

## **Edukasi Bijak Kontrasepsi untuk Membangun Perencanaan Keluarga yang Efektif di Kampung Ciburial Cibogo Lembang**

**Irma Mulyani\*, Intan Karlina, Silvi Rahmawati, Sri Rahayu Nur Azizah,  
Ahlam Azzahrah, Salma Nurhaliza, Cucu Julianti, Meylinda Dewi Anggraini,  
Nazma Raine Hamzah, Nurhasanah, Tiara Rezitania, Ai Nely Susanti,  
Akmi Siti Aden Sobari**

Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali, Bandung, Indonesia

\*Penulis korespondensi: [irmamulyani060@gmail.com](mailto:irmamulyani060@gmail.com)

Dikirim : 28 November 2025

Direvisi : 5 Desember 2025

Diterima : 6 Desember 2025

**Abstrak:** *Pertumbuhan penduduk Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, mencapai 281,6 juta jiwa pada tahun 2024. Kondisi ini menuntut penguatan program Keluarga Berencana (KB) untuk mengendalikan angka kelahiran dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Namun, rendahnya pemahaman wanita usia subur (WUS) mengenai metode kontrasepsi masih menjadi tantangan, termasuk adanya mitos serta informasi keliru yang beredar di masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan WUS di Kampung Ciburial Desa Cibogo, Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat, mengenai jenis, manfaat, dan efek samping kontrasepsi agar mampu memilih metode yang tepat sesuai kebutuhan. Metode pelaksanaan meliputi ceramah, diskusi, dan tanya jawab dengan media powerpoint dan leaflet. Kegiatan dilaksanakan pada 18 November 2025 dengan jumlah peserta 30 orang. Hasil kegiatan menunjukkan tingginya antusiasme peserta serta peningkatan pemahaman mengenai penggunaan kontrasepsi, ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan terkait manfaat, kontraindikasi, dan efek samping kontrasepsi. Peserta mampu memahami pentingnya pemilihan kontrasepsi yang sesuai kondisi kesehatan untuk meminimalkan risiko efek samping. Kegiatan ini diharapkan menjadi dasar penguatan edukasi berkelanjutan guna mendukung peningkatan partisipasi WUS dalam program KB serta mewujudkan keluarga yang sehat, sejahtera, dan terencana.*

**Kata kunci:** *keluarga berencana, kontrasepsi, wanita usia subur*

**Abstract:** *Indonesia's population continues to increase year after year, reaching 281.6 million people in 2024. This situation demands strengthening the Family Planning program to control the birth rate and improve public welfare. However, the low understanding of women of childbearing age (WCA) regarding contraceptive methods remains a challenge, including the existence of myths and misinformation circulating in the community. This community service activity aims to increase the knowledge of WCA in Ciburial Hamlet, Cibogo Village, Lembang District, West Bandung Regency, regarding the types, benefits, and side effects of contraception so they can choose the right method according to their needs. The implementation method includes lectures, discussions, and questions and answers using Powerpoint and leaflets. The activity was held on November 18, 2025, with 30 participants. The results of the activity showed high enthusiasm from participants and an increased understanding of contraceptive use, as indicated by the many questions related to the benefits,*

*contraindications, and side effects of contraception. Participants were able to understand the importance of choosing contraception that suits their health conditions to minimize the risk of side effects. This activity is expected to become the basis for strengthening ongoing education to support increased WCA participation in the family planning program and create healthy, prosperous, and planned families.*

**Keywords:** *contraception, family planning, women of childbearing age*

## 1. Pendahuluan

Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk besar dan terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada pertengahan tahun 2024 jumlah penduduk Indonesia mencapai sekitar 281,6 juta jiwa, meningkat dari hasil sensus penduduk tahun 2020 yang mencatat 270,20 juta jiwa. Ini menunjukkan peningkatan populasi yang cepat setiap tahun. Karena laju pertumbuhan penduduk yang sangat tinggi, ledakan penduduk ini menghasilkan dua aspek yang berbeda. Di satu sisi menjadi kekuatan besar bagi Indonesia, namun pertumbuhan penduduk yang tidak dibatasi akan berdampak negatif pada sektor sosial, ekonomi, dan politik, dan pada akhirnya akan menghambat kemajuan nasional. Kondisi ini dapat menjadi tantangan besar bagi Indonesia (Tiffani dkk., 2020).

Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengelola program Keluarga Berencana (KB) yang berskala nasional. Untuk mencapai tujuan tersebut, pemerintah harus mengambil tindakan untuk mengatur jarak kehamilan. Namun demikian, upaya ini tidak mengurangi hak seseorang. Tujuan program KB adalah untuk menciptakan keluarga kecil yang sesuai dengan kemampuan sosial dan ekonomi masing-masing keluarga melalui pengaturan kelahiran untuk mewujudkan keluarga yang bahagia dan sejahtera (Azizah dkk., 2023). Keluarga Berencana (KB) merupakan program pemerintah untuk menyeimbangkan kebutuhan dan jumlah penduduk. Program KB mempunyai arti untuk mewujudkan masyarakat yang sejahtera. Kegiatan pokok program KB adalah penyuluhan dan pelayanan kontrasepsi (Asi dkk., 2023).

Dari jumlah total 1,9 miliar wanita usia reproduksi (15-49 tahun) di seluruh dunia pada tahun 2021 sebanyak 1,1 miliar wanita membutuhkan perencanaan keluarga. Dari jumlah tersebut, 874 juta wanita menggunakan metode kontrasepsi modern, sedangkan 164 juta wanita belum menggunakan kontrasepsi. Data WHO (2020) menunjukkan bahwa penggunaan alat kontrasepsi IUD di seluruh dunia masih di bawah alat kontrasepsi suntik, pil, kondom dan implan terutama di negara-negara berkembang. Persentase IUD di bawah 10% yaitu 7,3% dan

alat kontrasepsi lainnya sebesar 11,7%. Pada saat ini, persentase penggunaan kontrasepsi IUD atau AKDR (Angka Kontrasepsi Dalam Rahim) diperkirakan sebanyak 30% di Cina, 13% di Eropa, 5% di Amerika Serikat, dan 6,7% di negara-negara berkembang (Sinorita dkk., 2024).

Menurut Badan Pusat Statistik Jawa Barat (2020), laju pertumbuhan penduduk di Jawa Barat tahun 2022 sebesar 1,33%, dengan jumlah penduduk 50.025.605 jiwa pada tahun 2023. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Barat (2021), peserta KB aktif di Jawa Barat tahun 2021 mencapai 7.004.536 mengalami penurunan 5%. Di kota Bandung, angka kelahiran (1,56%) lebih tinggi dibandingkan dengan kematian (0,60%). Pada tahun 2024, jumlah penduduk kota Bandung mencapai 2.591.763 jiwa dan jumlah penduduk Kabupaten Bandung Barat per 2024 1,907 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Bandung Barat, 2024). Laju pertumbuhan diketahui mencapai 0,41% pada 2022. Pada tahun 2019, terdapat 33.658 wanita usia subur, dan pada tahun 2022 peserta KB aktif mencapai 233.686, turun dari tahun sebelumnya. Jenis kontrasepsi yang digunakan meliputi AKDR (44,84%), suntik KB (34,34%), pil KB (13,76%), dan MAL (0,05%) (Dinas Kesehatan Kota Bandung, 2022).

Walaupun pemerintah telah berupaya untuk memperluas pemakaian alat kontrasepsi melalui berbagai program KB, masih ada banyak tantangan di lapangan. Beberapa ibu rumah tangga dan wanita usia subur masih memiliki pengetahuan yang minim tentang manfaat, mekanisme, dan efek samping dari kontrasepsi. Banyak pula yang masih terpengaruh oleh mitos atau informasi yang salah, seperti anggapan bahwa kontrasepsi dapat menyebabkan kemandulan, peningkatan berat badan yang tidak normal, atau masalah kesehatan lainnya (Megawati & Hasrida, 2025; Murniati dkk., 2024; Jonas *et al.*, 2022). Selain itu, faktor sosial, ekonomi, serta pengaruh dari pasangan atau keluarga sering kali menjadi penghalang dalam membuat keputusan untuk menggunakan kontrasepsi (Feriani *et al.*, 2024).

WHO mengungkapkan bahwa terbatasnya pengetahuan tentang kontrasepsi merupakan salah satu hambatan utama bagi penggunaan kontrasepsi pada wanita (Priskatindea & Ronoatmodjo, 2021). Kurangnya pemahaman dan kesadaran akan pentingnya penggunaan kontrasepsi dapat berkontribusi pada meningkatnya angka kehamilan yang tidak direncanakan. Hal ini dapat menimbulkan berbagai risiko, antara lain meningkatnya angka kematian ibu dan bayi, masalah kesehatan reproduksi, serta beban ekonomi keluarga yang semakin berat karena jumlah anak yang tidak sesuai dengan kemampuan ekonomi. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang berkelanjutan untuk memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat, terutama ibu rumah tangga dan wanita usia subur, melalui program penyuluhan yang efektif dan terus-

menerus.

Cibogo adalah desa di kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat, Indonesia, dengan luas 3.84 Km<sup>2</sup>. Terdapat 3 kampung yang menempati wilayah Desa Cibogo, yaitu Kampung Cilumber, Kampung Ciburial, dan kampung Cibogo. Kampung Ciburial menjadi lokasi penyuluhan pada kali ini mengingat kurangnya pemahaman ibu tentang penggunaan kontrasepsi dan banyaknya ibu percaya tentang mitos yang menjadi perbincangan di masyarakat setempat.

Melalui penyuluhan kontrasepsi, diharapkan peserta dapat mendapatkan pengetahuan yang tepat dan menyeluruh mengenai berbagai jenis dan metode kontrasepsi, termasuk cara pemakaian, manfaat, serta kemungkinan efek sampingnya. Penyuluhan ini juga bertujuan untuk mengoreksi berbagai kesalahpahaman yang ada di masyarakat dan mendorong sikap positif terhadap penggunaan alat kontrasepsi. Dengan meningkatnya pemahaman dan kesadaran masyarakat, diharapkan keterlibatan aktif wanita usia subur dalam program KB akan bertambah, sehingga tujuan utama dari program keluarga berencana yaitu menciptakan keluarga kecil yang sehat, bahagia, dan sejahtera dapat tercapai.

## 2. Metode

Metode kegiatan penyuluhan dilakukan dengan sasaran adalah Wanita Usia Subur (WUS) di Kampung Ciburial, Desa Cibogo, Kecamatan Lembang, Bandung Barat. Kegiatan ini bertujuan agar masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan WUS dalam memilih jenis kontrasepsi untuk meminimalisir efek samping yang akan terjadi.

Kegiatan ini memiliki manfaat teoretis yang dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kepada WUS tentang jenis-jenis kontrasepsi serta efek samping dari kontrasepsi, sehingga ibu-ibu dapat mempertimbangkan pemilihan alat kontrasepsi dalam mencegah kehamilan. Dosen dan Mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmu dan pengetahuannya terkait kontrasepsi sebagai alat mencegah kehamilan dan membatasi jumlah anak.

Kegiatan ini dilaksanakan di Kampung Ciburial, Desa Cibogo, Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat. Populasi pengabdian ini adalah pasangan usia subur berjumlah 30 orang.

Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman WUS dalam memilih jenis kontrasepsi untuk meminimalisir efek samping dan tujuan penggunaan kontrasepsi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini

berupa ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Media yang digunakan berupa *Powerpoint* dan *leaflet*.

### 3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Kampung Ciburial, Desa Cibogo, Lembang dengan melibatkan 30 peserta. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 18 November 2025 pukul 14.00 hingga 15.20. Acara diawali dengan registrasi peserta penyuluhan, dilanjutkan dengan pembukaan resmi acara oleh MC dan sambutan resmi dari dosen pembimbing. Setelah itu, dilakukan pemaparan materi, materi disampaikan dalam bentuk ceramah menggunakan perangkat lunak *powerpoint*. Pemateri menjelaskan tentang kontrasepsi, jenis kontrasepsi, manfaat kontrasepsi dan efek samping pada kontrasepsi serta faktor yang mempengaruhi pemilihan kontrasepsi, dilanjutkan dengan pembagian *leaflet* yang bertemakan “Bijak Kontrasepsi; Membangun Perencanaan Keluarga Yang Efektif”. Sesi ceramah mencakup sesi tanya jawab interaktif. Pendekatan interaktif ini digunakan untuk menjaga fokus peserta, membuat mereka terlibat dan mencegah mereka lelah selama presentasi yang penuh dengan informasi. Dari hasil analisis terdapat banyaknya WUS yang menjadi akseptor KB suntik 3 bulan tanpa mempertimbangkan indikasi dan kontraindikasi dari jenis KB tersebut. Gambar 1 memperlihatkan sebagian peserta menyimak presentasi dari narasumber.



Gambar 1. Peserta menyimak presentasi dari narasumber

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh peserta yang terlihat dari banyaknya peserta bertanya seputar informasi mengenai alat kontrasepsi, kontraindikasi yang terjadi, keuntungan dan kerugian serta penggunaan alat kontrasepsi. Hal ini mencerminkan ketertarikan dan keseriusan peserta dalam mendalami materi yang telah disampaikan. Banyak WUS kurang memahami tentang kontrasepsi sehingga sebagian peserta mengalami efek samping dalam menggunakan kontrasepsi dan sangat antusias bertanya terkait

kontrasepsi dan materi yang telah diinformasikan. Dari hasil diskusi, ditemukan bahwa sebagian besar peserta memiliki keinginan untuk menggunakan kontrasepsi jenis AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim) dan MOW (Metode Operasi pada Wanita), tetapi terhalangi oleh rumor yang beredar tanpa informasi yang akurat serta kurangnya dukungan dari suami.

Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan penyuluhan ini adalah sebagian besar peserta menyadari dan memahami pemilihan kontrasepsi yang tepat sesuai dengan tujuan pemilihan kontrasepsi. Peserta juga tertib mengikuti arahan dari panitia sehingga kegiatan penyuluhan peningkatan pengetahuan dan WUS bisa memilih jenis kontrasepsi sesuai kebutuhan dan keadaannya untuk meminimalisir efek samping. Foto bersama antara tim pelaksana kegiatan dan peserta pengabdian serta penyerahan sertifikat kepada Kepala Posyandu diberikan dalam Gambar 2.



Gambar 2. (a) Foto bersama panitia penyuluhan dan peserta; (b) penyerahan sertifikat kepada Kepala Posyandu

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi Bijak Kontrasepsi Membangun Perencanaan Keluarga yang Efektif di Kampung Ciburial, Cibogo, Lembang” telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif bagi masyarakat sasaran. Melalui kegiatan edukasi yang bersifat partisipatif, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai jenis-jenis kontrasepsi, manfaat, efek samping, serta pentingnya pemilihan metode kontrasepsi yang sesuai dengan kondisi kesehatan dan rencana keluarga

masing-masing. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mengurangi kesalahpahaman dan kekhawatiran yang selama ini menjadi hambatan dalam penggunaan kontrasepsi. Selain itu, kegiatan ini mendorong tumbuhnya kesadaran akan pentingnya perencanaan keluarga yang efektif sebagai upaya meningkatkan kualitas kesehatan ibu, anak, dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Dengan adanya edukasi bijak kontrasepsi, masyarakat di Kampung Ciburial diharapkan mampu mengambil keputusan yang lebih tepat dan bertanggung jawab terkait kesehatan reproduksi. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis masyarakat merupakan strategi yang efektif dalam mendukung program kesehatan reproduksi dan dapat dijadikan model untuk diterapkan di wilayah lain dengan karakteristik serupa.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Posyandu Kampung Ciburial Desa Cibogo beserta jajarannya yang telah menyediakan tempat dan fasilitas pendukung dalam kegiatan. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada semua jajaran Program Studi Sarjana Kebidanan Institut Kesehatan Rajawali, Kabupaten Bandung Barat serta kepada seluruh peserta penyuluhan yang telah berpartisipasi aktif sehingga membuat kegiatan penyuluhan ini semakin bermakna.

### Daftar Referensi

- Asi, M., Kurniawan, F., Sutriningsih, Irawati, E., Setiawati, R., Estiyani, A., Satriyandari, Y., Niar, & Mahmudah, S. (2023). Pelayanan Keluarga Berencana. *Penerbit CV.Eureka Media Aksara*, Purbalingga.
- Azizah, A.K., Azkiya, F.M. & Puteri, A.P. (2022), Implementasi Kebijakan Program Keluarga Berencana di Puskesmas Kedungdoro Kecamatan Tegalsari Kota Surabaya. *Jurnal Intelektual Administrasi Publik dan Ilmu Komunikasi*, 10(1), 110-118.
- Badan Pusat Statistik Jawa Barat. (2023). Jumlah Penduduk Hasil Proyeksi Interim di Provinsi Jawa Barat Menurut Kabupaten/Kota dan Jenis Kelamin Pada 2021-2023.
- Badan Pusat Statistik Jawa Barat. (2022). Laju Pertumbuhan Penduduk Menurut Kabupaten/Kota 2022.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Kabupaten Bandung Barat Dalam Angka 2024.
- Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2021). Jumlah Peserta Keluarga Berencana (KB) Aktif Berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat.

Dinas Kesehatan Kota Bandung. (2022). Profil Kesehatan Kota Bandung 2022.

Feriani, P., Yunitasari, E., Efendi, F., Krisnana, I., Ernawati, R., Tianingrum, N.A., & Safaah, N. (2024). A Systematic Review of Determinants Influencing Family Planning and Contraceptive Use. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 29(5), 596-607.

Jonas, K., Duby, Z., Maruping, K., Harries, J., Mathews, C. (2022). Rumours, myths, and misperceptions as barriers to contraceptive use among adolescent girls and young women in South Africa. *Front Reprod Health.*, 15(4), 960089. doi: 10.3389/frph.2022.960089

Megawati & Hasrida. (2025). Pengaruh Kontrasepsi Hormonal terhadap Peningkatan Berat Badan pada Wanita Usia Subur Puskesmas Ranap Muncang Kabupaten Lebak Provinsi Banten. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 5(2), 716-725.

Murniati, I.A., Suriana, N.P.W., & Mawar, A. (2024). Reviu Literatur: Efek Samping Penggunaan Kontrasepsi Suntik. *Jurnal Ilmiah Ecosystem*, 24(2), 278-288.

Priskatindea, P. & Ronoatmodjo, S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Alat KB dengan Pemakaian Kontrasepsi Modern pada Wanita Remaja Kawin di Pulau Jawa (Analisis SDKI 2017). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 5(1), 9-18. DOI: 10.7454/epidkes.v5i1.4455

Sinorita, M., Karubuy, M.A. & Rindu. (2024). Hubungan Pengetahuan, Dukungan Suami, Dan Peran Petugas Kesehatan Terhadap Keikutsertaan Akseptor Kontrasepsi Jangka Panjang Di Wilayah Puskesmas Merdeka Kota Bogor Tahun 2024. *Jurnal Riset Ilmiah*, 3(11), 501-514.

Tiffani, W.F., Mayasari, & Rifai, M. (2020), Implementasi Program Keluarga Berencana (KB) dalam Upaya Menekan Pertumbuhan Penduduk di Kelurahan Sumur Batu Kecamatan Bantar Gebang Kota Bekasi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi Negara*, 7(3), 525-540.

WHO. (2020). World health statistics 2020. Diakses tanggal 10 Oktober 2025 dari laman <https://www.who.int/publications/b/53778>