

PENYULUHAN TENTANG KB SUNTIK 1 BULAN DI BPM HJ.ZUNIAWATI PALEMBANG

Vivi Oktari^{1*}, Wiwiet Wulandari²

^{1,2}Program Studi D-III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pembina

Email Korespondensi: vivioktari26@gmail.com

Disubmit: 30 Mei 2025

Diterima: 17 Juni 2025

Diterbitkan: 01 Juli 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i7.20892>

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu-ibu tentang penggunaan kontrasepsi suntik 1 bulan sebagai salah satu metode Keluarga Berencana (KB) yang efektif. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 3 Maret 2025 di BPM Hj. Zuniawati Palembang oleh tim dosen dan mahasiswa STIKES Pembina Palembang. Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab, dengan dukungan media edukasi seperti leaflet, video, dan alat peraga. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 80% peserta memahami pengertian, manfaat, serta risiko dari penggunaan KB suntik 1 bulan. Kegiatan ini berlangsung lancar dan mendapatkan respon positif dari peserta, menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang diterapkan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan reproduksi dan pentingnya pengendalian kehamilan secara terencana.

Kata Kunci: KB Suntik 1 Bulan, Penyuluhan, Metode Kontrasepsi, Kesehatan Reproduksi, Pengabdian Masyarakat.

ABSTRACT

The objective of this community service activity was to increase the knowledge and awareness of mothers regarding the use of 1-month injectable contraceptives as an effective family planning (FP) method. The activity was conducted on March 3, 2025, at BPM Hj. Zuniawati in Palembang by a team of lecturers and students from STIKES Pembina Palembang. The methods used included lectures, interactive discussions, and question-and-answer sessions, supported by educational media such as leaflets, videos, and visual aids. Evaluation results showed that 80% of participants understood the definition, benefits, and potential risks of using 1-month injectable contraception. The activity ran smoothly and received positive responses from the participants, indicating that the educational methods applied were effective in enhancing community understanding of reproductive health and the importance of planned pregnancy.

Keywords: 1-Month Injectable Contraceptive, Health Education, Contraceptive Methods, Reproductive Health, Community Service.

1. PENDAHULUAN

Kontrasepsi berasal dari kata ‘kontrak’ yang berarti mencegah atau menghalangi dan ‘konsepsi’ yang berarti pembuahan atau pertemuan antara sel telur dengan sperma. Jadi kontrasepsi dapat diartikan sebagai suatu cara untuk mencegah terjadinya kehamilan sebagai akibat pertemuan antara sel telur dengan sperma. Kontrasepsi adalah suatu alat, obat atau cara yang digunakan untuk mencegah terjadinya konsepsi atau pertemuan antara sel telur dan sperma di dalam kandungan/ rahim (Sugeng, 2017).

Keluarga berencana adalah upaya peningkatan dan peran serta masyarakat melalui pendewasaan usia perkawinan, pengaturan kelahiran, pembinaan ketahanan keluarga, peningkatan kesejahteraan keluarga untuk mewujudkan keluarga kecil, bahagia dan sejahtera (Koriah, 2021). Keluarga berencana merupakan suatu program pemerintah yang dirancang untuk menyeimbangkan antara kebutuhan dan jumlah penduduk. Program keluarga berencana oleh pemerintah adalah agar keluarga sebagai unit terkecil kehidupan bangsa diharapkan menerima Norma Keluarga Kecil Bahagia dan Sejahtera (NKKBS, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO) Expert Commite, keluarga berencana adalah usaha untuk mengatur banyaknya jumlah kelahiran sehingga ibu maupun bayinya dan ayah serta keluarga yang bersangkutan tidak akan menimbulkan kerugian sebagai akibat langsung dari kelahiran tersebut (Irianto, 2018). Bagaimanakah Penyuluhan Tentang Kb Suntik 1 Bulan Di Bpm Hj.Zuniawati Palembang.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Bagaimanakah Penyuluhan Tentang Kb Suntik 1 Bulan Di Bpm Hj.Zuniawati Palembang.



Gambar 1. lokasi PKM

3. TINJAUAN PUSTAKA

Kontrasepsi berasal dari dua kata, yaitu kontra dan konsepsi. Kontra adalah menolak dan konsepsi adalah pertemuan antara sel telur yang telah matang dengan sel sperma. Kontrasepsi adalah cara untuk mencegah pertemuan antara sel telur dan sel sperma sehingga tidak terjadi pembuahan dan kehamilan (Tampubolon, 2017).

Kontrasepsi suntikan adalah cara untuk mencegah terjadinya kehamilan dengan melalui suntikan hormonal. Kontrasepsi hormonal jenis KB suntikan ini di Indonesia semakin banyak dipakai karena kerjanya yang

efektif, pemakaiannya yang praktis, harganya relatif murah dan aman (Anggraini dan Martini, 2012). Tersedia dua jenis kontrasepsi suntikan yang hanya mengandung progestin, yaitu sebagai berikut:

- a. Depomendroksiprogesteron asetat (DMPA), mengandung 150 mg DMPA yang diberikan setiap tiga bulan dengan cara disuntik intramuskular (di daerah bokong).
- b. Depo noretisteron enantat (Depo Noristerat), mengandung 200 mg noretindron enantat, diberikan setiap dua bulan dengan cara disuntik intramuskular (Sulistyawati, 2013).

KB suntik 1 bulan adalah kontrasepsi hormonal yang diberikan setiap bulan untuk mencegah kehamilan. Suntikan ini mengandung hormon estrogen dan progestin yang bekerja dengan mencegah ovulasi, mengentalkan lendir serviks, dan menipiskan lapisan rahim. Cara Kerja:

- a. Mencegah Ovulasi: Suntikan hormon mencegah pelepasan sel telur dari ovarium.
- b. Mengentalkan Lendir Serviks: Lendir serviks (leher rahim) menjadi lebih kental, sehingga sperma sulit masuk ke rahim.
- c. Menipiskan Lapisan Rahim: Lapisan rahim (endometrium) menjadi lebih tipis, sehingga sulit bagi sel telur yang sudah dibuahi untuk menempel (Priyatni, 2022).

4. METODOLOGI PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa STIKES Pembina Palembang melalui penyuluhan tentang KB suntik 1 bulan, dengan sasaran utama ibu-ibu yang memiliki bayi di BPM Hj. Zuniawati Palembang. Metode penyuluhan yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab, disertai dengan media seperti laptop, LCD, video edukatif, alat peraga, dan leaflet. Waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan adalah pada hari Senin, 3 Maret 2025, pukul 09.00 WIB di BPM Hj. Zuniawati Palembang. Tahapan pelaksanaan dimulai dari persiapan alat dan materi, dilanjutkan dengan pembukaan, penyampaian materi oleh narasumber, sesi diskusi, dan evaluasi. Materi yang disampaikan mencakup pengertian, manfaat, dan risiko KB suntik 1 bulan.

Kegiatan dilaksanakan secara kolaboratif oleh tim pengusul yang telah ditetapkan berdasarkan SK Ketua STIKES. Evaluasi dilakukan pada tiga aspek: struktur (kesiapan alat, tempat, dan pembagian peran), proses (pelaksanaan kegiatan sesuai rencana), dan hasil (tingkat pemahaman peserta terhadap materi penyuluhan, yang mencapai 80%). Secara keseluruhan, kegiatan berlangsung lancar dan mendapatkan respon positif dari peserta, yang menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif dalam penyuluhan.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Penyuluhan tentang KB suntik 1 bulan yang dilaksanakan di BPM Hj. Zuniawati Palembang pada tanggal 3 Maret 2025 merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat oleh dosen dan mahasiswa STIKES Pembina Palembang. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat, khususnya para ibu yang berada dalam usia subur, mengenai pentingnya pengaturan

kehamilan melalui metode kontrasepsi yang efektif dan terjangkau, salah satunya adalah suntik KB 1 bulan.



Gambar 2. Foto Penyampaian Materi Dan Forum Group

b. Pembahasan

Penyuluhan ini diawali dengan kegiatan persiapan, seperti penyusunan SAP, pengadaan alat peraga, media penyuluhan (leaflet, video edukasi), serta koordinasi tim pelaksana. Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 09.00 WIB dan berjalan sesuai jadwal, dimoderatori oleh Novi Anggraini, dan menghadirkan narasumber utama yakni Ibu Vivi Oktari, SST., M.Kes dan Wiwiet Wulandari, SST., M.Kes. Materi yang disampaikan mencakup pengertian KB suntik 1 bulan, manfaat penggunaannya, serta risiko dan efek samping yang perlu diketahui sebelum memutuskan untuk menggunakannya.

Dari hasil observasi dan evaluasi yang dilakukan oleh observer, kegiatan berlangsung dengan baik dan peserta menunjukkan keterlibatan aktif. Ruangan yang digunakan cukup luas dan nyaman, peserta memperhatikan materi dengan serius, dan turut berpartisipasi dalam sesi diskusi. Evaluasi dilakukan melalui diskusi langsung dan tanya jawab untuk mengukur sejauh mana peserta memahami materi. Hasilnya menunjukkan bahwa 80% peserta dapat: Menjelaskan pengertian dari KB suntik 1 bulan.. Menyebutkan manfaat penggunaan KB suntik 1 bulan sebagai metode kontrasepsi yang efektif. Memahami potensi risiko dan efek samping yang mungkin timbul dari penggunaannya.

Metode penyampaian melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab dianggap sangat tepat karena memungkinkan terjadinya interaksi dua arah yang membantu memperjelas pemahaman peserta. Selain itu, media seperti LCD, video edukatif, dan leaflet memperkuat daya tangkap informasi dan membantu peserta yang memiliki latar belakang pendidikan yang beragam. Dari segi manfaat, kegiatan ini memberikan kontribusi langsung bagi peningkatan wawasan kesehatan reproduksi masyarakat, khususnya mengenai metode kontrasepsi jangka pendek. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan pengalaman praktik langsung bagi mahasiswa dalam menerapkan ilmu dan keterampilan yang diperoleh selama perkuliahan, sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Pembahasan ini mengindikasikan bahwa penyuluhan semacam ini sangat penting untuk terus dilakukan, terutama di wilayah-wilayah yang masih minim informasi atau akses terhadap layanan KB yang berkualitas. Keberhasilan program KB sangat bergantung pada tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat, serta dukungan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi yang benar dan berkelanjutan. Dengan demikian,

kegiatan penyuluhan KB suntik 1 bulan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan individu, tetapi juga dapat berkontribusi terhadap pencapaian program nasional pengendalian pertumbuhan penduduk dan peningkatan derajat kesehatan keluarga secara umum. Disarankan agar kegiatan serupa terus dilakukan secara berkala dengan cakupan peserta yang lebih luas dan disertai dengan tindak lanjut berupa pelayanan KB langsung atau konsultasi individual.

Berdasarkan penelitian terkait, Hasil analisis didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ dengan demikian ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan pengguna KB suntik 1 bulan dan 3 bulan di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2021. Menurut Suratun hormon progesteron menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik akibatnya pemakaian kontrasepsi suntik dapat menyebabkan berat badan bertambah¹⁸. Sutriani menjelaskan bahwa peningkatan berat badan dapat disebabkan asupan energi yang melebihi kebutuhan tubuh yang biasanya dialami oleh orang yang kurang olahraga atau kurang aktivitas fisik. Hal ini menyebabkan energi yang masuk kedalam tubuh tidak dibakar atau digunakan yang kemudian disimpan dalam bentuk lemak (Muayah, 2022).

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang KB suntik 1 bulan berhasil dilaksanakan dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari peserta. Penyuluhan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu mengenai pentingnya perencanaan kehamilan melalui metode kontrasepsi yang tepat, khususnya suntik KB 1 bulan. Sebagian besar peserta (80%) mampu memahami pengertian, manfaat, dan risiko dari KB suntik 1 bulan setelah mengikuti penyuluhan. Metode penyampaian yang digunakan (ceramah, diskusi, dan tanya jawab) efektif dalam memfasilitasi interaksi serta pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Saran

Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat edukatif bagi masyarakat, tetapi juga menjadi media aktualisasi mahasiswa dan dosen dalam menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan serupa perlu terus dilaksanakan secara berkelanjutan guna meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan reproduksi dan program keluarga berencana.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2018). Hubungan Karakteristik Ibu (Usia, Pendidikan dan Paritas) dengan Pemilihan Kontrasepsi Suntik di Puskesmas Sukodono Sidoarjo. Jurnal, 1(1), September 2018.
- Anita, H. (2021). Hubungan Beberapa Faktor Akseptor dengan Pemilihan Suntik pada Wanita PUS Keluarga Pra KS dan KS1 di Kelurahan Pongangan Triwulan I 2021. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 1(2). Diakses dari <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Arganti. (2018). Keluarga dan Haknya. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan bekerja sama dengan PKBI - Yogyakarta dan The Ford Foundation.

- Arum. (2018). Buku Ajar Pelayanan Keluarga Berencana. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- BKKBN. (2017). Manfaat Utama Keluarga Berencana. Diakses dari <http://gorontalo.bkkbn.go.id>
- Depkes Palembang. (2017). Laporan Hasil Pencapaian Program Keluarga Berencana. Palembang: Dinas Kesehatan Kota Palembang.
- Depkes RI. (2017). Manfaat KB. Diakses dari <http://www.depkes.go.id>
- Depkes RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Effendi. (2017). Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi. Jakarta: Trans Info Medika.
- Elizabeth. (2017). Hubungan Lamanya Penggunaan Kontrasepsi Suntik DMPA dengan Kembalinya Kesuburan pada Post Akseptor KB Suntik DMPA. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(1).
- Galuh. (2021). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Irianto, K. (2018). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Bandung: Alfabeta.
- Muayah, M. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Penggunaan Kb Suntik 1 Bulan Dan 3 Bulan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 6(1), 14-22.
- NKKBS. (2018). Visi dan Misi Baru, Mengembalikan Kejayaan KB. Jakarta: BKKBN.
- Notoatmodjo, S. (2017). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho. (2021). Kesehatan Reproduksi. Jakarta: EGC.
- Prijatni, I., Iskandar, F. N., Wahidah, N. J., Rohmah, A. N., Primindari, R. S., Hidayati, U. N., ... & Isnaini, F. (2022). Perkembangan Metode Kontrasepsi Masa Kini. *Rena Cipta Mandiri*.
- Rifai. (2018). Pengolahan dan Analisis Data dalam Penelitian Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 133-142. Diakses dari <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Saifuddin, A. B. (2018). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Seto. (2018). Teknologi Kontrasepsi. Jakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Stedmen. (2021). Kamus Kedokteran dan Psikiatri Forensik. Jakarta: EGC.
- Sugeng. (2017). Kontrasepsi dan Keluarga Berencana. Jakarta: Bina Aksara.
- Tampubolon, L. M. (2017). Faktor-faktor Penyebab Suami Memilih Kondom dan Tidak Memilih Kondom di Kelurahan Sentang Kecamatan Kisaran Timur. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 3(1), 219-224.