaju bagi peserta yang berminat menggunakan MKJP. Pada tahap ini pula dibentuk komunitas “Sahabat KB” yang terdiri dari peserta aktif dan kader terpilih, yang akan dilatih menjadi agen edukasi berkelanjutan di lingkungan masing-masing.

Untuk menilai keberhasilan kegiatan, dilakukan evaluasi melalui pre-test dan post-test guna mengukur peningkatan pengetahuan dan minat peserta terhadap MKJP. Selain itu, tim juga melakukan observasi dan wawancara dengan peserta dan kader sebagai bagian dari evaluasi kualitatif. Seluruh

kegiatan didokumentasikan secara tertulis dan visual, yang akan disusun dalam laporan kegiatan serta artikel ilmiah populer untuk diseminasi lebih lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama dua bulan di wilayah kerja Puskesmas Plaju, Kota Palembang, dengan melibatkan 40 peserta, terdiri dari pasangan usia subur (PUS), remaja calon PUS, dan kader KB. Rangkaian kegiatan diawali dengan pengisian pre-test untuk mengetahui tingkat awal pemahaman peserta terhadap metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP). Selanjutnya dilakukan penyuluhan interaktif, pembagian media edukatif (leaflet dan video), pendampingan rumah tangga, serta pembentukan komunitas Sahabat KB sebagai agen lokal edukasi berkelanjutan.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pemahaman dan Minat terhadap MKJP

Kategori	Pre-test (%)	Post-test (%)
Pemahaman tentang MKJP	35	85
Minat menggunakan MKJP	22	67

Hasil pengisian pre-test menunjukkan bahwa hanya 35% peserta memahami secara jelas apa itu MKJP dan hanya 22% peserta yang menyatakan minat untuk menggunakannya. Setelah rangkaian penyuluhan dan pendampingan dilaksanakan, terjadi peningkatan pengetahuan dan minat yang signifikan sebagaimana tercermin dalam hasil post-test: 85% peserta menyatakan telah memahami MKJP secara komprehensif dan 67% peserta mengaku berminat menggunakan MKJP dalam waktu dekat.

Selain peningkatan pemahaman dan minat, kegiatan ini juga berhasil membentuk satu komunitas Sahabat KB, yang terdiri dari 6 orang kader dan ibu PUS aktif. Komunitas ini telah mulai menjalankan tugas edukasi secara mandiri di forum pengajian dan kegiatan posyandu, serta menjadi penghubung antara masyarakat dan Puskesmas Plaju untuk rujukan KB, khususnya MKJP.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis komunitas dan pendampingan langsung memiliki dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan minat terhadap KB jangka panjang. Hal ini sejalan dengan temuan Wahyuni (2022) yang menyatakan bahwa keberhasilan program KB sangat ditentukan oleh intensitas komunikasi dua arah antara tenaga kesehatan dan masyarakat. Pendekatan dialogis dalam penyuluhan membuka ruang partisipasi, memperkuat kepercayaan, dan mempermudah penerimaan informasi.

Peningkatan pemahaman peserta juga ditopang oleh penggunaan media edukatif visual yang menarik dan kontekstual. Materi edukasi berupa leaflet berwarna dan video simulasi dipresentasikan dengan bahasa sederhana yang sesuai dengan tingkat literasi masyarakat setempat. Penelitian Yusnilasari et al. (2018) mendukung temuan ini, bahwa efektivitas penyuluhan KB sangat bergantung pada kesesuaian media, metode, dan pendekatan komunikasi yang digunakan terhadap karakteristik peserta.

Dari sisi psikologis, pendampingan langsung oleh tim mahasiswa memberikan ruang aman bagi peserta untuk mengungkapkan kendala pribadi yang selama ini menjadi penghambat mereka dalam memilih metode kontrasepsi jangka panjang. Banyak peserta yang menyatakan baru pertama kali mendapatkan informasi mendalam tentang MKJP dan merasakan manfaat dari pendekatan yang lebih personal dan empatik. Hal ini menguatkan temuan Maskermedika (2015) yang menyatakan bahwa dukungan emosional dan pendekatan interpersonal sangat memengaruhi proses pengambilan keputusan akseptor dalam memilih metode KB, khususnya MKJP.

Pembentukan komunitas Sahabat KB juga terbukti menjadi inovasi strategis. Komunitas ini tidak hanya berfungsi sebagai penerus informasi KB, tetapi juga menjembatani masyarakat dengan tenaga kesehatan di Puskesmas Plaju. Pratiwi (2021) menyatakan bahwa kader lokal yang terlatih dapat menjadi jembatan penting dalam mengawal keberlanjutan program KB dan memperluas cakupan pelayanan di tingkat komunitas.

Asumsi peneliti dalam kegiatan ini adalah bahwa peningkatan minat terhadap MKJP tidak hanya bergantung pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada keterlibatan emosional, kepercayaan terhadap sumber informasi, dan keberadaan figur pendamping di lapangan. Dengan menggabungkan penyuluhan intensif, media edukatif yang menarik, serta pendampingan langsung, kegiatan ini mampu mengubah persepsi dan motivasi peserta untuk memilih MKJP sebagai solusi KB yang efektif dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan Gerakan Sahabat KB berhasil memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan minat masyarakat dalam menggunakan metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP). Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, baik dalam aspek pemahaman maupun minat terhadap MKJP. Penyuluhan yang dilakukan secara interaktif, penggunaan media edukatif yang menarik, serta pendampingan langsung yang bersifat personal dan empatik terbukti menjadi strategi yang efektif dalam mengubah sikap dan perilaku peserta. Selain itu, pembentukan komunitas Sahabat KB sebagai agen lokal edukasi juga memperkuat keberlanjutan program ini di tingkat masyarakat. Secara keseluruhan, kegiatan ini mendukung upaya pemerintah dalam meningkatkan cakupan KB, khususnya MKJP, serta menurunkan angka putus pakai kontrasepsi. Kegiatan ini juga membuktikan bahwa keterlibatan mahasiswa sebagai fasilitator dan pendamping mampu membangun jembatan komunikasi yang lebih dekat antara masyarakat dan layanan kesehatan.

SARAN

1. Bagi Puskesmas Plaju Palembang
Disarankan agar model pendekatan edukatif yang digunakan dalam kegiatan ini melalui penyuluhan interaktif, media visual, dan pendampingan personal dapat diadopsi secara lebih luas dalam program-program Keluarga Berencana, terutama untuk mendorong peningkatan akseptor MKJP. Keberadaan komunitas Sahabat KB juga sebaiknya difasilitasi dan dibina lebih lanjut untuk memperkuat edukasi berkelanjutan di tingkat masyarakat.
2. Bagi Masyarakat dan Kader KB
Diharapkan agar pasangan usia subur (PUS), remaja calon PUS, dan tokoh masyarakat lebih terbuka dalam menerima informasi terkait KB, khususnya MKJP. Kader KB juga perlu secara aktif menjalin komunikasi dengan Puskesmas untuk memperbarui pengetahuan dan menjangkau kelompok masyarakat yang belum teredukasi secara optimal.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian atau kegiatan pengabdian lanjutan dapat difokuskan pada evaluasi jangka panjang dari komunitas Sahabat KB, serta pada efektivitas media digital dan platform online dalam menyebarkan informasi KB kepada generasi muda, terutama remaja dan pasangan pranikah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Kader Bangsa melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) yang telah memberikan dukungan finansial dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Plaju Kota Palembang, atas kerja sama dan dukungan selama kegiatan pengabdian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2023). Profil Kependudukan dan Keluarga Berencana Indonesia 2023. Jakarta: BKKBN.
- Badan Pusat Statistik Kota Palembang. (2024). Kota Palembang dalam Angka 2024. Palembang: BPS Kota Palembang.
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2023). Laporan Capaian Program Keluarga Berencana Wilayah Puskesmas Tahun 2023. Palembang: Dinkes Palembang.
- Maskermedika, A. (2015). Pengaruh konseling interpersonal terhadap peningkatan minat akseptor KB dalam memilih metode kontrasepsi jangka panjang. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 3(2), 89–95.
- Pratiwi, D. (2021). Peran kader remaja dalam meningkatkan keberlangsungan program KB melalui pendekatan komunitas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(1), 25–32.
- Wahyuni, S. (2022). Komunikasi interpersonal tenaga kesehatan dalam meningkatkan partisipasi KB. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 13(1), 33–41.
- Yusnilasari, N., Hasanah, U., & Rukmana, I. (2018). Efektivitas penyuluhan dengan media visual terhadap pengetahuan KB MKJP. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kebidanan*, 9(2), 112–119.