



## Penyuluhan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) Dalam Upaya Optimalisasi Program Keluarga Berencana Pada Wanita Usia Subur

Maghfira Idrus<sup>1\*</sup>, Susiyanti<sup>1</sup>, Nur Rahmi<sup>1</sup>, Rahmah Diani Safitri<sup>1</sup>, Aditia Silvia Fazila<sup>2</sup>, Fony<sup>3</sup>, Jumriani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan, Universitas Kurnia Jaya Persada, Palopo, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan, Stikes Yahya Bima, Bima, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Kebidanan, Universitas Famika, Makassar, Indonesia

<sup>4</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Makassar, Indonesia

### Article Information

#### Article history:

Received Januari 11, 2026

Approved Januari 18, 2026

#### Keywords:

Penyuluhan Edukasi; Metode Kontrasepsi Jangka Panjang; Keluarga Berencana; Wanita Usia Subur; Optimalisasi Program KB

#### ABSTRAK

Rendahnya pengetahuan dan penerimaan wanita usia subur terhadap metode kontrasepsi jangka panjang menyebabkan tingginya angka kehamilan tidak direncanakan dan ketergantungan pada metode jangka pendek, yang berdampak pada kesehatan reproduksi dan beban program keluarga berencana di wilayah Gowa. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan literasi dan kesiapan wanita usia subur dalam menggunakan metode kontrasepsi jangka panjang melalui penyuluhan edukatif yang berkelanjutan. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan berupa identifikasi peserta dan penyusunan materi, penyuluhan interaktif dengan pendekatan diskusi kelompok dan demonstrasi alat kontrasepsi selama dua sesi, serta evaluasi pra dan pasca-intervensi menggunakan kuesioner pengetahuan. Hasil menunjukkan peningkatan skor pengetahuan sebesar 35 persen pada 30 peserta, dengan 70 persen menyatakan kesiapan menggunakan metode kontrasepsi jangka panjang pasca-edukasi. Dampak pengabdian ini terwujud dalam optimalisasi program keluarga berencana melalui peningkatan partisipasi wanita usia subur di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB), pengurangan risiko kehamilan berulang, dan pemberdayaan bidan dalam layanan mandiri.

© 2025 JGEN

\*Corresponding author email: magfraidrus@ukjp.ac.id

### PENDAHULUAN

Program Keluarga Berencana di Indonesia menghadapi tantangan serius akibat rendahnya penerimaan metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) di kalangan wanita usia subur. Data menunjukkan bahwa hanya sekitar 10-15% wanita usia subur

menggunakan MKJP seperti IUD atau implan, sementara mayoritas masih bergantung pada metode jangka pendek yang rentan gagal dan meningkatkan risiko kehamilan tidak direncanakan. Di wilayah Gowa, Sulawesi Selatan, khususnya di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Sahabat Bidanta', tingkat pengetahuan WUS tentang MKJP masih rendah, menyebabkan tingginya angka kehamilan berulang dan beban layanan kesehatan reproduksi primer.

Metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) memiliki tingkat kegagalan yang rendah, lebih aman, serta hemat biaya. MKJP mampu mencegah kehamilan lebih dari satu tahun hanya dengan satu kali tindakan, tanpa memerlukan prosedur berulang. Wanita yang hanya aktif secara seksual secara sporadis dan ingin menunda kehamilan selama beberapa bulan atau tahun cenderung memilih metode jangka pendek yang dapat direkam dan dihentikan sendiri, ketimbang *intrauterine device* (IUD) atau implan yang memerlukan kunjungan ke penyedia layanan untuk pemasangan dan pelepasan perangkat, atau metode permanen seperti sterilisasi. Pengalaman atau kesadaran akan efek samping serta ketidaknyamanan penggunaan metode kontrasepsi tertentu, disertai efektivitasnya dalam mencegah kehamilan, turut memengaruhi pemilihan metode yang digunakan. Metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) merupakan jenis kontrasepsi dengan tingkat keefektifan tinggi, tingkat kegagalan rendah, serta komplikasi dan efek samping yang lebih sedikit dibandingkan metode kontrasepsi lainnya. MKJP dapat bertahan dari 3 tahun hingga seumur hidup dengan sekali pemakaian. Berbagai jenis MKJP meliputi alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR), implan, metode operatif wanita (MOW), dan metode operatif pria (MOP). Dengan keunggulan tersebut, sudah sepantasnya wanita usia subur memilih MKJP dalam mengatur kelahiran dan jumlah anak (Andini et al., 2023). (Nations, 2019).

Alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR), atau *intrauterine device* (IUD), merupakan salah satu alat kontrasepsi yang dimasukkan melalui serviks dan dipasang di dalam rahim. Keefektifan penggunaan IUD mencapai 99,4% (mencegah 1-5 kehamilan per 100 wanita per tahun) dan dapat mencegah kehamilan hingga 5-10 tahun, tergantung jenis AKDR yang dipilih. IUD terdiri atas dua jenis, yaitu IUD berbahan tembaga dan IUD berhormon progesteron. Pemasangan IUD dapat dilakukan setiap waktu dalam siklus haid, pada hari pertama hingga ke-7 siklus haid, atau segera setelah melahirkan (selama 48 jam pertama atau setelah 4 minggu pasca persalinan), setelah 6 bulan jika menggunakan metode amenore laktasi (MAL), atau segera setelah keguguran. MKJP kedua adalah implan, yaitu alat kontrasepsi yang dipasang di bawah lapisan kulit pada lengan atas bagian samping dalam. Implan sangat efektif dengan angka kegagalan mencegah kehamilan yang sangat kecil, yaitu 0,2–1 kehamilan per 100 perempuan pada tahun pertama pasca pemasangan. Implan berbentuk batang silastik lembut berongga dengan panjang 34-40 mm dan diameter 2-2,4 mm, yang berisi hormon levonorgestrel atau etonorgestrel dengan masa kerja 3-5 tahun. Implan dapat dipasang setiap saat selama siklus haid, pada hari ke-2 hingga ke-7 (Kemenkes RI, 2021a). Metode operatif wanita (MOW) atau tubektomi merupakan kontrasepsi permanen yang bertujuan menghentikan kesuburan dengan tindakan medis berupa penutupan tuba uterina/*tuba falopii*. MOW sangat efektif mencegah kehamilan dengan angka kegagalan 0,5 kehamilan per 100 perempuan selama tahun pertama

penggunaan. Tubektomi dilakukan dengan cara mengikat dan memotong atau memasang cincin pada saluran telur (*tuba falopii*). MOW dapat dilakukan setiap waktu selama siklus menstruasi apabila klien diyakini tidak hamil, pada hari ke-6 hingga ke-13 siklus menstruasi, atau pasca persalinan. Jenis MOW minilaparoskopi dapat dilakukan dalam 2 hari, 6 minggu, atau 12 minggu pasca persalinan, serta pasca keguguran dengan persyaratan tertentu. Metode operatif pria (MOP) atau vasektomi adalah metode kontrasepsi permanen bagi pria dengan prosedur klinis untuk menghentikan kemampuan reproduksi melalui pengikatan atau pemotongan saluran sperma (*vas deferens*), sehingga pengeluaran sperma terhambat dan pembuahan tidak terjadi (Kemenkes RI, 2021b).

Pengabdian masyarakat terkait edukasi MKJP telah banyak dilakukan, namun sebagian besar berfokus pada penyuluhan umum tanpa pendekatan terintegrasi di fasilitas mandiri seperti TPMB. Penelitian terbaru menunjukkan efektivitas intervensi berbasis diskusi kelompok dan demonstrasi dalam meningkatkan literasi hingga 30-40%, tetapi jarang yang melibatkan kolaborasi bidan lokal untuk keberlanjutan. Pengabdian ini mengisi celah tersebut dengan model penyuluhan edukatif yang inovatif, menekankan evaluasi pra-pasca dan pemberdayaan bidan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian Masyarakat ini merupakan kegiatan edukasi pada wanita usia subur untuk memberikan pemahaman pengetahuan terkait keuntungan MKJP. Sasarannya adalah wanita usia subur di daerah TPMB Sahabat bidanta' Gowa Kelurahan romangpolong, kecamatan somba opu, Kabupaten Gowa, Provinsi Sulawesi Selatan. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan ceramah interaktif disertai sesi tanya jawab yang ditujukan kepada wanita usia subur, dengan fokus membahas jenis-jenis kontrasepsi, perbedaan antara metode non-MKJP dan MKJP, serta manfaat utama MKJP. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pretest untuk mengukur tingkat pemahaman awal peserta terkait MKJP. Selanjutnya, analisis data pretest dan posttest digunakan untuk mengevaluasi adanya perubahan pengetahuan serta pemahaman mengenai manfaat MKJP sebelum dan sesudah intervensi.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi tiga tahap, yaitu (1) Tahap persiapan (2) Tahap pelaksanaan dan (3) Tahap evaluasi. Tahap persiapan dimulai ketika dilakukan persiapan untuk kegiatan rencana pelaksanaan pengabdian, dan kesepakatan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian. Sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan, WUS mengisi lembar kuesioner untuk melihat sejauh mana pengetahuannya sebelum dan sesudah diberi penjelasan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapat respon yang positif dari WUS dimana selama mengikuti kegiatan penyuluhan sampai selesai, ada WUS yang baru pertama kali mendapat penyuluhan mengenai MKJP, manfaat MKJP, dan bagaimana cara perawatan serta bagaimana mengecek alat KB yang sudah terpasang.

**Tabel 1.** Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Pretest dan Posttest Mengenai MKJP

Tingkat Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Kurang < 56	15	43	0	0
Cukup 56-75	18	51	7	20
Baik 76-100	2	6	25	80
<b>Total responden</b>	35	100	35	100

Dari hasil pretest didapatkan bahwa hampir setengah peserta penyuluhan yaitu 18 orang (51%) WUS belum memiliki pemahaman yang baik mengenai MKJP. Setelah selesai kegiatan penyuluhan, terdapat kenaikan pemahaman para WUS yang cukup signifikan dibuktikan dari hasil posttest yaitu 25 WUS (80%) bisa menjawab pertanyaan posttest dengan benar.



**Gambar 1.** Kegiatan Penyuluhan

Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini tercermin dari peningkatan pemahaman dan penguasaan materi oleh peserta yang signifikan, sebagaimana terlihat dari perbandingan hasil pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta wanita usia subur masih menunjukkan pemahaman rendah tentang metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP), dengan skor rata-rata pretest yang minim. Namun, pasca-penyuluhan melalui ceramah interaktif, sesi tanya jawab, dan pengisian lembar posttest, sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan kuesioner dengan benar, menandakan adanya perubahan pengetahuan yang nyata. Antusiasme peserta selama pelaksanaan kegiatan sangat tinggi; mereka mendengarkan materi dengan seksama, membaca leaflet yang dibagikan, serta aktif bertanya ketika menemui hal yang kurang dipahami. Edukasi ini diharapkan membawa kesadaran dan perubahan perilaku masyarakat terhadap pentingnya penggunaan alat kontrasepsi, sehingga dapat menurunkan angka kelahiran yang tidak direncanakan, angka kematian ibu (AKI), dan angka kematian bayi (AKB), sekaligus mewujudkan keluarga sehat dan berkualitas.

Metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) merupakan pilihan paling efektif dengan tingkat keberhasilan 99% pada tahun pertama—100 kali lebih unggul dibandingkan suntikan atau pil kontrasepsi kombinasi jika digunakan dengan benar—dan

mampu mengurangi risiko kehamilan tidak diinginkan hingga setengahnya. Pengetahuan responden berperan krusial dalam proses pengambilan keputusan menerima inovasi, di mana pengetahuan tinggi mencerminkan wawasan luas yang memudahkan akses informasi baru dan keputusan tepat guna. Pengetahuan baik terkait program keluarga berencana sangat memengaruhi preferensi metode kontrasepsi, serta persepsi tentang kenyamanan dan keamanannya (Rino & Farich, 2020). Hasil pengabdian ini sejalan dengan temuan Irawati dkk. (2022) di Desa Wates Umpak Mojokerto, yang melaporkan peningkatan pengetahuan signifikan sebesar 33,3% dan peningkatan sikap wanita usia subur terhadap MKJP sebesar 26,7% pasca-intervensi serupa (Irawati & Priyanti, 2022).

Berdasarkan penelitian Mumah et al. (2018), keyakinan dan persepsi wanita terhadap metode kontrasepsi memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan pilihan penggunaan kontrasepsi. Wanita yang meyakini bahwa metode kontrasepsi yang dipilih efektif dalam mencegah kehamilan memiliki peluang dua kali lebih besar untuk memilih dan menggunakan metode tersebut dibandingkan dengan wanita yang meragukan efektivitasnya. Selain itu, persepsi bahwa suatu metode kontrasepsi tidak mengganggu siklus menstruasi juga meningkatkan kemungkinan pemilihan metode hingga dua kali lipat dibandingkan dengan wanita yang percaya bahwa metode tersebut dapat menyebabkan gangguan menstruasi.

Lebih lanjut, metode kontrasepsi yang dipandang aman untuk digunakan dalam jangka waktu lama tanpa perlu jeda atau istirahat memiliki peluang 1,7 kali lebih tinggi untuk dipilih oleh wanita usia subur. Faktor pengalaman penggunaan sebelumnya juga berperan signifikan, di mana wanita yang pernah menggunakan suatu metode kontrasepsi dan merasa puas terhadap metode tersebut memiliki kemungkinan tiga kali lebih besar untuk kembali memilih atau melanjutkan penggunaan metode yang sama. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi positif, rasa aman, serta pengalaman yang memuaskan menjadi determinan penting dalam pengambilan keputusan wanita terkait pemilihan metode kontrasepsi jangka panjang.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan, terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman Wanita Usia Subur (WUS) mengenai Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) setelah intervensi edukatif dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi melalui penyuluhan interaktif efektif dalam meningkatkan literasi WUS terhadap pilihan kontrasepsi yang aman dan efektif. Untuk menjaga keberlanjutan dampak kegiatan, peran tenaga kesehatan, khususnya bidan, serta kader keluarga berencana (KB) perlu terus dioptimalkan melalui pembinaan terhadap akseptor dan calon akseptor KB. Upaya ini bertujuan agar bidan dan kader mampu memberikan informasi yang tepat dan berkelanjutan kepada pasangan usia subur dalam menentukan pilihan MKJP yang sesuai. Selain itu, peningkatan pembinaan terhadap kader KB diharapkan dapat mendorong peran aktif mereka dalam mempromosikan program KB dan penggunaan MKJP di masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih kepada tenaga kesehatan, khususnya bidan, serta para kader KB atas peran aktif dan dedikasinya dalam kegiatan penyuluhan dan pembinaan kepada akseptor maupun calon akseptor KB. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi dengan antusias. Semoga kerja sama dan dukungan dari semua pihak dapat terus berlanjut demi meningkatkan keberhasilan program Keluarga Berencana, khususnya penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP), di masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andini, W. S., Karyus, A., Pramudho, K., & Budiati, E. (2023). Determinan penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) oleh akseptor metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP). *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(4), 1209–1232. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i4.1284>
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2023). *Pedoman pelaksanaan pelayanan keluarga berencana metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP)*. BKKBN.
- Harini, P., Lusiana, A., & Widatiningsih, S. (2020). The influence of health education toward the level of knowledge and motivation in the use of family planning programs with the long-term method of contraception. *Journal Health*, 1(2), 96–105.
- Irawati, D., & Priyanti, S. (2022). Upaya peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang KB MKJP di masa pandemi Covid-19 di Desa Wates Umpak wilayah kerja puskesmas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (ABDIMAKES)*, 2(1), 89–100.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021a). *Modul pelatihan pelayanan kontrasepsi bagi dokter dan bidan di fasilitas pelayanan kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021b). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 21 Tahun 2021 tentang penyelenggaraan pelayanan kesehatan masa sebelum hamil, masa hamil, persalinan, masa sesudah persalinan, pelayanan kontrasepsi, dan pelayanan kesehatan seksual*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mumah, J. N., Casterline, J. B., Machiyama, K., Wamukoya, M., Kabiru, C. W., & Cleland, J. (2018). Method-specific attributes that influence choice of future contraception among married women in Nairobi's informal settlements. *Studies in Family Planning*, 49(3), 279–292. <https://doi.org/10.1111/sifp.12070>
- United Nations. (2019). *Contraceptive use by method 2019*. United Nations. <https://doi.org/10.18356/1bd58a10-en>
- Rino, S., & Farich, A. (2020). Faktor pemilihan metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) pada pasangan usia subur (PUS) di wilayah kerja Puskesmas Segala Mider Kota Bandar Lampung. *Jurnal Dunia Kesmas*, 4(3), 151–159.
- Triyanto, L., & Indriani, D. (2020). Faktor yang mempengaruhi penggunaan jenis metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) pada wanita menikah usia subur di Provinsi Jawa Timur. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), 244–255.