

# EDUKASI KONTRASEPSI YANG TEPAT UNTUK IBU MENYUSUI PADA MASA PANDEMI COVID 19

Ana Zumrotun Nisak<sup>a\*</sup>, Atun Wigati<sup>b</sup>

<sup>a,b</sup>Universitas Muhammadiyah Kudus, Jln. Ganessa 1 Purwosari, Kudus, Indonesia.

Email : anazumrotun@umkudus.ac.id

---

## Abstrak

Salah satu faktor yang dapat menghambat produksi ASI adalah penggunaan alat kontrasepsi. Pada ibu menyusui perlu diperhatikan penggunaan alat kontrasepsi agar tidak mengurangi produksi ASI. Ibu yang menyusui tidak dianjurkan menggunakan alat kontrasepsi yang mengandung hormon ekstrogen, sebab hormon tersebut akan mengurangi jumlah produksi ASI bahkan bisa menghentikan produksi ASI. Di Desa Margorejo kecamatan Dawe Kabupaten Kudus terdapat 30% ibu yang tidak mau menyusui bayi dikarenakan pengaruh hormonal alat kontrasepsi, ASI tidak keluar dan ibu sudah mulai bekerja. Permasalahan di Desa Margorejo ini perlu adanya penyelesaian masalah, sehingga menurunkan angka kegagalan pemberian ASI. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan Pendidikan Kesehatan kepada ibu-ibu PKK tentang tujuan menyusui dan kontrasepsi yang tepat untuk ibu menyusui. Hasil yang diperoleh setelah kegiatan ini, terdapat 80% peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang kontrasepsi yang tepat untuk ibu menyusui. Dan kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan ibu dan keluarga.

. **Kata Kunci:** Edukasi kontrasepsi, ibu menyusui

## Abstract

*One of the factors that can inhibit breast milk production is the use of contraceptives. In breastfeeding mothers, it is necessary to pay attention to the use of contraceptives so as not to reduce milk production. Mothers who are breastfeeding are not recommended to use contraceptives that contain the hormone estrogen, because the hormone will reduce the amount of milk production and can even stop milk production. In Margorejo Village, Dawe District, Kudus Regency, there are 30% of mothers who do not want to breastfeed their babies due to the hormonal influence of contraceptives, breast milk does not come out and mothers have started working. This problem in Margorejo Village needs a solution to the problem, thereby reducing the failure rate of breastfeeding. This community service activity aims to provide Health Education to PKK mothers about the purpose of breastfeeding and appropriate contraception for breastfeeding mothers. The results obtained after this activity, there were 80% of participants experienced an increase in knowledge about appropriate contraception for breastfeeding mothers. And this community service activity is very useful for improving the health of mothers and families.*

**Keywords:** Contraceptive education, breastfeeding mothers

---

## I. PENDAHULUAN

### Analisis Situasi

Menurut *World Health Organization* (WHO) pemberian ASI yang optimal sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan wanita dan anak-anak. Peningkatan pemberian ASI secara global dapat mencegah 2.000 kematian ibu, 823.000 kematian bayi dan kerugian ekonomi sebesar US \$302 miliar per tahun. WHO merekomendasikan permulaan menyusui dini dalam satu jam pertama kelahiran, hanya memberikan ASI

kepada bayi selama enam bulan pertama (ASI eksklusif) dan melanjutkan menyusui hingga 24 bulan atau lebih, dengan pengenalan pada 6 bulan pertama kehidupan dengan memberikan suplemen yang cukup gizi dan sehat (makan padat). Secara global, hanya 38% bayi berusia antara 0 sampai dengan 6 bulan yang disusui secara eksklusif (Williams J et al, 2020).

Banyak faktor yang dapat menghambat produksi ASI salah satunya adalah penggunaan alat kontrasepsi. Pada ibu menyusui perlu diperhatikan penggunaan alat

kontrasepsi agar tidak mengurangi produksi ASI. Contoh alat kontrasepsi yang dapat digunakan yaitu kondom, IUD, pil khusus menyusui ataupun suntik hormonal yang tidak menghambat produksi ASI (Ernawati D, 2019). Bayi yang sering mengisap pada puting payudara ibu akan memberikan merangsang ujung syaraf sensorik, sehingga prolaktin disekresikan oleh post anterior pituitary. Prolaktin masuk ke indung telur untuk menekan produksi estrogen sehingga tidak terjadi ovulasi. Pemberian ASI selama 6 bulan pertama setelah kelahiran memberikan 98% kontrasepsi yang efisien bila hanya diberikan ASI saja secara eksklusif dan belum terjadi menstruasi (Sutanto AV, 2019).

Keluarga berencana merupakan usaha untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas melalui promosi, perlindungan, dan bantuan dalam mewujudkan hak-hak reproduksi serta penyelenggaraan pelayanan, pengaturan dan dukungan yang diperlukan untuk membentuk keluarga dengan usia kawin yang ideal, mengatur jumlah, jarak, dan usi ideal melahirkan anak, mengatur kehamilan dan membina ketahanan serta kesejahteraan anak (BKKBN, 2015).

Ibu yang menyusui tidak dianjurkan menggunakan alat kontrasepsi yang mengandung hormon ekstrogen, sebab hormon tersebut akan mengurangi jumlah produksi ASI bahkan bisa menghentikan produksi ASI (Priyatni I, 2016).

Tercatat jumlah peserta KB baru sampai dengan bulan Mei 2020 sebesar 2.015.089 akseptor. Capaian peserta KB baru mengalami penurunan secara signifikan pada bulan april dan mei karena dampak dari wabah covid-19 (BKBBN, 2020). Berdasarkan permasalahan diatas maka perlu dilakukan sosialisasi program keluarga berencana (KB) pada terutama pada ibu menyusui selama masa pandemi COVID 19.

### **Permasalahan**

Selama masa pandemi angka capaian peserta KB baru di Kabupaten Kudus mengalami penurunan. Di Desa Margorejo angka kegagalan pemberian ASI dikarenakan pengaruh hormon dari alat kontrasepsi, ASI tidak keluar dan ibu sudah tidak bekerja.

Sehingga angka kegagalan ASI di Kabupaten Kudus terutama di Desa Margorejo mengalami peningkatan.

### **Solusi yang ditawarkan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Margorejo Kudus dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang edukasi kontrasepsi yang tepat untuk ibu menyusui dimasa pandemi Covid 19. Kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang KB yang tepat pada ibu menyusui sehingga tidak menghambat produksi ASI.

### **Target Luaran**

Hasil yang diharapkan dari pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Meningkatkan pengetahuan ibu berkaitan dengan kontrasepsi yang tepat pada ibu menyusui sebanyak 70%
2. Menghasilkan luaran berupa modul tentang edukasi kontrasepsi yang tepat untuk ibu menyusui dimasa pandemi Covid 19

## **II. METODE PENGABDIAN**

Metode pengabdian yang digunakan adalah pemberian edukasi kontrasepsi yang tepat untuk ibu menyusui dengan metode penyuluhan. Materi yang diberikan diantaranya definisi menyusui, Hormon yang ada dalam ASI, definisi kontrasepsi, tujuan kontrasepsi dan jenis-jenis kontrasepsi untuk ibu menyusui. Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu PKK Desa Margorejo Kabupaten Kudus. Realisasi pemecahan masalah adalah dengan memberikan edukasi kontrasepsi yang tepat untuk ibu menyusui dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang kontrasepsi yang tepat untuk ibu menyusui sehingga kebutuhan ASI pada bayi tercukupi, menurunkan angka kegagalan ASI dan menurunkan angka kelahiran bayi.

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Kegiatan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai terlebih dahulu dengan pelaksanaan koordinasi dengan pihak kepala

desa, sekretaris desa dan bidan desa, untuk kelancaran kegiatan serta mengoptimalkan partisipasi ibu-ibu PKK terhadap kegiatan penyuluhan.

Melalui pemberian edukasi kontrasepsi yang tepat untuk ibu menyusui dapat memberikan pemahaman serta peningkatan pengetahuan ibu tentang kontrasepsi. Kondisi tersebut didukung oleh kepala desa dan bidan desa setempat terkait tingginya angka kegagalan ASI di desa Margorejo dikarenakan ibu enggan menggunakan kontrasepsi serta ibu tidak mau menyusui dengan alasan sudah bekerja.

Hasil yang telah dicapai dalam kegiatan ini yaitu meningkatkannya pengetahuan peserta mengenai jenis-jenis KB yang tepat untuk ibu menyusui dan meningkatnya minat peserta untuk menggunakan KB selama masa pandemi. Dari hasil tanya jawab beberapa peserta juga saling berbagi pengalaman mereka yang pernah menggunakan KB sebelumnya. Pada umumnya mereka menggunakan KB suntik dan pil KB, peserta mengatakan saat masa pandemi ini memang takut untuk keluar rumah dan mengunjungi fasilitas kesehatan. 6 dari 43 orang peserta merupakan ibu menyusui yang baru beberapa bulan melahirkan, mereka juga penasaran jenis KB apa dan sesuai dengan kondisi mereka.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang edukasi kontrasepsi yang tepat untuk ibu menyusui, dilakukan evaluasi pengetahuan ibu terkait kontrasepsi yang tepat untuk ibu menyusui. Berdasarkan evaluasi banyak peserta yang antusias untuk bertanya dan mengalami peningkatan pengetahuan terkait kontrasepsi yang tepat untuk ibu menyusui sebanyak 80%.



### **Pendukung dan Penghambat Kegiatan**

Kegiatan ini dapat berjalan dengan baik tentunya tidak terlepas dari adanya dukungan dari kepala desa, sekretaris desa dan bidan desa yang telah ikut memfasilitasi pelaksanaan untuk berkomunikasi dengan ibu-ibu PKK, sehingga ibu-ibu dapat berpartisipasi dengan optimal dan kegiatan bisa berjalan lancar. Namun dalam pelaksanaan kegiatan ini juga tidak lepas dari adanya kendala seperti peserta kesulitan fokus pada materi dikarenakan ibu-ibu yang membawa serta anaknya dalam kegiatan sehingga belum bisa sepenuhnya fokus dengan apa yang sudah disampaikan.

#### IV. KESIMPULAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait kontrasepsi yang tepat pada ibu menyusui di Desa Margorejo Kabupaten Kudus
2. Prioritas masalah berdasarkan hasil pendataan yaitu masih ada beberapa ibu menyusui yang sudah lebih dari 6 bulan dan masih menggunakan kontrasepsi alami
3. Perlu adanya evaluasi dan tindak lanjut setelah dilakukan pengabdian masyarakat

#### DAFTAR PUSTAKA

BKKBN. Keluarga Berencana dan Kontrasepsi. Cetakan ke-5. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan. 2015

Williams J, Namazova-Baranova L, Weber M, Vural M, Mestrovic J, Carrasco-Sanz A, et al. The Importance of Continuing Breastfeeding during Coronavirus Disease-2019: In Support of the World Health Organization Statement on Breastfeeding during the Pandemic. *Journal of Pediatrics*. 2020;223.

Sutanto AV. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui: Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional. Jakarta: Pustaka Baru Press; 2019.

Ernawati D, Ismarwati I, Hutapea HP. Analisa Kandungan Fe dalam Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*. 2019;6(1):051-5.

Prijatni I. Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Jakarta: Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan; 2016.

Sutanto, A. V. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Umum Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016

Amran, Y., Damayanti, R. Hubungan Antara Motivasi Keluarga Berencana Dan Persepsi Terhadap Alat Kontrasepsi Dengan Pola Penggantian Metode Kontrasepsi Di Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2018; 9 (1), 59-67

Alifariki LO, Kusnan A, Afrini IM. Penggunaan Kontrasepsi Hormonal dan Produksi Air Susu Ibu di Puskesmas Poasia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 2020;11(1):91-96

Wiji (2013) ASI dan Panduan Ibu Menyusui. Nuha Medika. Yogyakarta

Marmi. Buku Ajar Pelayanan KB. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2016