

**PENGARUH EDUKASI MELALUI MEDIA SOSIAL GRUP WHATSAPP TERHADAP
PENGETAHUAN WANITA USIA SUBUR TENTANG KONTRASEPSI ALAMIAH
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUNGAI JINGAH**

Sagina Herlicka^{1*}, Ruslinawati², Yenny Okvitasari³

¹⁻³Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email Korespondensi: saginaherlicka2004@gmail.com

Disubmit: 21 Agustus 2025

Diterima: 29 Januari 2026

Diterbitkan: 01 Februari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i2.22226>

ABSTRACT

Natural contraception is a family planning method that does not involve the use of devices or medications but requires a high level of understanding and discipline in its application. A preliminary study showed that most women of reproductive age (WRA) in the working area of Sungai Jingah Public Health Center were not familiar with this method. This study aimed to determine the effect of education delivered via the WhatsApp Group social media platform on WRA's knowledge about natural contraception. This research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 99 participants were selected using purposive sampling. The educational intervention was conducted through WhatsApp groups using illustrated visual media and interactive explanations. The instrument used was a self-developed questionnaire that had undergone validity and reliability testing. Data were analyzed using the paired t-test, which showed a significant increase in the mean knowledge score before and after the education, from 32.53 to 48.08, with a significance value of $p = 0.000 < 0.05$. These findings indicate that education through WhatsApp Group social media is effective in improving WRA's knowledge regarding types of natural contraception such as the calendar method, basal body temperature, cervical mucus, and coitus interruptus. WhatsApp Group-based education proved to be easily accessible, flexible, and capable of reaching participants widely. Therefore, it is recommended that health workers utilize social media as a sustainable educational tool in reproductive health promotion.

Keywords: Education, Social Media, Whatsapp, Natural Contraception, Women of Reproductive Age.

ABSTRAK

Kontrasepsi alamiah merupakan metode keluarga berencana yang tidak menggunakan alat atau obat-obatan, tetapi membutuhkan pemahaman dan kedisiplinan tinggi dalam penggunaannya. Studi pendahuluan menunjukkan sebagian besar wanita usia subur di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah belum mengetahui metode ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi melalui media sosial Grup WhatsApp terhadap pengetahuan WUS tentang kontrasepsi alamiah. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental

dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 99 orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Intervensi edukasi dilakukan melalui grup WhatsApp menggunakan media visual bergambar dan penjelasan interaktif. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang merupakan buatan peneliti sendiri dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan dengan uji *paired t-test* yang menunjukkan hasil adanya peningkatan yang signifikan pada rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, yaitu dari 32,53 menjadi 48,08 dengan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi melalui media sosial Grup WhatsApp efektif dalam meningkatkan pengetahuan WUS mengenai jenis-jenis kontrasepsi alamiah seperti metode kalender, suhu basal tubuh, lendir serviks, dan coitus interruptus. Edukasi berbasis Grup WhatsApp terbukti mudah diakses, fleksibel, dan menjangkau peserta secara luas. Oleh karena itu, disarankan agar tenaga kesehatan memanfaatkan media sosial sebagai sarana edukatif yang berkelanjutan dalam promosi kesehatan reproduksi.

Kata Kunci: Edukasi, Media Sosial, Whatsapp, Kontrasepsi Alamiah, Wanita Usia Subur.

PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2015) kontrasepsi adalah upaya pencegah kehamilan yang dapat bersifat sementara atau permanen. Sedangkan menurut BKKBN, (2013) kontrasepsi adalah usaha untuk mencegah kehamilan yang dapat dalam jangka waktu sementara atau permanen (Lestari & Haryanti, 2024).

Kontrasepsi alamiah adalah kontrasepsi yang menggunakan unsur alami yang ada dalam tubuh dengan cara memanipulasi masing-masing unsur secara alamiah pula untuk mencegah terjadinya konsepsi. Sedangkan yang dimaksud kontrasepsi intervensi adalah kontrasepsi yang menggunakan unsur buatan manusia, baik obat maupun alat yang tujuannya untuk mencegah terjadinya konsepsi. Pada awalnya, kebingungan dan keragu-raguan mengenai efektivitas dan kerepotan seputar penggunaan kontrasepsi alamiah menjadi alasan bagi beberapa orang. Namun, seiring dengan adanya berbagai media yang memberikan informasi secara obyektif dan mendalam serta adanya

forum (untuk melakukan penyuluhan, promosi, dan pelatihan), bukan hal yang mustahil kontrasepsi ini bisa mencapai keefektifan yang sama (Cahyono & Andari, 2014).

Pengetahuan tentang jenis kontrasepsi, keuntungan dan kerugian dalam menggunakan alat kontrasepsi mempengaruhi seseorang untuk menggunakan alat kontrasepsi. Banyaknya angka kejadian putus pakai, kegagalan cara/alat, atau ganti cara/alat serta efek samping dari penggunaan kontrasepsi hormonal dapat dipakai sebagai petunjuk bahwa diperlukan perbaikan dalam pemberian bimbingan tentang pemilihan alat/cara kontrasepsi, pelayanan lanjutan dan penyediaan pelayanan yang lebih luas sehingga sebagian besar seseorang lebih memilih menggunakan kontrasepsi alami karna tidak memiliki efek samping akan tetapi perlu ketelitian dan kepatuhan dalam penggunaannya. Oleh sebab itu sangat diperlukan pemberian edukasi kepada wanita usia subur dalam menggunakan

kontrasepsi alami yang benar dan tepat (BKKBN, 2013).

Menurut Rosady & Rohilah, (2024) cara terbaik untuk memilih metode kontrasepsi adalah dengan mengumpulkan sebanyak mungkin informasi tentang, seperti efek samping, kelemahan dan kelebihan dari masing-masing alat kontrasepsi. Hal ini sangat penting untuk memastikan bahwa metode kontrasepsi bersifat rasional, efektif dan keefisienan kontrasepsi yang digunakan serta memikirkan dan mempertimbangkan apa saja efek samping yang banyak dan tingkat keparahan efek samping yang ditimbulkan oleh kontrasepsi tertentu.

Oleh karena itu, kontrasepsi alamiah dapat menjadi salah satu metode yang disarankan karena tidak memiliki efek samping, tidak mengganggu kesehatan pengguna, serta tidak memerlukan biaya yang besar. Namun, metode ini membutuhkan pengetahuan, pemahaman yang baik, dan kedisiplinan yang tinggi agar dapat diterapkan secara efektif (Eticha et al., 2023). Untuk itu, diperlukan penyuluhan atau pemberian informasi yang tepat guna meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat, sehingga efektivitas serta angka keberhasilan penggunaan kontrasepsi alamiah dapat lebih optimal (Hoyt-Austin et al., 2023).

Penyuluhan kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan harapan masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik, pengetahuan tersebut akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku (Notoatmodjo, 2023). Melalui pendidikan

kesehatan, wanita usia subur dapat meningkatkan pengetahuan tentang akseptor KB yang dapat digunakan. Sehingga membuat pengguna KB lebih nyaman terhadap kontrasepsi tersebut dan dengan pengetahuan yang baik akan alat kontrasepsi dapat menghindari kesalahan dalam pemilihan alat kontrasepsi yang paling sesuai bagi pengguna itu sendiri (Sawitri, et al. 2024).

Menurut Rahartri, (2019) WhatsApp merupakan media sosial paling populer yang dapat digunakan sebagai media komunikasi. Umumnya para pengguna WA menyebutkan alasan memilih aplikasi ini adalah karena tersedianya berbagai kemudahan yang ada didalamnya disamping tidak mengeluarkan biaya alias gratis. Fitur-fitur yang terdapat dalam WhatsApp yaitu *gallery* untuk menambahkan foto, *contact* untuk menyisipkan kontak, *camera* untuk mengambil gambar, audio untuk mengirimkan pesan suara, *maps* untuk mengirimkan berbagai koordinat peta, bahkan dokumen untuk menyisipkan file berupa dokumen. Semua file tersebut dapat dalam sekejap dikirim melalui aplikasi gratis tersebut. Berbagai fitur tersebut tentu semakin menambah kemudahan dan kenyamanan berkomunikasi melalui media online. (Irnawati et al., 2024).

Penelitian ini menggunakan *media sosial* melalui *grop WhatsApp* karena telah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya dan telah terbukti terdapat pengaruh terhadap edukasi melalui sosial media *berupa group whatsapp* terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman. Penelitian yang dilakukan oleh Wardhani, (2022) menyatakan ada pengaruh edukasi gizi akan KEK menggunakan media *whatsapp group* terhadap peningkatan pengetahuan remaja

putri di SMPN 21 Penajam Paser Utara Kalimantan Timur.

Menurut WHO, 2017, penggunaan kontrasepsi telah meningkat di banyak bagian dunia, terutama di Asia dan Amerika Latin dan terendah di SubSahara Afrika. Secara global, pengguna kontrasepsi modern telah meningkat tidak signifikan dari 54% pada tahun 1990 menjadi 57,4% pada tahun 2016. Di Afrika dari 23,6% menjadi 27,6%, di Asia telah meningkat dari 60,9% menjadi 61,6%, sedangkan Amerika latin dan Karibia naik sedikit dari 66,7% menjadi 67,0%.

Menurut BKKBN Provinsi Kalimantan Selatan (2024), terdapat 512.191 jumlah peserta KB aktif di Kalimantan Selatan pada bulan November tahun 2024, yang menggunakan KB suntik yaitu 263.651, pil 186.027, kondom 7.547, implant 32.676, IUD 11.841, vasektomi 487, tubektomi 8.061, MAL (*amenorea laktasi*) 205, metode kontrasepsi tradisional 1.696. di Kalimantan Selatan angka tertinggi pengguna kontrasepsi yaitu penggunaan kontrasepsi suntik dan pil sedangkan pengguna metode terendah adalah penggunaan kontrasepsi alami yaitu hanya 0.04% saja.

Menurut BKKBN Provinsi Kalimantan Selatan (2023), total jumlah wanita usia subur (WUS) berstatus kawin dan pernah kawin di Banjarmasin yaitu 89.015. Data WUS terbagi terbagi menjadi 2, yaitu umur ≤ 20 tahun dan umur ≥ 20 tahun. WUS yang berumur ≤ 20 tahun berjumlah 27.868 (31.31%), sedangkan WUS yang berumur ≥ 20 tahun berjumlah 61.147 (68.69%). Persentase wanita usia subur (WUS) di kota Banjarmasin berdasarkan hasil permutakhiran PK-23, di Banjarmasin Tengah yaitu 11.43 (12.8%), di Banjarmasin Timur yaitu 15.22 (17%), di Banjarmasin Barat yaitu 21.90 (24.6%), di Banjarmasin

Selatan yaitu 25.16 (28.2%), di Banjarmasin Utara yaitu 26.29 (29.5%). Data WUS terbanyak terdapat di Banjarmasin Utara dengan total 26.29 (29.5%).

Berdasarkan hasil wawancara studi pendahuluan pada 10 orang wanita usia subur (WUS) yang dilakukan pada tanggal 20 Januari 2025 di Puskesmas Sungai Jingah didapatkan hasil bahwa hanya 2 dari 10 orang WUS yang mengetahui tentang kontrasepsi alamiah tetapi tidak mengerti cara penggunaannya dan hanya mengetahui sebagian jenis kontrasepsi alamiah saja dan 8 orang lainnya mengatakan tidak pernah sama sekali mendengar atau mengetahui tentang kontrasepsi alamiah.

Berdasarkan latar belakang diatas dan hasil studi pendahuluan yang dilakukan. Peneliti tertarik untuk melakukan Penelitian mengenai "Pengaruh Edukasi *Media Sosial* Grup *WhatsApp* Terhadap Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Kontrasepsi Alamiah di wilayah kerja puskesmas Sungai Jingah". Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas penggunaan *sosial media* berupa *group whatsapp* sebagai alat edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman wanita terutama wanita usia subur mengenai kontrasepsi alamiah, serta mendorong wanita usia subur dalam menggunakan kontrasepsi yang tidak memiliki atau efek samping.

KAJIAN PUSTAKA

Kontrasepsi merupakan salah satu upaya untuk mengatur kesuburan dan mencegah terjadinya kehamilan, baik secara sementara maupun permanen. Menurut Kementerian Kesehatan RI, (2015) kontrasepsi dapat dibagi menjadi metode modern dan metode

alamiah. Kontrasepsi alamiah adalah metode yang memanfaatkan tanda-tanda kesuburan alami tubuh, seperti perhitungan kalender, pengamatan lendir serviks, suhu basal tubuh, metode amenorea laktasi, serta senggama terputus. Keunggulan metode ini antara lain tidak menimbulkan efek samping, tidak memerlukan biaya, serta tidak mengganggu kesehatan tubuh. Namun demikian, keberhasilan kontrasepsi alamiah sangat bergantung pada pemahaman dan kedisiplinan penggunaannya (BKKBN, 2013).

Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku kesehatan, termasuk dalam pemilihan kontrasepsi. Notoatmodjo, (2014) menjelaskan bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Dalam konteks kesehatan reproduksi, tingkat pengetahuan yang baik tentang kontrasepsi akan membantu wanita usia subur memilih metode yang sesuai, memahami cara penggunaannya, serta mengurangi risiko kegagalan. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan dapat menimbulkan kesalahan dalam penggunaan kontrasepsi yang berakibat pada kehamilan yang tidak direncanakan (Sawitri et al., 2024).

Perkembangan teknologi komunikasi saat ini membuka peluang baru dalam pendidikan kesehatan, salah satunya melalui media sosial. WhatsApp merupakan aplikasi pesan instan yang banyak digunakan di Indonesia karena mudah diakses, hemat biaya, dan memiliki fitur komunikasi interaktif berupa teks, gambar, video, maupun dokumen. Menurut Rahartri, (2019) WhatsApp dapat dijadikan media edukasi kesehatan karena fleksibilitasnya dalam penyebaran informasi. Beberapa penelitian

menunjukkan bahwa edukasi melalui WhatsApp terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, misalnya pada program edukasi gizi, kesehatan reproduksi, dan pencegahan penyakit menular (Wardhani, 2022; Irnawati et al., 2024).

Dalam teori perilaku kesehatan, pengetahuan merupakan domain awal yang akan membentuk sikap dan selanjutnya memengaruhi tindakan seseorang. Notoatmodjo, (2012) menyatakan bahwa perilaku kesehatan seseorang sangat ditentukan oleh tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan yang dimilikinya. Sejalan dengan itu, teori komunikasi kesehatan menekankan pentingnya media dalam menyampaikan pesan secara efektif. Pemanfaatan WhatsApp sebagai sarana edukasi diharapkan dapat meningkatkan pemahaman wanita usia subur mengenai kontrasepsi alamiah, sehingga mereka mampu menggunakan metode tersebut dengan benar dan konsisten.

Dengan demikian, secara teoritis dapat dipahami bahwa edukasi kesehatan melalui media sosial WhatsApp berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan wanita usia subur tentang kontrasepsi alamiah. Pemanfaatan teknologi ini mendukung tercapainya tujuan program keluarga berencana, sekaligus menjadi strategi inovatif dalam promosi kesehatan reproduksi di masyarakat.

Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi melalui media sosial grup WhatsApp terhadap peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang kontrasepsi alamiah di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah. Tujuan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam pengembangan

strategi edukasi kesehatan berbasis digital yang lebih efektif, mudah dijangkau, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

Sejalan dengan tujuan tersebut, pertanyaan penelitian yang diajukan dalam studi ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari edukasi melalui media sosial grup WhatsApp terhadap peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang kontrasepsi alamiah?

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experimental design* dengan pendekatan *one grup pre-test and post test* yaitu penelitian yang terdapat *pre test* (tes sebelum diberi perlakuan) dan *post test* (tes sesudah diberi perlakuan) dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita usia subur (WUS) yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jindah berjumlah 7.747 orang. Adapun jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 99 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* atau yang dikenal sebagai pengambilan sampel secara selektif atau subjektif sesuai dengan tujuan penelitian serta memerlukan pertimbangan dengan kriteria tertentu.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-April 2025 yang dilakukan melalui media sosial yaitu *WhastsApp group* yang berisikan anggota wanita usia subur (WUS) yang terpilih. Pengumpulan data pada Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner pengetahuan tentang kontrasepsi alamiah yang telah dibuat oleh peneliti sendiri menggunakan skala Guttman. Kuesioner ini terdiri atas 20 pernyataan dan telah dilakukan uji validitas serta reliabilitas. Selain menggunakan kuesioner peneliti juga menggunakan booklet yang berisi materi tentang kontrasepsi alamiah sebagai sarana penunjang kegiatan penelitian. Hasil penelitian ini dianalisis secara univariat dan bivariat. Univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden serta pengetahuan wanita usia subur sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Sedangkan bivariat menggunakan uji *parametrik* berupa *Paired Sample t-Test* karena data berdistribusi normal untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok yang sama.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Distribusi frekuensi karakteristik responden pada penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
14-19 Tahun	12	12,1
20-30 Tahun	75	75,8
31-49 Tahun	12	12,1
Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Bekerja	13	13,1

Pelajar	2	2,0
Ibu Rumah Tangga	61	61,6
Pedagang	7	7,1
Swasta	14	14,1
ASN	2	2,0
Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	2	2,0
SMP	12	12,1
SMA	80	80,8
Sarjana	5	5,1
Total	99	100.0

Berdasarkan tabel di atas, dari total 99 responden dalam penelitian, mayoritas berada pada kelompok usia 20-30 tahun sebanyak 75 orang (75,8%), sedangkan kelompok usia 14-19 tahun dan 31-49 tahun masing-masing berjumlah 12 orang (12,1%). Dari segi pekerjaan, sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga yaitu 61 orang (61,6%), diikuti ASN sebanyak 14 orang (14,1%), tidak bekerja 13 orang (13,1%), pedagang 7 orang (7,1%), dan pelajar 2 orang (2,0%). Karakteristik pendidikan menunjukkan bahwa responden terbanyak memiliki pendidikan

terakhir SMA sebanyak 80 orang (80,8%), kemudian SMP 12 orang (12,1%), sarjana 5 orang (5,1%), dan paling sedikit berpendidikan SD yaitu 2 orang (2,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan usia produktif (20-30 tahun), berprofesi sebagai ibu rumah tangga, serta berpendidikan terakhir SMA.

Distribusi frekuensi pengetahuan wanita usia subur sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media sosial WhatsApp grup

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan WUS Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Tentang Kontrasepsi Alami

Nilai Pre-Test	Frekuensi	Persentase (%)
5	3	3,0
10	5	5,1
15	7	7,1
20	7	7,1
25	14	14,1
30	13	13,1
35	13	13,1
40	14	14,1
45	10	10,1
50	7	7,1
55	2	2,0
60	3	3,0

Nilai Post-Test	Frekuensi	Persentase (%)
65	1	1,0
15	2	2,0
20	4	4,0
25	4	4,0
30	6	6,1
35	8	8,1
40	11	11,1
45	14	14,1
50	11	11,1
55	12	12,1
60	10	10,1
65	7	7,1
70	2	2,0
75	5	5,1
80	3	3,0
Total	99	100.0

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil distribusi frekuensi pengetahuan WUS sebelum diberikan edukasi melalui media sosial, diketahui bahwa nilai pengetahuan terendah responden adalah skor 5 dan nilai pengetahuan tertinggi responden adalah skor 65 dengan jumlah responden sebanyak 99 orang. Skor yang paling banyak muncul adalah 25 dan 40, masing-masing sebanyak 14 responden (14,1%).

Tabel di atas juga menunjukkan distribusi frekuensi pengetahuan WUS setelah diberikan edukasi melalui media sosial berupa WhatsApp group, terjadi perubahan distribusi skor pengetahuan yang ditunjukkan dalam tabel frekuensi pengetahuan sesudah. Skor pengetahuan WUS meningkat,

dengan nilai terendah adalah 15 dan nilai tertinggi adalah 80. Skor yang paling banyak muncul adalah 45 sebanyak 14 orang (14,1%), disusul skor 55 sebanyak 12 orang (12,1%), dan skor 50 sebanyak 11 orang (11,1%). Peningkatan skor rata-rata dan distribusi nilai yang lebih tinggi menunjukkan bahwa intervensi edukasi melalui media sosial memberikan dampak positif atau berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan responden.

Analisis Bivariat Pengaruh Edukasi Melalui *Media Sosial* Grup *Whatsapp* Terhadap Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Kontrasepsi Alami di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Jindah

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Paired Sample t-Test

Pengetahuan	N	Min	Max	Mean	Std. Deviasi	Mean Deferens	Sig
<i>Pre Test</i>	99	5	65	32,53	13,484		
<i>Post Test</i>	99	15	80	48,08	15,431	15,55	0,000

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa jumlah responden penelitian adalah 99 orang. Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata (mean) pengetahuan sebelum diberikan edukasi (pre-test) adalah 32,53 dengan skor terendah 5 dan tertinggi 65, serta standar deviasi 13,484. Setelah edukasi melalui grup WhatsApp (post-test), rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 48,08 dengan skor terendah 15 dan tertinggi 80, serta standar deviasi 15,431. Selisih rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah

intervensi adalah 15,55. Hasil uji statistik *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$, yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa edukasi melalui media sosial grup WhatsApp berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang kontrasepsi alamiah diterima.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Wanita Usia Subur Sebelum Diberikan Edukasi Melalui Media Sosial Grup WhatsApp Tentang Kontrasepsi Alamiah

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan edukasi (pre-test) melalui sosial media khususnya grup WhatsApp diketahui bahwa terdapat beberapa responden mendapatkan nilai terendah yaitu 5 (3,0%) dimana hanya benar menjawab 3 dari 20 pertanyaan, dan hanya satu responden yang memperoleh nilai tertinggi dengan nilai sebesar 65 (1,0%) dari jumlah responden sebanyak 99 orang. Skor yang paling banyak muncul adalah 25 dan 40, masing-masing sebanyak 14 responden (14,1%). Hasil skor pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum memahami secara benar cara kerja kontrasepsi alamiah, jenis-jenisnya, serta cara mengamati tanda-tanda kesuburan.

Banyak dari wanita usia subur (WUS) tidak mengetahui bahwa kontrasepsi alamiah seperti metode kalender, suhu tubuh basal, dan lendir serviks, metode amenorea laktasi (MAL) dapat digunakan untuk mencegah kehamilan. Bahkan, ada yang masih berpikir bahwa kontrasepsi hanya berarti penggunaan alat seperti pil, suntik,

atau implan yang bersifat hormonal. Hal ini menunjukkan masih rendahnya literasi pemberian edukasi kesehatan tentang kesehatan reproduksi, khususnya terkait metode kontrasepsi alamiah.

Berdasarkan penelitian mayoritas pendidikan wanita usia subur (WUS) yang ada di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah dimulai dengan tingkat pendidikan SD terdapat 2 orang (2%), tingkat Pendidikan SMP sederajat terdapat 12 orang (12,1%), tingkat Pendidikan SMA sederajat dengan jumlah terbanyak yaitu 80 orang (80,8%), kemudian tingkat Pendidikan Serjana yaitu terdapat 5 orang (5,1%).

Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi pengetahuan seseorang, termasuk dalam hal kesehatan reproduksi dan pengetahuan serta pemahaman terhadap kontrasepsi alamiah (Sarker et al, 2022). Pendidikan yang lebih tinggi umumnya akan membuka akses yang lebih luas terhadap informasi, serta meningkatkan kemampuan seseorang dalam memahami dan menyaring informasi yang diperoleh, baik dari media cetak, elektronik, maupun media

sosial seperti WhatsApp (Huntington et al., 2025).

Menurut Sarker et al., (2022) peningkatan jenjang pendidikan berhubungan signifikan dengan peningkatan penggunaan metode kontrasepsi dan pengetahuan kesehatan reproduksi, bahkan setelah dikontrol oleh faktor usia, wilayah tempat tinggal, dan kondisi ekonomi. Hal ini sejalan dengan temuan Huntington et al., (2025) yang menyatakan bahwa pendidikan baik pada tingkat individu maupun komunitas, memiliki pengaruh positif terhadap pengetahuan kesehatan reproduksi, sesuai dengan perspektif teori modal manusia dan pembelajaran sosial.

Responden dengan pendidikan SMA ke atas memiliki kemungkinan lebih besar memahami konsep kontrasepsi alamiah secara logis dan ilmiah. Mereka cenderung lebih mudah memahami siklus menstruasi, masa subur, serta cara kerja metode kontrasepsi tanpa alat, seperti metode kalender dan suhu basal tubuh. Sebaliknya, responden dengan pendidikan rendah (SD-SMP) kemungkinan memiliki keterbatasan dalam menyerap informasi yang berkaitan dengan konsep biologis atau medis. Mereka juga lebih rentan terhadap kesalahpahaman atau mitos, seperti anggapan bahwa kontrasepsi alamiah tidak efektif atau rumit dilakukan (Sarker et al., 2022). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Dewi & Mufdlilah, (2019) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin baik pula pemahaman tentang kontrasepsi alami.

Berdasarkan hasil pada saat penelitian mayoritas pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga, wanita usia subur (WUS) yang bekerja sebagai ibu rumah tangga umumnya memiliki waktu yang lebih fleksibel dibandingkan mereka yang bekerja diluar rumah. Fleksibilitas

ini memberi mereka peluang lebih besar untuk belajar, khususnya belajar mengenai kontrasepsi alamiah. Dengan tidak terikat jam kerja formal, ibu rumah tangga bisa mengakses materi edukasi melalui grup WhatsApp kapan saja, misalnya saat waktu senggang di pagi atau malam hari. Media sosial seperti WhatsApp sangat membantu karena materi bisa dibaca ulang dan tidak perlu datang ke tempat penyuluhan (Raharti, 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa ibu rumah tangga yang mendapat edukasi lewat WhatsApp mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan karena mereka punya waktu dan kesempatan untuk memahami materi secara perlahan (Sari & Yulianti, 2020). Namun, tetap ada tantangan seperti kesibukan rumah tangga dan kelelahan, sehingga materi edukasi harus disampaikan dengan cara yang sederhana, singkat, dan menarik agar mudah dipahami. Dengan demikian, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga memberi keuntungan berupa kesempatan belajar yang lebih fleksibel, dan penggunaan media sosial menjadi solusi tepat untuk menjangkau mereka dengan cara yang ramah dan efektif (Raharti, 2019).

Menurut Notoatmodjo, (2014) pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai cara non-ilmiah atau tradisional, yaitu: cara coba-salah (trial and error), secara kebetulan, dari otoritas atau kekuasaan, pengalaman pribadi, akal sehat, kebenaran melalui wahyu, kebenaran intuitif, jalan pikiran, induksi, dan deduksi. Perbedaan nilai ini juga telah diamati dalam penelitian-penelitian lain yang menunjukkan bahwa pendidikan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan preferensi terhadap kontrasepsi

(Suhail et al., 2025; Güney et al., 2025). Diharapkan bahwa peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai kontrasepsi alamiah tidak hanya berhenti pada aspek pengetahuan, tetapi juga diterapkan secara benar sehingga dapat meminimalkan pemakaian kontrasepsi hormonal yang berisiko menimbulkan efek samping pada kesehatan wanita usia subur.

Media sosial, khususnya grup WhatsApp, memainkan peran penting sebagai sarana edukasi yang efektif dan relevan. WhatsApp merupakan aplikasi yang sangat akrab digunakan oleh masyarakat dari berbagai usia dan latar belakang. Dengan memanfaatkan grup WhatsApp, informasi tentang kontrasepsi alamiah dapat disampaikan secara rutin, fleksibel, dan interaktif. Edukasi bisa dilakukan melalui teks, gambar, video, audio visual, serta sesi diskusi atau tanya jawab, yang semuanya dapat diakses kapan saja tanpa harus datang ke fasilitas kesehatan (Arifah et al., 2022).

Penelitian Sari & Yulianti (2020), membuktikan bahwa edukasi melalui grup WhatsApp secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang kesehatan reproduksi. Media ini sangat cocok digunakan karena tidak memerlukan biaya tambahan, mudah dioperasikan, dan memungkinkan komunikasi dua arah yang nyaman. Peserta dapat bertanya tanpa rasa malu, dan edukator dapat memberi penjelasan secara langsung atau menggunakan media visual untuk memperjelas materi. Penelitian yang dilakukan oleh Kennedy et al., (2019) menyoroti bahwa generasi muda terutama perempuan usia subur kini lebih banyak mendapatkan informasi kesehatan dari media sosial dibanding dari tenaga medis langsung.

Penelitian yang dilakukan oleh Akintayo et al., (2020) juga menunjukkan bahwa penyebaran edukasi melalui grup digital seperti WhatsApp dapat membantu menjangkau perempuan yang tinggal di daerah dengan keterbatasan akses layanan kesehatan formal. Pentingnya penggunaan media sosial dalam edukasi kontrasepsi juga ditegaskan oleh Dalessandro et al., (2021) yang menyebutkan bahwa wanita dengan akses ke informasi digital memiliki pemahaman yang lebih baik tentang masa subur dan metode kontrasepsi alami dibandingkan dengan yang tidak memiliki akses tersebut.

Dengan pendekatan yang bersifat informal namun terstruktur, grup WhatsApp dapat menghilangkan hambatan seperti rasa malu saat ingin bertanya secara langsung, keterbatasan waktu, atau jarak. Konten atau media edukasi yang diberikan juga bisa disesuaikan dengan bahasa lokal, kebutuhan responden, dan disampaikan dalam bentuk yang lebih menarik seperti infografis, foto dan video singkat. Ini menjadikan media sosial tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana edukasi kesehatan yang strategis dan berkelanjutan.

Pengetahuan Wanita Usia Subur Setelah Diberikan Edukasi Melalui Media Sosial Grup WhatsApp Tentang Kontrasepsi Alamiah

Setelah dilakukan intervensi edukasi mengenai kontrasepsi alamiah melalui media sosial WhatsApp yaitu grup WhatsApp, terjadi peningkatan pengetahuan wanita usia subur (WUS) yang menjadi responden dalam penelitian ini. Media sosial, dalam hal ini *WhatsApp group*, digunakan sebagai sarana edukatif dengan penyampaian materi berbasis teks, gambar, dan video singkat, serta sesi diskusi interaktif antara peserta dan

edukator. Penyampaian informasi yang dilakukan secara berkelanjutan dan fleksibel terbukti memudahkan peserta dalam memahami konsep-konsep dasar kontrasepsi alamiah, seperti metode kalender, pengamatan lendir serviks, suhu basal tubuh, amenorea laktasi (MAL) dan senggama terputus (*coitus interruptus*).

Data yang diperoleh setelah intervensi menunjukkan bahwa nilai pengetahuan peserta mengalami peningkatan, dengan skor pengetahuan berkisar antara 15 hingga 80. Nilai tertinggi yang mencapai 80 menunjukkan bahwa terdapat beberapa peserta yang telah memahami materi secara sangat baik, bahkan kemungkinan besar telah mampu menjelaskan kembali informasi yang diterima secara tepat. Sementara itu, nilai terendah 15 mencerminkan adanya peserta yang masih kesulitan menyerap informasi, yang bisa disebabkan oleh faktor seperti keterbatasan literasi digital, kurangnya partisipasi aktif dalam diskusi grup, atau hambatan pemahaman karena latar belakang pendidikan.

Secara distribusi, skor pengetahuan terbanyak berada pada angka 45, yaitu sebanyak 14 orang atau 14,1% dari total responden. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada dalam kategori pengetahuan sedang, yaitu sudah memiliki pemahaman terhadap materi inti namun mungkin belum mampu mengaitkannya dengan praktik secara optimal. Skor berikutnya yang paling banyak adalah 55 sebanyak 12 orang (12,1%), diikuti oleh skor 50 sebanyak 11 orang (11,1%). Hal ini memperlihatkan bahwa setelah edukasi diberikan, terdapat konsentrasi nilai pada kategori sedang ke atas, yang menunjukkan bahwa sebagian besar wanita usia

subur mengalami peningkatan pemahaman meskipun belum seluruhnya optimal.

Data menunjukkan bahwa skor rata-rata post-test adalah 48.08. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan WUS tentang kontrasepsi alamiah secara substansial. Kondisi ini memperkuat premis bahwa media sosial dapat menjadi sarana edukasi kesehatan yang efektif, terutama bila dirancang dengan pendekatan partisipatif, berulang, dan disesuaikan dengan karakteristik target responden. WhatsApp sebagai platform komunikasi yang bersifat instan dan mudah diakses, memberikan kemudahan bagi peserta untuk bertanya, berdiskusi, dan mengulang kembali materi yang telah disampaikan. Fleksibilitas dalam waktu serta tampilan antarmuka yang sederhana memungkinkan peserta dari berbagai latar belakang untuk tetap dapat mengakses informasi tanpa hambatan teknis yang berarti.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Aboagye et al., (2021) yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis media sosial di kalangan wanita usia subur mampu meningkatkan pengetahuan dan pengambilan keputusan kontrasepsi secara signifikan, terutama di negara berkembang. Mereka menyebutkan bahwa platform seperti WhatsApp memberikan ruang yang nyaman bagi perempuan untuk belajar tanpa rasa malu atau takut dihakimi. Hal serupa juga dikemukakan oleh Ayele et al., (2020) yang menemukan bahwa edukasi kesehatan reproduksi melalui media digital meningkatkan keterpaparan terhadap informasi yang benar dan secara langsung mengurangi miskonsepsi yang selama ini menjadi penghambat pemahaman kontrasepsi alamiah.

Penelitian yang dilakukan oleh Feroz et al., (2022) menyatakan bahwa media sosial bukan hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat motivasi perempuan untuk terlibat aktif dalam menjaga kesehatan reproduksinya. Dengan adanya komunikasi dua arah, peserta merasa lebih dihargai dan cenderung lebih aktif dalam proses pembelajaran. Penelitian Rohmawati & Widyawati, (2020) juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebagai media edukasi kesehatan terbukti meningkatkan pemahaman wanita usia subur secara signifikan, terlebih ketika informasi disampaikan melalui pendekatan visual dan interaktif.

Sejalan dengan hal tersebut, studi yang dilakukan oleh Putri & Wulandari, (2021) juga membuktikan bahwa edukasi melalui grup WhatsApp selama tujuh hari efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu muda mengenai KB alami. Penelitian oleh Lestari & Fadilah, (2023) menambahkan bahwa selain meningkatkan pengetahuan, edukasi via WhatsApp juga meningkatkan partisipasi peserta karena dapat dilakukan kapan saja tanpa harus datang ke fasilitas layanan kesehatan.

Dengan melihat peningkatan skor pengetahuan dan didukung oleh bukti-bukti empiris tersebut, dapat disimpulkan bahwa edukasi kontrasepsi alamiah melalui WhatsApp yaitu grup WhatsApp merupakan strategi yang efektif untuk menjangkau kelompok wanita usia subur secara luas, efisien, dan berbiaya rendah. Strategi ini dapat menjadi solusi edukasi kesehatan reproduksi berbasis komunitas, terutama di era digital saat ini, dan sangat mungkin untuk direplikasi di wilayah lain dengan penyesuaian konteks sosial dan budaya.

Pengaruh Edukasi Melalui Media Sosial WhatsApp Terhadap Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Kontrasepsi Alamiah di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Jingah

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh edukasi melalui media sosial berupa grup WhatsApp terhadap pengetahuan WUS di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah dengan nilai signifikansi uji t-test sebesar $p = 0,000 < 0,05$. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yaitu Putri & Wulandari, (2021) serta Aboagye et al., (2021). Dapat dikatakan bahwa proses pendidikan kesehatan yang dijalani oleh seluruh wanita usia subur pada penelitian ini mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka mengenai kontrasepsi alamiah sebagai jenis kontrasepsi yang tidak memiliki efek samping dan akurat jika digunakan dengan tepat.

Nilai rata-rata pre-test yang diperoleh sebelum dilakukan intervensi edukasi melalui media sosial rata-rata sebesar 32.53. Nilai ini mencerminkan bahwa tingkat pengetahuan awal wanita usia subur (WUS) belum mencapai tingkat optimal atau masih dikatakan kurang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden belum mendapatkan informasi yang terstruktur, jelas, dan mudah diakses mengenai cara kerja dan manfaat kontrasepsi alami.

Temuan ini sejalan dengan studi oleh Sari & Yulianti, (2020) yang menunjukkan bahwa sebelum intervensi edukatif, mayoritas ibu rumah tangga belum memahami secara benar konsep masa subur, metode kalender, dan tanda-tanda kesuburan. Rendahnya pengetahuan ini disebabkan oleh kurangnya akses terhadap sumber informasi yang akurat serta terbatasnya

penggunaan media edukasi yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Namun setelah dilakukan edukasi melalui grup WhatsApp, terjadi peningkatan yang nyata dalam rata-rata nilai pengetahuan peserta. Edukasi dilakukan melalui pengiriman materi berupa media visual bergambar atau foto yang berisikan materi singkat edukatif yang dibagikan secara rutin di dalam grup. Peserta juga memiliki kesempatan untuk bertanya langsung kepada fasilitator, sehingga terjadi interaksi dua arah yang mendorong pemahaman lebih mendalam.

Setelah diberikan edukasi melalui sosial media yaitu grup WhatsApp, terjadi peningkatan yang signifikan dalam nilai rata-rata pengetahuan responden yaitu 48.08. Peserta yang sebelumnya tidak mengetahui detail kontrasepsi alamiah menjadi lebih paham mengenai cara kerja metode tersebut dan mampu menjelaskan kembali informasi yang diberikan, dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan kenaikan angka nilai *post-test* pada setiap responden yang awalnya nilai *pre-test* terendah 5 (3,0%) menjadi 15 (2,0%), dan nilai tertinggi yang awalnya 65 (1,0%) menjadi 80 (3,0%). Hal ini membuktikan bahwa media sosial seperti WhatsApp terbukti efektif karena menyediakan ruang belajar yang fleksibel, interaktif, dan mudah dijangkau kapan pun dan di mana pun.

Penelitian oleh Fitriyah & Rahmawati, (2021) juga mendukung hasil ini. Mereka menyatakan bahwa edukasi melalui grup WhatsApp dapat meningkatkan pemahaman wanita usia subur secara nyata karena informasi dapat disampaikan dalam berbagai bentuk teks singkat, gambar, infografis, dan video yang lebih mudah dipahami dibandingkan dengan penyuluhan konvensional.

Pengujian statistik menggunakan uji T menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, yaitu terdapat pengaruh edukasi melalui media sosial terhadap pengetahuan wanita usia subur tentang kontrasepsi alamiah di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah. Uji T-Test dipilih karena data berdistribusi normal, sehingga sesuai untuk menganalisis dua kelompok data yang saling berpasangan.

Keberhasilan intervensi ini tidak lepas dari karakteristik WhatsApp sebagai media komunikasi yang akrab, mudah digunakan, dan fleksibel. WhatsApp memungkinkan peserta membaca materi kapan saja sesuai waktu luang mereka, tanpa harus hadir secara langsung di tempat penyuluhan. Hal ini sangat membantu Wanita usia subur (WUS) yang memiliki kesibukan sebagai ibu rumah tangga maupun yang bekerja di luar rumah maupun pelajar sekalipun (Arifah, 2022).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Sari & Yulianti, (2020) yang menemukan bahwa edukasi kesehatan reproduksi melalui WhatsApp efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu-ibu di wilayah perkotaan dan pinggiran. WhatsApp dianggap sebagai sarana edukasi yang praktis dan relevan karena mampu menjangkau peserta secara langsung di lingkungan digital yang mereka gunakan setiap hari.

Selain itu, Kennedy et al., (2019) menegaskan bahwa media sosial menjadi salah satu sumber informasi kesehatan reproduksi yang paling banyak diakses oleh perempuan usia produktif. Edukasi melalui platform seperti WhatsApp membantu menjembatani kesenjangan informasi, terutama di

kalangan perempuan yang belum tersentuh layanan penyuluhan formal.

Edukasi WhatsApp juga memberikan keuntungan dari sisi pengulangan materi, di mana peserta bisa membaca kembali pesan atau materi yang sudah dikirim sebelumnya. Hal ini sangat membantu responden yang mungkin tidak langsung memahami informasi saat pertama kali menerima (Arifah, 2022). Sejalan dengan temuan tersebut, Kennedy et al., (2019) dalam studi internasionalnya menunjukkan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi, terutama di kalangan perempuan yang memiliki akses terbatas ke layanan kesehatan formal.

Dengan desain materi yang disampaikan secara sistematis, terstruktur, dan disesuaikan dengan kondisi sosial budaya responden, grup WhatsApp menjadi platform yang tidak hanya praktis tetapi juga efektif secara edukatif. Grup ini juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih santai, sehingga peserta lebih terbuka dalam bertanya dan mendiskusikan topik yang dianggap sensitif seperti kontrasepsi (Arifah, 2022). Studi oleh Suárez-Lantarón et al., (2022) dalam artikel "The Educational Use of WhatsApp" menyatakan bahwa WhatsApp banyak digunakan dalam berbagai jenjang pendidikan formal maupun informal. Aplikasi ini memainkan peran penting dalam meningkatkan pembelajaran aktif, pengambilan keputusan, motivasi, efisiensi, perencanaan, dan pengaturan waktu belajar karena kemampuannya untuk diakses kapan saja dan di mana saja.

Dalam perspektif islam, pengaturan kehamilan atau *tanzhim al nasl* diperbolehkan selama tidak meniadakan keturunan secara

permanen (*tahtim al-nasl*) dan dilakukan untuk kemaslahatan, seperti menjaga kesehatan ibu, mengatur jarak kelahiran agar anak mendapatkan perhatian yang optimal, serta mempertimbangkan kondisi fisik dan mental keluarga (Fauzi et al., 2024). Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah Ayat 233 :

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنَ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّمَ الرِّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بَوْلِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بَوْلُهُ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَعَلِمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Artinya: "Ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Kewajiban ayah menanggung makan dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani, kecuali sesuai dengan kemampuannya. Janganlah seorang ibu dibuat menderita karena anaknya dan jangan pula ayahnya dibuat menderita karena anaknya. Ahli waris pun seperti itu pula. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) berdasarkan persetujuan dan musyawarah antara keduanya, tidak ada dosa atas keduanya. Apabila kamu ingin menyusukan anakmu (kepada orang lain), tidak ada dosa bagimu jika kamu memberikan pembayaran dengan cara yang patut. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan" (QS. Al-Baqarah Ayat 233).

Surah Al-Baqarah ayat 233 memberikan isyarat pentingnya menjaga jarak kelahiran minimal sekitar dua tahun, sehingga masa menyusui dapat berjalan optimal

(Quran.com, n.d.). Dalam konteks medis, metode kontrasepsi alamiah seperti *amenorea laktasi* (MAL) dapat membantu menerapkan prinsip ini. Selain itu, terdapat hadits riwayat Muslim dari Jabir bin Abdillah yang menjelaskan bahwa para sahabat melakukan *azl* (mengeluarkan mani di luar rahim) pada masa Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam, dan beliau tidak melarangnya (HR. Muslim No. 1440) (Muslim, n.d.). Metode '*azl*' ini memiliki prinsip serupa dengan kontrasepsi alamiah *coitus interruptus*, yang pada penelitian ini juga menjadi salah satu materi edukasi (Abdullah, 2024).

Dengan demikian, penerapan kontrasepsi alamiah selaras dengan nilai-nilai Islam, selama dilakukan atas kesepakatan suami-istri, tidak menimbulkan mudarat, dan bertujuan untuk kemaslahatan keluarga. Prinsip ini juga sejalan dengan *maqashid syariah*, khususnya *hifz al-nafs* (menjaga jiwa) dan *hifz al-nasl* (menjaga keturunan).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Pengaruh Edukasi Melalui Media Sosial WhatsApp Terhadap Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Kontrasepsi Alamiah di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Jingah" dapat disimpulkan bahwa dari total 99 responden, nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi (*pre-test*) adalah 32,53 dengan nilai minimum 5 dan maksimum 65, sedangkan setelah diberikan edukasi (*post-test*) nilai rata-rata meningkat menjadi 48,08 dengan nilai minimum 15 dan maksimum 80. Selisih rata-rata (*mean difference*) sebesar 15,55 menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Hasil uji statistik diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 (<0,05), yang berarti

terdapat pengaruh yang signifikan edukasi melalui media sosial WhatsApp terhadap peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang kontrasepsi alamiah.

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa penggunaan media sosial sebagai alat edukasi kesehatan dapat menjadi strategi inovatif dalam promosi kesehatan reproduksi, terutama bagi kelompok wanita usia subur. Dengan memanfaatkan WhatsApp, penyampaian materi edukasi dapat dilakukan secara interaktif, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebutuhan peserta, sehingga berkontribusi pada peningkatan literasi kesehatan serta mendukung keberhasilan program keluarga berencana.

Penelitian di masa depan disarankan untuk memperluas cakupan responden dan lokasi penelitian, serta menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol agar hasilnya lebih kuat secara metodologis dan dapat digeneralisasikan. Selain itu, penelitian kualitatif juga penting dilakukan untuk menggali lebih dalam pengalaman, hambatan, dan motivasi wanita usia subur dalam memahami serta menerapkan kontrasepsi alamiah.

Berdasarkan hasil penelitian ini, direkomendasikan agar tenaga kesehatan memanfaatkan media sosial secara berkelanjutan sebagai sarana edukasi kesehatan, dengan penyajian materi yang menarik, sederhana, dan sesuai dengan latar belakang pendidikan sasaran. Dukungan dari keluarga maupun komunitas juga sangat diperlukan untuk memperkuat praktik kontrasepsi alamiah, sementara instansi terkait diharapkan dapat mengembangkan kebijakan dan program yang mendukung penggunaan media digital sebagai

bagian dari strategi promosi kesehatan reproduksi di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2024). *Kontrasepsi dalam Perspektif Islam dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Kencana.
- Aboagye, R. G., Agyemang, J., Osei, E., & Adu-Gyamfi, A. B. (2021). Impact of Social Media on Reproductive Health Knowledge and Behavior Among Young Women In Sub-Saharan Africa. *Reproductive Health*, 18(1), 112.
- Akintayo, A. O., Ogundele, O. O., & Awolere, B. A. (2020). Knowledge and Perception of Natural Contraceptive Methods Among Women of Reproductive Age in Southwestern Nigeria. *BMC Women's Health*, 20(1), 163.
- Arifah, D. F., Baliwati, Y. F., & Khomsan, A. (2022). The Effect of Social Cognitive Theory-Based Nutrition Education Via Whatsapp on Increasing Knowledge and Behavioral Determinants of Mothers in Kediri: A Quasi-Experimental Study. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 10(2), Article 2449.
- Ayele, T. A., Melaku, Y. A., & Alemayehu, A. M. (2020). Effectiveness of Mobile-Based Reproductive Health Education Among Ethiopian Women: A Randomized Control Trial. *BMC Women's Health*, 20, 25.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2013). *Modul Perencanaan Kehidupan Berkeluarga: Metode Amenorea Laktasi (MAL)*. BKKBN.
- Cahyono, B. A.D. & Andari, D. (2014). "Memilih Kontrasepsi Alami dan Halal". Solo : AQWAMEDIA.
- Dalessandro, V., De Fazio, E., & Santoro, A. (2021). Natural Family Planning Knowledge and Misconceptions Among Italian Women. *European Journal Of Contraception & Reproductive Health Care*, 26(4), 290-296.
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). *Kontrasepsi Tepat Tingkatkan Kesehatan Reproduksi*. Kementerian Kesehatan RI.
- Eticha, T., Gebre, B., Moges, N., Ayenew, E., Alemu, M., Asmare, M., & Ayalew, M. (2023). Lactational Amenorrhea Method Use and its Effectiveness Among Postpartum Women in Northwest Ethiopia: A Multicenter Prospective Cohort Study. *BMC Public Health*, 23(1), 1635.
- Fauzi, A., Zikri, A., K., H., & Agustar, A. (2024). The Essence of Family Planning in Islam: Achieving Family Well-Being Through Maqashid Shariah. *Jurisprudensi: Jurnal Ilmu Syariah, Perundang-Undangan dan Ekonomi Islam*, 16(2), 258-270.
- Feroz, A., Perveen, S., & Aftab, W. (2022). Mobile Phone-Based Interventions to Improve Reproductive Health Knowledge: A Systematic Review. *JMIR mHealth and uHealth*, 10(3), e31756.
- Fitriyah, R., & Rahmawati, D. (2021). Pengaruh Edukasi Melalui Whatsapp Terhadap Peningkatan Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Kontrasepsi. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 9(2), 87-94.

- Güney, E., Karakaş, S., & Doğan, Y. (2025). Effects of Family Planning Education Given to Married Illiterate Women of Reproductive Age Via Visual Material Support on Family Planning Related Attitudes and Contraceptive Preferences: The Example of Viranşehir, Türkiye. *BMC Women's Health*, 25(1), Article 219.
- Hoyt-Austin, S., Solis, M., & Wood, S. (2023). Knowledge and Use of the Lactational Amenorrhea Method Among Postpartum Women in the United States. *Contraception*, 119, 109-115.
- Huntington, D. F., Wang, W., & Sultana, S. (2025). Community and Individual Education Influences on Sexual and Reproductive Health Knowledge in Uganda: A Human Capital and Social Learning Perspective. *Population Research and Policy Review*. Advance Online Publication.
- Irnawati, I., Dyastuti, N. E., & Amastasya, S. (2024). Pemanfaatan Whatsapp Sebagai Media Telekonsultasi Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil, Bersalin, dan Nifas di Puskesmas Dolo Kabupaten Sigi. *Indonesia Berdaya*, 5(4), 1141-1150.
- Kennedy, E. C., Gray, N. J., Azzopardi, P. S., & Creaton, S. M. (2019). Sources of Sexual and Reproductive Health Information for Young People: The Role of Social Media and Informal Networks. *Journal of Adolescent Health*, 64(3), 230-237.
- Lestari, N. M. A., & Fadilah, R. (2023). Efektivitas Edukasi Melalui Grup WhatsApp Terhadap Peningkatan Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang KB Alami. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 8(1), 34-41.
- Lestari, S., & Haryanti, D. (2024). Penyuluhan Pemilihan Alat Kontrasepsi Pada Program Keluarga Berencana Di Desa Kebun Sembilan Muaro Jambi Tahun 2024. *DEDIKASI KBJ: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 44-49.
- Muslim, I. (n.d.). *Shahih Muslim*. Sunnah.com. Retrieved August 14, 2025, from <https://sunnah.com/muslim:1440>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan* (Edisi 3). Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2023). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, R. P., & Wulandari, D. (2021). Pengaruh Edukasi Menggunakan Media WhatsApp Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Kontrasepsi Alami. *Jurnal Promotif Preventif*, 12(2), 117-125.
- Quran.com. (n.d.). *Surah Al-Baqarah - 2:233*. Retrieved August 14, 2025, from <https://quran.com/2/233>
- Rahartri. (2019). "WhatsApp" Media Komunikasi Efektif Masa Kini (Studi Kasus Pada Layanan Jasa Informasi Ilmiah Di Kawasan Puspipstek). *Jurnal Visi Pustaka*, 21(2), 148.
- Rohmawati, Y., & Widyawati, M. N. (2020). Pengaruh Edukasi Media Sosial Terhadap Pengetahuan Remaja dan Wanita Usia Subur Tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 22-30.
- Sari, N., & Yulianti, A. (2020). Efektivitas Edukasi Kesehatan Reproduksi Melalui WhatsApp

- Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 105-112.
- Sarker, M., Sultana, M., Akter, S., Mahmud, R., & Mahumud, R. A. (2022). Influence of Education on Sexual and Reproductive Health Service Utilization for Persons with Disabilities in Nationwide Bangladesh: An Explanatory Sequential Mixed-Methods Study. *BMC Public Health*, 22(1), 1852.
- Sawitri, Endang, Nur Wulan Agustina, Endang Wahyuningsih, Supardi, & Tetrine Prameswari. (2024). Family Planning Health Education for Women of Childbearing Age in Dukuh Kuncen, Cawas Village, Klaten. *WASATHON Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(03), 81.
- Suárez-Lantarón, B., Deocano-Ruíz, Y., García-Perales, N., & Castillo-Reche, I. S. (2022). The Educational Use of WhatsApp. *Sustainability*, 14(17), 10510.
- Suhail, Z., Hussain, M., Hasan, S. U., Huda, A., Raza, T., & Javaid, A. (2025). The Impact of Education on Knowledge and Use of Contraceptive Methods: A Comparative Analysis of Educated and Undereducated Populations. *Pakistan Journal of Health Sciences*, 6(1), 254-259.
- Wardhani, D. A., Nissa, C., & Setyaningrum, Y. I. (2021). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Edukasi Gizi Menggunakan Media WhatsApp Group. *Jurnal Gizi*, 10(1), 31-37.
- WHO. (2017). *Keluarga Berencana*. World Health Organization.