

**KOMUNIKASI, INFORMASI DAN EDUKASI (KIE) TENTANG KONTRASEPSI SEBAGAI
UPAYA MENGATUR JARAK KEHAMILAN YANG SEHAT PADA IBU MENYUSUI****Noviyati Rahardjo Putri^{1*}, Caroline Dharmawan², Disa Larasati³, Yesika Cahya
Septiana⁴, Riza Amalia⁵**¹⁻⁴Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret⁵Poltekkes Kemenkes Semarang, D III Kebidanan Purwokerto

Email Korespondensi: novirahardjo@staff.uns.ac.id

Disubmit: 24 Desember 2023

Diterima: 07 Januari 2024

Diterbitkan: 01 Maret 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13523>**ABSTRAK**

Wanita Usia Subur (WUS) yang sedang menyusui merupakan akseptor KB penting, karena masa ini merupakan masa menjarangkan kehamilan dengan jarak minimal 2 tahun dalam rangka optimalisasi kesehatan reproduksi dan menyusui bagi bayi. Pemilihan alat kontrasepsi (alakon) yang tepat dalam masa menyusui difokuskan salah satunya agar tidak mengganggu produksi ASI. Salah satu upaya peningkatan pemilihan alakon yang tepat adalah dengan meningkatkan pengetahuan sehingga ibu menyusui dapat memperoleh preferensi alakon yang sesuai dengan kebutuhan. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan kader kesehatan tentang alat kontrasepsi terutama pada masa menyusui. Kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dibantu dengan *software microsoft power point* yang berisi tentang kontrasepsi terutama pada masa menyusui. Jumlah mitra yang menjadi sasaran adalah ibu bayi (0-1 tahun) sebanyak 5 orang dan 5 orang kader kesehatan. Hasil pengabdian masyarakat disimpulkan bahwa peningkatan pengetahuan mitra tentang kontrasepsi dengan rerata hasil pretest adalah 7,2 dan hasil posttest adalah 10,3 dari hasil maksimal 12. Pengetahuan ibu bayi 0-1 tahun dan kader kesehatan meningkat setelah diberikan KIE. Saran kegiatan pengabdian selanjutnya adalah adanya edukasi tentang kontrasepsi yang disasarkan pada ibu hamil trimester III sehingga dapat menjadi preferensi penggunaan alakon yang tepat setelah masa nifas selesai.

Kata Kunci: Kontrasepsi, Ibu Menyusui, Edukasi, Kader Kesehatan.**ABSTRACT**

Women of childbearing age who are breastfeeding are important family planning acceptors, because this is a period of spacing pregnancies at least 2 years apart in order to optimize reproductive health and breastfeeding for babies. Choosing the right contraceptive device during breastfeeding is focused on one of them so that it does not interfere with breast milk production. One effort to increase the selection of appropriate contraceptive device is to increase knowledge so that breastfeeding mothers can obtain alakon preferences that suit their needs. The aim of this activity is to increase the knowledge of mothers and health workers about contraceptives, especially during breastfeeding. Information Communication and Education activities assisted with Microsoft PowerPoint software which contains information about contraception, especially during

breastfeeding. The number of partners targeted is 5 mothers of babies (0-1 years) and 5 health cadres. The result of this study concluded that partners' knowledge about contraception increased with the average pretest result being 7.2 and the posttest result being 10.3 out of a maximum result of 12. Conclusion: Knowledge of mothers of babies 0-1 years old and health cadres increased after being given information communication and education. The next recommendation for community service activities is to provide education about contraception targeted at pregnant women in the third trimester so that it can become a preference for appropriate use of alakon after the postpartum period is over.

Keywords: *Contraception, Breastfeeding Mothers, Education, Cadres*

1. PENDAHULUAN

Kontrasepsi merupakan salah satu program dalam mencegah, menjarangkan dan menghentikan kehamilan dalam upaya optimalisasi kesehatan reproduksi seorang perempuan. Berdasarkan data dari *world bank organization*, prevalensi akseptor KB aktif global mencapai 63% pada tahun 2019 dan tahun 2017 di Indonesia mencapai 64% (World Bank, 2020). Berdasarkan data BKKBN, akseptor Keluarga Berencana (KB) aktif pada Pasangan Usia Subur (PUS) mengalami kenaikan dari tahun 2020 ke 2021, yaitu 63,31% ke 67,6%. Metode kontrasepsi yang paling banyak diminati adalah suntik mencapai 72,9% dan pil 19,4 %. Prevalensi akseptor KB di Jawa Tengah masih dibawah prevalensi nasional yaitu 64,9% pada PUS (Kemenkes RI, 2022).

Salah satu periode kehidupan Wanita Usia Subur (WUS) adalah masa menyusui baik saat menyusui ASI Eksklusif atau > 6 bulan sampai dengan 2 tahun. WUS yang sedang menyusui merupakan salah satu akseptor KB yang harus mendapatkan perhatian, karena masa ini merupakan masa menjarangkan kehamilan dengan jarak minimal 2 tahun. Jarak kehamilan tersebut merupakan upaya untuk mendapatkan kondisi reproduksi terbaik, pencegahan stunting sampai dengan mencegah kematian maternal dan neonatal (Chola et al., 2015; Nur et al., 2021; Utomo et al., 2021).

Kontrasepsi alami yang bisa menjadi pilihan utama ibu yang menyusui bayi secara eksklusif adalah Metode Amenorea Laktasi (MAL). Walaupun pengetahuan dan kesadaran akan amannya MAL pada proses laktasi, namun implementasi MAL sangat rendah dibandingkan kontrasepsi hormonal lain (Birabwa et al., 2022; Mufdlilah et al., 2021). Penggunaan kontrasepsi masa menyusui yang mengandung hormonal harusnya mendapatkan perhatian khusus dari calon akseptor dan tenaga kesehatan karena dapat mempengaruhi produksi ASI. Beberapa penelitian menyebutkan kontrasepsi yang mengandung estrogen mempnyuai efek samping dapat mempengaruhi ASI (Adnara et al., 2019; Lestari, 2017; Yulita et al., 2021). Berdasarkan penelitian kualitatif yang dilakukan di Amerika Serikat, pengambilan keputusan kontrasepsi pada ibu menyusui sangat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan informasi yang didapatkan dari keluarga terdekat dan teman - teman sekitar (Pearlman Shapiro et al., 2022). Selain itu tenaga medis, tenaga kesehatan dan kader merupakan salah satu sumber utama masyarakat khususnya ibu dalam mendapatkan informasi kesehatan terutama tentang KB. Faktor utama lain yang mempengaruhi keputusan menjadi akseptor KB baik masa tidak menyusui atau selama masa menyusui

adalah dukungan suami, umur, pekerjaan, paritas, pengetahuan dan media informasi (Andriyani & Rokhanawati, 2009; Juliastuti, 2008).

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan penyuluhan atau edukasi. Berdasarkan beberapa penelitian, edukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang kontrasepsi dan menjadi salah satu determinan sikap dan perilaku ibu menjadi akseptor KB. Edukasi yang dilakukan menggunakan media power point, konseling dan lembar balik kontrasepsi dapat menjadi media dalam meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan yang didapatkan menjadi suatu informasi yang akurat yang berperan dalam menunjang pengambilan keputusan ibu untuk memilih dan menggunakan metode kontrasepsi. Informasi yang akurat menjadi salah satu filter perasaan cemas, was - was, dan keraguan dalam menjadi akseptor KB (Fatchiya et al., 2021; Fitriana & Rosyidah, 2021; Ismiyati, 2018; Maftuha et al., 2022; Nisak & Wigati, 2022; Rilyani et al., 2019; Yulianti et al., 2020).

Berdasarkan urgensi permasalahan tersebut maka tim pengabdian melakukan pemberian Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) tentang kontrasepsi sebagai upaya mengatur jarak kehamilan yang sehat pada ibu menyusui. Mitra pada pengabdian masyarakat ini adalah ibu menyusui sebagai sasaran langsung dan kader kesehatan sebagai sasaran tidak langsung. Tujuan utama kegiatan pengabdian masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan tentang kontrasepsi ibu dan masyarakat dalam rangka menunjang pemilihan kontrasepsi yang sesuai kebutuhan. Tujuan khususnya adalah meningkatkan preferensi kontrasepsi yang tepat sesuai kebutuhan selama proses menyusui pada sasaran langsung dan menjadi bekal informasi kesehatan tentang kontrasepsi yang tepat sesuai kebutuhan terutama pada masa menyusui yang bisa diberikan pada masyarakat yang membutuhkan di komunitas pada sasaran tidak langsung (kader kesehatan).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

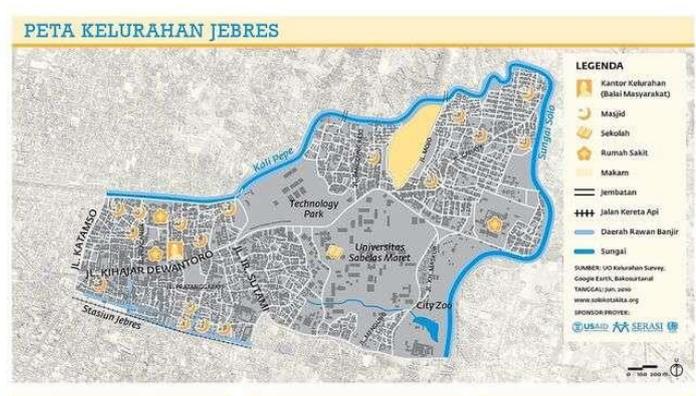
Mitra pada pengabdian masyarakat terdiri dari sasaran langsung (ibu menyusui) dan sasaran tidak langsung (kader kesehatan). Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada sasaran langsung, 3 dari 5 ibu menyusui menyatakan belum menggunakan kontrasepsi dan belum memiliki pandangan tentang kontrasepsi selama menyusui. 1 dari 5 ibu menyusui telah melakukan kontrasepsi mantap (kontap) dengan tubektomi, namun masih menggunakan kondom saat melakukan hubungan seksual karena masih takut apabila jahitan kontap tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan masalah yang dihadapi mitra tersebut, maka pengabdian memberikan solusi atas masalah yang dihadapi mitra dengan pemberian komunikasi informasi dan edukasi (KIE) tentang kontrasepsi khususnya kontrasepsi yang aman bagi ibu menyusui. Kegiatan ini dilaksanakan di RW 18 Ngoresan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta pada Jumat, 08 Desember 2023 jam 08. 30 WIB di Pos Serbaguna RT 01 RW 18 Ngoresan. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mitra (sasaran langsung dan tidak langsung). Manfaat pada sasaran langsung adalah suatu upaya optimalisasi kesehatan reproduksi dan proses menyusui serta meningkatkan preferensi kontrasepsi yang tepat sesuai kebutuhan selama proses menyusui. Manfaat pada sasaran tidak langsung (kader kesehatan) adalah upaya meningkatkan pengetahuan untuk membantu masyarakat dalam mendapatkan informasi yang benar terutama terkait dengan kontrasepsi.

Adapun rumusan pertanyaan dalam kegiatan ini antara lain:

1. Bagaimana tingkat pengetahuan ibu menyusui dan kader kesehatan tentang kontrasepsi terutama yang aman bagi ibu menyusui sebelum diberikan KIE?
2. Bagaimana tingkat pengetahuan ibu menyusui dan kader kesehatan tentang kontrasepsi terutama yang aman bagi ibu menyusui setelah diberikan KIE?
3. Apakah terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu menyusui dan kader kesehatan tentang kontrasepsi yang aman selama proses menyusui.

Lokasi dilaksanakan pengabdian ini berjarak kurang lebih 5 km dari Universitas Sebelas Maret. RW 18 Ngoresan Kecamatan Jebres merupakan salah satu daerah binaan Prodi Kebidanan Fakultas Kedokteran UNS, sehingga secara rutin dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dan penelitian sebagai pelaksanaan Tri Darma Perguruan Tinggi. Berikut adalah gambar peta lokasi dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini.



Gambar 1. Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Kajian pustaka pada kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain:

a. Kontrasepsi

1) Pengertian

Kontra berarti “mencegah” dan konsepsi adalah pertemuan antara sel telur dengan sperma yang mengakibatkan kehamilan. Tujuan dari konsepsi adalah mencegah terjadinya kehamilan. Sedangkan Keluarga Berencana (KB) merupakan tindakan membantu individu atau pasangan suami istri untuk menghindari kelahiran yang tidak diinginkan, mendapatkan kelahiran yang memang diinginkan, mengatur interval diantara kelahiran (Priyatni & Rahayu, 2016).

2) Tujuan

Tujuan utama dari KB adalah menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu yang semakin tinggi akibat kehamilan yang dialami wanita dengan cara mengidealkan kesehatan reproduksi wanita (Priyatni & Rahayu, 2016).

3) Syarat Kontrasepsi

Syarat penggunaan kontrasepsi antara lain (Priyatni & Rahayu, 2016):

- a) aman pemakaiannya dan dapat dipercaya.
- b) efek samping yang merugikan tidak ada.
- c) kerjanya dapat diatur menurut keinginan.

- d) tidak mengganggu hubungan seksual.
 - e) tidak memerlukan bantuan medik atau kontrol ketat selama pemakaian.
 - f) cara penggunaannya sederhana
 - g) harganya murah supaya dapat dijangkau oleh masyarakat luas.
- 4) Jenis Kontrasepsi Menurut Sasaran
- Jenis kontrasepsi menurut sasarannya antara lain (Priyatni & Rahayu, 2016):
- a) Fase Menunda Kehamilan
Masa menunda kehamilan dilakukan apabila istri berusia kurang dari 20 tahun. Penundaan tersebut bertujuan untuk mematangkan usia organ reproduksi dan psikologis dalam proses perubahan peran menjadi orang tua. Kriteria kontrasepsi yaitu kontrasepsi dengan pulihnya kesuburan yang cepat atau reversibilitas tinggi atau kembalinya kesuburan dapat terjamin 100% dengan cepat. Kontrasepsi yang cocok dan yang disarankan adalah pil KB, AKDR.
 - b) Fase Mengatur/ Menjarangkan Kehamilan
Periode menjarangkan kehamilan apabila usia istri pada 20 - 35 tahun atau merupakan usia reproduksi yang baik untuk proses kehamilan, persalinan dan nifas serta menyusui sampai dengan merawat anak. Dalam lingkup kesehatan reproduksi, jumlah anak yang ideal adalah 2 orang dengan jarak minimal adalah 2-4 tahun. Kriteria kontrasepsi pada fase menjarangkan atau mengatur adalah efektifitas dan reversibilitas tinggi karena pasangan ini masih dalam tahapan menjarangkan dan menginginkan punya anak serta masih dalam fase reproduksi sehat. Kontrasepsi yang dianjurkan dalam fase ini adalah kontrasepsi dengan jangka panjang (MKJP/ Metode Kontrasepsi Jangka Panjang).
 - c) Fase Mengakhiri Kesuburan
Masa mengakhiri kesuburan adalah fase dimana usia wanita adalah lebih dari 35 taun dengan anak minimal 2 orang. Kriteria yang dianjurkan adalah kontrasepsi dengan efektivitas tinggi sehingga mencegah adanya kegagalan karena apabila terjadi kehamilan, maka akan mengganggu kesehatan reproduksi ibu. Kontrasepsi yang cocok dan disarankan adalah metode kontrasepsi mantap (kontap) berupa tubektomi dan vasektomi, AKDR, implan, suntik KB dan pil KB.
- b. Menyusui
- 1) Pengertian
Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu. Menyusui merupakan cara optimal dalam pemberian nutrisi dan pengasuhan bayi, dan dengan penambahan makanan pelengkap pada paruh kedua tahun pertama, kebutuhan nutrisi, imunologi, dan psikososial dapat terpenuhi hingga tahun kedua dan tahun-tahun berikutnya (Astuti et al., 2015).
 - 2) Pembentukan ASI
Proses pembentukan ASI terdiri dari 2 hormon yaitu:
 - a) Hormon Prolaktin
Hormon prolaktin berfungsi membuat kolostrum dan air susu ibu. Refleks prolactin terjadi saat ada hisapan bayi yang dapat

memberikan rangsangan ujung-ujung saraf pada puting susu dan aerola. Rangsangan tersebut menuju ke hipotalamus melalui medula spinalis sehingga memacu pengeluaran ASI melalui perangsangan sel alveoli pada kelenjar mammae. Pada kondisi ibu yang mengalami stres, terjadi peningkatan *Prolactin Inhibitory Factor* (PIF) yang ada dalam aliran darah sehingga menghambat produksi ASI.

b) Oksitosin

Dalam proses laktasi, hormon oksitosin berperan dalam pengeluaran ASI. Hormon oksitosin mempunyai efek mengencangkan otot halus atau kontraksi dinding alveoli sehingga ada gerakan seperti memeras mulai dari alveoli masuk ke dalam duktus hingga mulut bayi.

3) Manfaat Menyusui

Beberapa manfaat menyusui antara lain:

- a) Mempercepat pengembalian rahim ke bentuk semula dan mengurangi perdarahan setelah kelahiran.
- b) Menurunkan berat badan secara bertahap karena pengeluaran energi dan proses pembentukan ASI.
- c) Pemberian ASI mudah karena tersedia dalam keadaan segar.
- d) Mengurangi biaya pengeluaran karena asi tidak perlu dibeli.
- e) Meningkatkan kedekatan antara ibu dan bayi.
- f) Pemberian ASI secara eksklusif dapat menunda proses menstruasi dan ovulasi selama 20 sampai 30 minggu atau lebih karena isapan bayi merangsang hormon prolaktin yang menghambat terjadinya ovulasi/pematangan telur sehingga menunda kesuburan.
- g) Menurunkan resiko kanker ovarium dan kanker payudara pramenopause, penyakit jantung dan diabetes gestasional.

4. METODE

Berdasarkan analisa masalah yang terjadi pada mitra, tim pengabdian menyusun kegiatan ini tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dan kader kesehatan tentang kontrasepsi pada ibu menyusui. Edukasi ini penting bagi ibu menyusui sebagai persiapan menjarangkan kehamilan pada wanita usia subur dan mengakhiri kesuburan pada wanita yang berada pada usia yang tidak subur lagi (> 35 tahun keatas) selain itu penyuluhan ini sebagai upaya optimalisasi kesehatan reproduksi dan proses menyusui. Kegiatan ini bagi kader merupakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan untuk membantu masyarakat dalam mendapatkan informasi yang benar terutama terkait dengan kontrasepsi.

Metode pelaksanaan kegiatan ini berupa penyampaian materi dengan menggunakan software *microsoft power point*. Adapun materi yang diberikan antara lain:

- a. Pengertian kontrasepsi
- b. Tiga tujuan utama kontrasepsi
- c. Penjelasan setiap metode kontrasepsi
- d. Pilihan kontrasepsi pada ibu menyusui

Langkah langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat antara lain:

a. Tahap Perencanaan

Kegiatan perencanaan dilakukan dengan pembuatan surat izin kepada ketua RW 18 Ngoresan, kecamatan Jebres Kota Surakarta dan ketua PKK. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, 08 Desember 2023 jam 08.30 - 09.30 WIB. Sasaran langsung kegiatan yaitu ibu menyusui dengan bayi usia 0-1 tahun dan sasaran tidak langsung adalah kader kesehatan di wilayah tersebut. Jumlah total sasaran adalah 10 orang dengan tim pengabdian sebanyak 5 orang (2 dosen dan 3 mahasiswa). Tempat yang digunakan adalah ruang serba guna RW 18 Ngoresan, Kecamatan Jebres.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah edukasi kepada sasaran langsung dan tidak langsung tentang kontrasepsi terutama pada ibu menyusui sebagai upaya mengatur jarak kehamilan yang sehat pada ibu menyusui. Pelaksanaan kegiatan tersaji pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

TAHAP	KEGIATAN EDUKASI	PEMATERI
Pendahuluan (5 menit)	1. Pembukaan: - Perkenalan diri - Mengkaji permasalahan mitra	Pengabdian
Penyampaian materi (40 menit)	1. Pemberian lembar <i>pretest</i> sebanyak 12 pertanyaan. 2. Menjelaskan tentang: - Pengertian kontrasepsi - Tiga tujuan utama kontrasepsi - Penjelasan setiap metode kontrasepsi - Pilihan kontrasepsi pada ibu menyusui	Pengabdian
Penutup (20 menit)	1. Menyimpulkan materi 2. Evaluasi dan diskusi dengan tanya jawab 3. Pemberian lembar kuisioner tentang tingkat pengetahuan tentang sebagai evaluasi pelaksanaan kegiatan (<i>posttest</i>).	Pengabdian

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tahap kegiatan pengabdian masyarakat dengan materi kontrasepsi bayi ibu menyusui terlaksana pada hari Kamis, 07 Desember 2023 pukul 08.30 - 09.30 WIB di ruang serba guna RW 18. Peserta kegiatan adalah 10 sasaran langsung dan tidak langsung yang merupakan warga RW 18, Ngoresan, Kelurahan Jebres, Kota Surakarta.

Kegiatan tersebut dapat berjalan dengan baik karena dengan indikator ketepatan waktu kegiatan, tersedianya sarana dan partisipasi aktif dari mitra serta dukungan pihak RW 18 dan kader kesehatan.



Gambar 2. Penyampaian Materi



Gambar 3. Diskusi dan Tanya Jawab dengan Peserta

Keberhasilan penyampaian materi dilihat dari hasil evaluasi yang telah dilakukan kepada mitra yaitu membandingkan antara skor yang dihasilkan sasaran tentang pengetahuan tentang kontraspesi yang aman selama menyusui sebelum dan sesudah mendapatkan materi. Hasil evaluasi pelaksanaan edukasi antara lain:

Tabel 2. Evaluasi Keberhasilan Edukasi

No	Inisial Mitra	Umur (tahun)	Kategori Mitra	Nilai Pretest	Nilai Posttest
1	Ny T	40	Ibu Bayi	6	10
2	Ny M	34	Ibu Bayi	6	10
3	Ny T	33	Ibu Bayi	6	10
4	Ny J	32	Ibu Bayi	7	11
5	Ny C	28	Ibu Bayi	7	10
6	Ny Y	50	Kader RW 18	8	11
7	Ny F	54	Kader RW 18	8	9
8	Ny Y	55	Kader RW 18	8	9
9	Ny M	42	Kader RW 18	8	11
10	Ny S	49	Kader RW 18	8	12

Nilai rata -rata	7,2	10,3
Nilai minimal	6	9
Nilai maksimal	8	12

Berdasarkan tabel 2, didapatkan nilai rata-rata pengetahuan mitra (sasaran langsung dan tidak langsung) tentang kontrasepsi yang aman selama menyusui adalah 7,2 dengan nilai minimal 6 dan maksimal 8. Setelah dilaksanakan penyuluhan atau komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) tentang kontrasepsi yang aman pada fase menyusui selama 1 jam dengan menggunakan software *powerpoint* didapatkan adanya peningkatan pengetahuan seluruh responden, dimana nilai rata - rata mencapai 10,3 dengan nilai minimal 9 dan nilai maksimal mitra mencapai nilai optimal jumlah kuesioner yaitu 12. Hasil analisa didapatkan bahwa peningkatan pengetahuan mitra (sasaran langsung dan tidak langsung) didapatkan karena ada penyerapan dan informasi informasi yang diberikan. Selain itu juga terdapat proses evaluasi dari mitra berupa adanya tanya jawab selama proses diskusi.

b. Pembahasan

Pengabdian masyarakat yang dilakukan pada mitra yaitu ibu menyusui dan kader kesehatan terlaksana pada hari Kamis, 07 Desember 2023 pukul 08.30 - 09.30 WIB di kelurahan Ngoresan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Kegiatan berupa KIE tentang kontrasepsi yang tepat bagi ibu menyusui mampu meningkatkan pengetahuan ibu dan kader kesehatan apabila dilihat dari kenaikan nilai rerata kuesioner yang menggambarkan pengetahuan mitra tentang kontrasepsi yang tepat terutama bagi ibu menyusui.

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan jumlah akseptor KB adalah membekali pengetahuan yang baik pada ibu tentang kontrasepsi yang sesuai dengan kebutuhan dan tidak mempunyai dampak yang merugikan (Andriyani & Rokhanawati, 2009; Prijatni & Rahayu, 2016). Pertimbangan utama akseptor KB yang masih menyusui adalah kontrasepsi yang tidak menyebabkan adanya gangguan pada produksi hormon prolaktin dan oksitosin yang dapat menurunkan produksi ASI. Kontrasepsi yang dipilih adalah yang tidak mengandung hormon estrogen yang dapat menekan produksi hormon prolaktin (Adnara et al., 2019; Lestari, 2017; Yulita et al., 2021).

Pembentukan pengetahuan ibu menyusui tentang kontrasepsi yang tepat dapat distimulasi melalui Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) yang diberikan dengan baik dan tepat sasaran oleh orang yang kompeten dan sesuai dengan kebutuhan mitra (Maisyarah et al., 2021). Informasi yang diberikan saat konseling ataupun penyuluhan secara berkelompok oleh tentang dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku pemilihan kontrasepsi. Beberapa penelitian menyimpulkan bahwa penyuluhan dan konseling tentang kontrasepsi dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan preferensi ibu tentang alat kontrasepsi yang akan digunakan dalam menjarangkan kehamilan atau mengakhiri kesuburan. Beberapa penelitian di Indonesia berfokus pada alakon IUD yang merupakan MJKP yang hanya digunakan oleh 8,5% WUS (Fitriana & Rosyidah, 2021; Ismiyati, 2018; Kemenkes RI, 2022; Maftuha et al., 2022; Nisak & Wigati, 2022; Rilyani et al., 2019; Yulianti et al., 2020).

KIE dan konseling yang dilakukan pada beberapa penelitian di Indonesia menggunakan media power point, leaflet dan lembar balik baik yang merupakan produk edukasi dari Kementerian Kesehatan Indonesia ataupun modifikasi peneliti menyesuaikan dengan sasaran penelitian dapat meningkatkan pengetahuan sampai dengan mendukung preferensi pemilihan alakon. Penelitian yang dilakukan oleh Maftuha et al., (2022), menyimpulkan bahwa intervensi pemberian pendidikan melalui konseling selama 60 menit dengan menggunakan alat bantu berupa SOP konseling dan kartu KB serta lembar balik modifikasi dapat meningkatkan pengetahuan dan preferensi penggunaan KB setelah diberikan waktu 2 pekan dalam mengambil keputusan dalam memilih KB yang diinginkan. Penelitian yang sesuai dengan sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh Nisak & Wigati, (2022), hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa penyuluhan tentang alakon yang aman selama menyusui dengan media power point dapat meningkatkan pengetahuan ibu menyusui sampai dengan 80% tentang alakon yang aman dan tidak mengganggu produksi ASI.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa KIE tentang kontrasepsi yang diberikan pada mitra (ibu menyusui dan kader kesehatan) dapat meningkatkan pengetahuan mitra. Hal ini sesuai dengan hasil beberapa penelitian yang memiliki tujuan penelitian yang sama dengan pengabdian masyarakat. Diharapkan dengan pengetahuan yang baik, ibu menyusui dapat mendapatkan preferensi alakon yang sesuai dengan kebutuhan, sedangkan bagi kader kesehatan dapat menjadi sumber rujukan dalam memberikan edukasi yang tepat pada masyarakat yang membutuhkan. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat tersebut dapat disarankan adanya edukasi pada ibu hamil trimester III tentang alakon yang tepat pada ibu menyusui segera setelah masa nifas selesai.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan bentuk komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) tentang kontrasepsi yang aman bagi ibu menyusui bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui. Pengetahuan ini merupakan bekal untuk menentukan kontrasepsi yang aman untuk ibu menyusui dan optimalisasi kesehatan reproduksi ibu. Bagi kader kesehatan, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader sebagai bahan edukasi kepada masyarakat. Pada evaluasi KIE yang dilaksanakan, didapatkan adanya peningkatan pengetahuan sebagai hasil penyerapan informasi yang diberikan oleh pengabdian. Terdapat peningkatan rerata nilai pre test ke nilai post test (7,2 ke 10,3). Berdasarkan hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa edukasi yang diberikan mampu diserap oleh mitra. Kedepannya diharapkan ibu hamil, ibu nifas dapat sedini mungkin menentukan metode kontrasepsi sesuai dengan kebutuhan ibu menyusui dengan tujuan menjarangkan yaitu kontrasepsi non - hormonal jangka panjang atau kontrasepsi dengan kandungan hormon progesteron sintesis. Selain itu kader kesehatan dapat memberikan edukasi yang tepat pada masyarakat. Kegiatan pengabdian selanjutnya dapat diagendakan edukasi pada ibu hamil trimester III tentang alakon yang tepat pada ibu menyusui segera setelah masa nifas selesai.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Adnara, C. E., Prihati, D. R., & Istikhomah, H. (2019). Perbedaan Kecukupan Asi Antara Akseptor KB Suntik Kombinasi Dengan Kb Suntik Progesterin Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambirejo Sragen. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(1), 1-56.
- Andriyani, S., & Rokhanawati, D. (2009). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Metode Kontrasepsi Dengan Pemilihan Kontrasepsi Selama Menyusui Di Bidan Praktek Swasta (Bps) Umu Hani Bantul Yogyakarta Tahun 2009*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Astuti, S., Judistiani, R. T. D., Rahmiati, L., & Susanti, A. I. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui* (1st ed., Vol. 1). EGC.
- Birabwa, C., Bakkabulindi, P., Wafula, S. T., Waiswa, P., & Benova, L. (2022). Knowledge and use of lactational amenorrhoea as a family planning method among adolescent mothers in Uganda: a secondary analysis of Demographic and Health Surveys between 2006 and 2016. *BMJ Open*, 12(2), e054609. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-054609>
- Chola, L., McGee, S., Tugendhaft, A., Buchmann, E., & Hofman, K. (2015). Scaling up family planning to reduce maternal and child mortality: The potential costs and benefits of modern contraceptive use in South Africa. *PLoS ONE*, 10(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0130077>
- Fatchiya, A., Sulistyawati, A., Setiawan, B., & Damanik, R. (2021). Peran Penyuluhan Keluarga Berencana dalam Meningkatkan Pengetahuan KB pada Pasangan Usia Subur (PUS) Kelompok Masyarakat Miskin. *Jurnal Penyuluhan*, 17(1), 60-71. <https://doi.org/10.25015/17202134151>
- Fitriana, N., & Rosyidah, I. (2021). Pengembangan penyuluhan kesehatan meningkatkan pemakaian alat kontrasepsi di puskesmas Purwoyoso kota Semarang. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 4(2), 77-83. <https://doi.org/10.32536/jrki.v4i2.94>
- Ismiyati, A. (2018). Efektivitas Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Kontrasepsi IUD Pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, VI(1), 39-46.
- Juliastuti, D. (2008). *Pengambilan Keputusan Pemakaian Kontrasepsi Pada Ibu Grande Multipara Di Kabupaten Tangerang: Studi Grounded Theory*. Universitas Indonesia .
- Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*.
- Lestari, A. (2017). *Analysis Of Differences In The Adequacy Of Breast Milk Production In Hormonal Family Planning Acceptors*. 1(3). <https://doi.org/10.37362/jlb.v1i3.263>
- Maftuha, M., Purnamasari, D., & Fuji Hariani, W. (2022). Pengaruh Konseling Keluarga Berencana Terhadap Pengambilan Keputusan Alat Kontrasepsi Pada Ibu Nifas. *WOMB Midwifery Journal (WOMB Mid.J)*, 1(1), 1-5.
- Maisyarah, Salman, Sianturi, E., Widodo, D., Djuwadi, G., Simanjuntak, R. R., Gultom, L., Laksmi, P., & Argaheni, N. B. (2021). *Dasar Media Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE) Kesehatan* (1st ed., Vol. 1). Yayasan Kita Menulis.
- Mufdlilah, Johan, R. B., & Ningsih, S. R. (2021). Breastfeeding Knowledge and Behavior in Lactational Amenorrhoea Method (LAM) as a Natural Contraceptive. *Kesmas*, 16(4), 242-249. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v16i4.4701>

- Nisak, A. Z., & Wigati, A. (2022). Edukasi Kontrasepsi Yang Tepat Untuk Ibu Menyusui Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4, 56-59.
- Nur, R., Rusydi, M., Fajriah, R. N., Larasati, R. D., Fitriyah, S. I., Hendra, S., & Ngemba, H. R. (2021). Effects of family planning and baby care behavior on stunting in early married couples. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 467-473. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5908>
- Pearlman Shapiro, M., Avila, K., & Levi, E. E. (2022). Breastfeeding and contraception counseling: a qualitative study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04451-2>
- Prijatni, I., & Rahayu, S. (2016). *Modul Kesehatan Produksi dan Keluarga Berencana*. PPSDM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rilyani, R., Hediya Putri, R., & Lestari, D. (2019). Pengaruh Penyuluhan Penggunaan IUD Dengan Pengetahuan Ibu Dalam Menggunakan Alat Kontrasepsi Intra Uterine Device (IUD). *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(1), 48-55.
- Utomo, B., Sucahya, P. K., Romadlona, N. A., Robertson, A. S., Aryanty, R. I., & Magnani, R. J. (2021). The impact of family planning on maternal mortality in Indonesia: what future contribution can be expected? *Population Health Metrics*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12963-020-00245-w>
- World Bank. (2020). *Contraceptive prevalence, any method (% of married women ages 15-49) - Indonesia*. <https://Data.Worldbank.Org/Indicator/SP.DYN.CONU.ZS?Locations=ID>.
- Yulianti, H., Dua Mirong, I., & Yulianti, H. (2020). The Influence Of Family Planning Counseling During Third Postpartum Visit Towards The Stability Became Family Planning Acceptors. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 14(2), 151-157. <https://doi.org/10.29238/kia.v14i2.908>
- Yulita, N., Juwita, S., & Susianty, N. (2021). Hubungan Akseptor Kontrasepsi Hormonal Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Dayun. *Prosiding SainTeKes Semnas MipaKes Umri*, 205-210.