

Penyuluhan Upaya Peningkatan Penggunaan alat kontrasepsi Pada WUS Dalam Menurunkan Prevalensi Stunting Di Desa Pariksinomba Kecamatan Dolok Sanggul Tahun 2024

Helprida Sihite¹, Debora Natalia Simamora²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesehatan Baru^{1,2}

ABSTRACT

The high rate of stunting in Indonesia is a public health challenge that requires special attention, especially intervention at the family level. One effort to prevent stunting is through optimal pregnancy spacing, which can be achieved by increasing the use of contraceptives in women of childbearing age. The aim is to evaluate the effectiveness of education in increasing understanding and use of contraceptives as a stunting prevention strategy. The method used involves intensive counseling to groups of women of childbearing age in several areas with a high prevalence of stunting. The research results showed an increase in participants' knowledge and understanding of the benefits of contraception in supporting maternal and child health, as well as a reduction in the incidence of short-term pregnancies, which is a risk factor for stunting. The conclusion is that education about contraception is effective in promoting public awareness regarding the importance of spacing pregnancies as an effort to prevent stunting in Indonesia.

Keywords:

Counseling, Contraceptive Devices, WUS, Stunting.

E-mail: -

©2024 Published by Cattleya Darmaya Fortuna

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia dan banyak negara berkembang lainnya. Kondisi ini mengacu pada kekurangan gizi kronis yang mengakibatkan anak-anak memiliki tinggi badan lebih rendah dibandingkan standar usianya. Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga mempengaruhi perkembangan kognitif dan kesehatan jangka panjang. Stunting adalah kondisi gizi buruk kronis yang menyebabkan anak memiliki tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan anak seusianya. Penggunaan alat kontrasepsi tidak hanya berperan dalam perencanaan keluarga, tetapi juga dalam menurunkan prevalensi stunting dengan memberikan jarak antar kelahiran yang optimal. Penyuluhan ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana penggunaan alat kontrasepsi dapat berkontribusi pada penurunan angka stunting.

Menurut data dari Kementerian Kesehatan Indonesia, prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka stunting termasuk kurangnya asupan gizi yang adekuat, infeksi berulang, serta praktik pengasuhan yang tidak optimal.

Salah satu strategi untuk menurunkan prevalensi stunting adalah dengan memastikan jarak kelahiran yang ideal. Jarak kelahiran yang terlalu dekat sering kali mengakibatkan kurangnya pemulihan kesehatan ibu dan kurang optimalnya perhatian serta asupan gizi untuk anak-anak yang baru lahir. Oleh karena itu, penggunaan alat kontrasepsi untuk merencanakan dan mengatur jarak kelahiran menjadi sangat penting. Penggunaan alat kontrasepsi dapat membantu wanita usia subur dalam merencanakan kehamilan dengan lebih baik. Dengan penggunaan kontrasepsi yang tepat, pasangan dapat

menentukan waktu yang optimal untuk memiliki anak, sehingga setiap kehamilan dapat dipersiapkan dengan baik. Ini akan memungkinkan ibu untuk memulihkan kesehatan fisiknya dan memberikan perhatian serta gizi yang optimal bagi anak-anak mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa perencanaan keluarga yang baik, termasuk penggunaan alat kontrasepsi, dapat membantu menurunkan angka stunting. Dengan mengatur jarak kelahiran, ibu memiliki kesempatan lebih baik untuk memenuhi kebutuhan gizi dan perawatan bagi setiap anak yang dilahirkan. Selain itu, ibu yang sehat dan memiliki waktu cukup untuk memulihkan diri setelah melahirkan lebih mampu memberikan ASI eksklusif dan merawat anak-anak mereka dengan lebih baik.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan sebagai berikut:

Pengertian Stunting

Stunting adalah kondisi kekurangan gizi kronis yang terjadi pada anak-anak, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan (sejak kehamilan hingga anak berusia dua tahun). Stunting berdampak pada:

- a. Pertumbuhan fisik yang terhambat
- b. Penurunan kemampuan kognitif
- c. Risiko penyakit kronis lebih tinggi di masa dewasa

Penyebab Stunting

- a. Kurangnya asupan gizi yang adekuat selama kehamilan dan masa bayi.
- b. Infeksi yang berulang pada bayi.
- c. Kurangnya sanitasi dan akses terhadap air bersih.
- d. Tidak adanya perencanaan keluarga yang baik, sehingga jarak kelahiran yang terlalu dekat.

Dampak Stunting

Stunting dapat menyebabkan gangguan perkembangan fisik dan kognitif, meningkatkan risiko penyakit, serta menurunkan produktivitas di masa dewasa.

Hubungan antara Jarak Kelahiran dan Stunting

- a. **Pentingnya Jarak Kelahiran:** Jarak kelahiran yang terlalu dekat (kurang dari 24 bulan) dapat meningkatkan risiko stunting karena ibu mungkin belum pulih sepenuhnya dari kehamilan sebelumnya dan anak sebelumnya mungkin masih memerlukan perhatian dan nutrisi yang optimal.
- b. **Kesehatan Ibu:** Ibu yang memiliki cukup waktu antara kehamilan dapat memulihkan kondisi kesehatannya, mengisi kembali cadangan nutrisi, dan lebih siap secara fisik dan mental untuk menghadapi kehamilan berikutnya.

Peran Alat Kontrasepsi dalam Menurunkan Prevalensi Stunting

- a. **Mengatur Jarak Kelahira**
Penggunaan alat kontrasepsi membantu mengatur jarak kelahiran, memberikan waktu yang cukup bagi ibu untuk memulihkan diri dan mempersiapkan kehamilan berikutnya dengan kondisi yang lebih baik.
- b. **Peningkatan Kesehatan Ibu**
Kontrasepsi memungkinkan ibu merencanakan kehamilan ketika kondisi kesehatannya optimal, mengurangi risiko komplikasi kehamilan dan kelahiran.
- c. **Optimalisasi Sumber Daya Keluarga**
Dengan jarak kelahiran yang lebih baik, keluarga dapat lebih fokus pada pemberian

nutrisi dan perawatan yang optimal bagi setiap anak, mengurangi risiko stunting.

Alat Kontrasepsi

Penggunaan alat kontrasepsi dapat membantu dalam perencanaan keluarga dengan:

- a. **Mengatur Jarak Kelahiran:** Memastikan jarak yang ideal antara kehamilan untuk memungkinkan pemulihan kesehatan ibu dan memberikan perhatian penuh pada bayi.
- b. **Mengurangi Kehamilan yang Tidak Diinginkan:** Mencegah kehamilan yang tidak direncanakan sehingga dapat mempersiapkan kondisi fisik dan mental ibu.
- c. **Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak:** Dengan perencanaan yang baik, ibu dapat mengoptimalkan asupan gizi selama kehamilan dan menyusui, yang berkontribusi pada pertumbuhan optimal anak.

Jenis-jenis Alat Kontrasepsi

- a. **Kontrasepsi Hormonal:**
 - ✓ **Pil KB:** Mengandung hormon estrogen dan progestin untuk mencegah ovulasi.
 - ✓ **Suntik KB:** Mengandung hormon yang disuntikkan setiap 1 atau 3 bulan.
 - ✓ **Implan:** Batang kecil yang ditanam di bawah kulit yang melepaskan hormon secara bertahap.
- b. **Kontrasepsi Non-Hormonal:**
 - ✓ **IUD (Intrauterine Device):** Alat kecil yang dimasukkan ke dalam rahim dan dapat mencegah kehamilan hingga 10 tahun.
 - ✓ **Kondom:** Alat penghalang yang digunakan selama hubungan seksual untuk mencegah sperma mencapai sel telur.
- c. **Metode Alami:**
 - ✓ **Pantang Berkala:** Menghindari hubungan seksual pada masa subur.
 - ✓ **Metode Amenore Laktasi (MAL):** Menggunakan menyusui sebagai metode kontrasepsi alami dalam beberapa bulan pertama pasca melahirkan.
- d. **Kontrasepsi Permanen:**
 - **Sterilisasi:** Prosedur bedah untuk menghilangkan kemampuan reproduksi, baik pada pria (vasektomi) maupun wanita (tubektomi).

Tujuan Penggunaan Alat Kontrasepsi

- a. **Mencegah Kehamilan yang Tidak Direncanakan**

Mengurangi risiko kehamilan yang tidak diinginkan dan membantu pasangan dalam merencanakan kehamilan sesuai keinginan.
- b. **Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak**

Mengurangi risiko kesehatan yang terkait dengan kehamilan yang terlalu dekat jaraknya.
- c. **Mengendalikan Pertumbuhan Penduduk**

Membantu dalam pengendalian jumlah penduduk yang berkelanjutan.
- d. **Mengurangi Angka Kematian Ibu dan Bayi**

Mengurangi risiko komplikasi kehamilan dan persalinan yang dapat meningkatkan angka kematian ibu dan bayi.

Langkah-langkah Meningkatkan Penggunaan Alat Kontrasepsi

- a. **Edukasi dan Penyuluhan**

Memberikan informasi yang akurat dan mudah dipahami mengenai manfaat dan pilihan alat kontrasepsi.
- b. **Aksesibilitas**

Memastikan ketersediaan alat kontrasepsi di fasilitas kesehatan.

c. Konseling Keluarga

Melibatkan pasangan dalam pengambilan keputusan mengenai penggunaan alat kontrasepsi.

d. Pelatihan Tenaga Kesehatan

Meningkatkan kapasitas tenaga kesehatan dalam memberikan layanan kontrasepsi.

e. Kampanye dan Promosi

Menggunakan media massa dan sosial untuk meningkatkan kesadaran masyarakat.

Manfaat Penggunaan Alat Kontrasepsi

a. Kesehatan

Mengurangi risiko kanker ovarium dan endometrium, serta penyakit menular seksual (dengan penggunaan kondom).

b. Sosial dan Ekonomi

Memberikan kesempatan bagi wanita untuk melanjutkan pendidikan dan karir, serta meningkatkan kesejahteraan keluarga dengan pengaturan jumlah anak.

c. Psikologis

Mengurangi stres dan kecemasan terkait kehamilan yang tidak diinginkan.

Peran Tenaga Kesehatan

a. Pemberian Informasi

Menjelaskan manfaat dan pilihan alat kontrasepsi kepada wanita usia subur.

b. Konseling

Memberikan konseling individual untuk membantu memilih metode kontrasepsi yang sesuai.

c. Layanan Kontrasepsi

Menyediakan layanan pemasangan, pemantauan, dan penggantian alat kontrasepsi.

d. Follow-up

Melakukan kunjungan ulang untuk memantau efek samping dan keberhasilan penggunaan kontrasepsi.

Masyarakat yang menjadi sasaran dari pengabdian ini adalah siswa kelas XII SMK Dirgantara Riau. Pentingnya menjadi pemimpin yang berkarakter kuat dan cerdas sehingga diharapkan setelah lulus dari SMK Dirgantara Riau, dapat menambah pengetahuan siswa tentang bagaimana membangun kepemimpinan yang berkarakter dan siswa memiliki skill menjadi pemimpin yang berkarakter kuat dan cerdas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Rancangan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Adapun bentuk kegiatan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk pemeriksaan dan senam hamil dengan judul "Upaya Peningkatan Penggunaan Alat Kontrasepsi Pada Wanita Usia Subur Dalam Rangka Menurunkan Prevalensi Stunting di Desa Pariksinomba Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2024".

Rancangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan tahapan sebagai berikut:

NO	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
1	a. Persiapan bahan, administrasi, surat menyurat, materi, dll b. Persiapan media c. Persiapan Leaflet d. Persiapan petugas	a. Mempersiapkan surat tugas, surat izin melakukan kegiatan b. Mempersiapkan peralatan: LCD, Laptop, Alat pemeriksaan kehamilan c. Lembar leaflet d. Pemberian Tugas dan Tanggungjawab	• Studi Literatur • Penelusuran barang inventari • Diskusi	Prodi DIII Kebidanan Kesehatan Baru
2	Kegiatan Penyuluhan: 1. Pembukaan 2. Pelaksanaan 3. Evaluasi	a. Melakukan Penyuluhan tentang Upaya Peningkatan Penggunaan Alat Kontrasepsi Pada Wanita Usia Subur Dalam Rangka Menurunkan Prevalensi Stunting	Diskusi Ceramah, praktek dan Tanya jawab	Desa Pariksinomba
3	Evaluasi a. Evaluasi Hasil	Evaluasi hasil kegiatan	Diskusi	Desa Pariksinomba



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian



Gambar 2. penyuluhan dan peralatan pemeriksaan kehamilan

Hasil Kegiatan

Dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini hal- hal yang dievaluasi adalah sebagai berikut :

a. Evaluasi struktur

Audiens yang hadir sebanyak 24 orang. Jumlah audiens yang hadir lebih rendah dari perkiraan jumlah audiens yang telah disepakati dengan Bidan yang ada di Desa Pariksinomba, yaitu sebanyak 26 orang. Selama kegiatan berlangsung tidak ada audiens yang meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai dilakukan. Peralatan yang dibutuhkan untuk kegiatan penyuluhan dan peralatan pemeriksaan kehamilan tersedia baik seperti power point, leaflet dan flipcart

b. Evaluasi proses

Pelaksanaan penyuluhan kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan yang dilaksanakan sesuai dengan waktu yang direncanakan yaitu dari jam 09.00 - 10.00 WIB. Peran dan fungsi masing- masing anggota penyuluhan juga berjalan sesuai dengan perencanaan. Seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dan tidak ada peserta yang meninggalkan lokasi sebelum penyuluhan selesai. Peserta terlihat memperhatikan penyampaian materi dan berperan aktif dalam penyuluhan. Hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan dan ikut aktif dalam memberikan jawaban pada saat evaluasi. Peserta juga sangat senang dan meminati senam yang telah dilakukan secara bersama.

c. Evaluasi hasil

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

- a. Peserta yang hadir mampu menyebutkan tentang pengertian Stunting dan dampak stunting
- b. Peserta yang hadir telah mengetahui tentang pentingnya penggunaan alat kontrasepsi

- b. Peserta yang hadir telah mengetahui jenis-jenis alat kontrasepsi dan fungsinya.

Analisis

Peran Alat Kontrasepsi dalam Menurunkan Prevalensi Stunting

a. Mengatur Jarak Kelahiran

Penggunaan alat kontrasepsi membantu mengatur jarak kelahiran, memberikan waktu yang cukup bagi ibu untuk memulihkan diri dan mempersiapkan kehamilan berikutnya dengan kondisi yang lebih baik.

b. Peningkatan Kesehatan Ibu

Kontrasepsi memungkinkan ibu merencanakan kehamilan ketika kondisi kesehatannya optimal, mengurangi risiko komplikasi kehamilan dan kelahiran.

c. Optimalisasi Sumber Daya Keluarga

Dengan jarak kelahiran yang lebih baik, keluarga dapat lebih fokus pada pemberian nutrisi dan perawatan yang optimal bagi setiap anak, mengurangi risiko stunting.

Kegiatan ini dilakukan selama 3 bulan, mulai dari survei lapangan, pengumpulan data ibu hamil, mendekati dan mendapatkan izin Kepala Desa dan Poskesdes setempat, penyebaran informasi hingga hari pelaksanaan penyuluhan.

Demikian laporan kegiatan penyuluhan tentang Upaya Peningkatan Penggunaan Alat Kontrasepsi Pada Wanita Usia Subur Dalam Rangka Menurunkan Prevalensi Stunting yang akan di laksanakan di wilayah kerja Poskesdes Desa Pariksinomba. Kami berharap semoga kegiatan ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, khususnya bagi wanita usia subur dapat lebih memahami tentang pentingnya Penggunaan Alat Kontrasepsi Pada Wanita Usia Subur Dalam Rangka Menurunkan Prevalensi Stunting. Atas perhatian dan kerjasama semua pihak, kami ucapkan banyak terima kasih.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan Peningkatan penggunaan alat kontrasepsi pada wanita usia subur adalah langkah penting dalam mendukung kesehatan reproduksi dan kesejahteraan keluarga. Melalui edukasi, aksesibilitas, konseling, dan dukungan sosial, kita dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dan penggunaan kontrasepsi yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1.] Helprida Sihite dan Nova Siregar, 2022. Kesehatan Perempuan dan Perencanaan Keluarga. Pekalongan. PT. Nasya Expanding Management.
- [2.] Sihite, H., Simamora, D. N., & Siregar, N. S. (2024). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Program KB, dan Prinsip Budaya 3H Batak terhadap Jumlah Anak di Kecamatan Baktiraja 2023. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 10(1). <https://doi.org/10.33143/jhtm.v10i1.4078>
- [3.] Simamora, D. N., Sihite, H., & Siregar, N. S. (2024). Faktor-faktor Penyebab Kejadian Stunting pada Balita di Desa Matiti 1 Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2024. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 10(1). <https://doi.org/10.33143/jhtm.v10i1.4062>
- [4.] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Pelayanan Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [5.] Kementerian PPN/Bappenas. (2021). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2021-2024. Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional.

Doi : <https://doi.org/10.54209/jumas.v2i01.37>

- [6.] Rosenfield, A.G., & Maine, D. (1985). *Maternal Health and Safe Motherhood*. New York: Allan R. Liss.
- [7.] BKKBN. (2020). *Laporan Pencapaian Program Keluarga Berencana Nasional*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- [8.] WHO. (2019). *Contraception and Family Planning in Reducing Stunting Risk*. World Health Organization.
- [9.] Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [10.] Suprajitno, A. (2020). *Kesehatan Ibu dan Anak dalam Perspektif Kebidanan Komunitas*. Yogyakarta: Deepublish.
- [11.] Hidayat, A. (2018). *Metode Kontrasepsi dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Salemba Medika.
- [12.] Suryani, E. (2017). *Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak: Pendekatan Keluarga Berencana untuk Pencegahan Stunting*. Bandung: Alfabeta.
- [13.] Marmi. (2019). *Panduan Praktis Pelayanan Kebidanan pada Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [14.] Handayani, S. (2019). *Kesehatan Reproduksi: Teori dan Praktik Kebidanan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.