

**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG KELUARGA  
BERENCANA PADA PASANGAN USIA SUBUR (PUS) DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KETAPANG I KABUPATEN  
KOTAWARINGIN TIMUR**

**Neneng Safitri<sup>1</sup>, Rena Oki Alestari<sup>2</sup>, Nita Kusuma<sup>3</sup>, Lely Otarina<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Eka Harapan

E-mail: [nssafitriahmad@gmail.com](mailto:nssafitriahmad@gmail.com)

ARTICLE INFO

**Article history:**

Received :05-06-2026

Revised :25-06-2026

Accepted: 04-07-2026

**Key words:** Counseling,  
Community Health Centers,  
Family Planning

**DOI:** <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

*Family Planning (KB) is a program designed to regulate the number of children in a community while helping to improve parents' reproductive health. One of the key objectives of Family Planning is to assist Community Health Centers (PUS) in planning the number of children and the spacing between births, which ultimately benefits the health of both mothers and infants. One area where FP coverage has not yet reached its target is in East Kotawaringin Regency, where the 2024 target is 66.59%, particularly in the Ketapang 1 Community Health Center (Puskesmas) service area, where the 2024 target is 60%. Although this target has increased, it is still far from the national FP coverage target of 70–80%. The community service method involved conducting a pre-test in the service area of the Ketapang I Community Health Center in Kotawaringin Timur Regency in collaboration with village midwives, Posyandu cadres, and local neighborhood association (RT) representatives. The results of the activity showed a significant increase in knowledge regarding PUS after the education session—rising to 83,3% from 36,7% prior to the session. This community service initiative demonstrates that community-based education can serve as an effective form of health education in promotive and preventive efforts to support family planning programs.*

ABSTRAK

Keluarga Berencana (KB) adalah salah satu program yang dibuat agar bisa mengatur jumlah anak dalam masyarakat, sekaligus membantu meningkatkan kesehatan reproduksi orang tua. Salah satu tujuan penting dari KB adalah membantu

PUS dalam mempersiapkan jumlah dan jarak antar kelahiran, yang pada akhirnya dapat memberikan manfaat baik bagi kesehatan ibu dan bayi. Salah satu cakupan KB yang belum mencapai target yaitu pada kabupaten Kotawaringin Timur pada tahun 2024 sebesar 66,59% terutama pada Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang 1 pada tahun 2024 yaitu sebesar 60%. Meskipun target tersebut mengalami kenaikan namun target tersebut masih jauh dari cakupan KB di Indonesia sebesar 70-80%. Metode pengabdian dilakukan dengan pre-test wilayah kerja Puskesmas Ketapang I Kabupaten Kotawaringin Timur bersama dengan Bidan Desa dan Kader Posyandu serta RT setempat. Hasil kegiatan menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan PUS setelah di berikan edukasi yaitu sebesar 83,3% meningkat dari sebelum dilakukan edukasi yaitu sebesar 36,7%. Melalui pengabdian masyarakat ini dapat menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas dapat menjadi penyuluhan yang efektif dalam upaya promotif dan preventif, dalam membantu mendukung program KB.

## PENDAHULUAN

Pertumbuhan penduduk yang cepat masih menjadi tantangan yang dihadapi Indonesia dalam upaya meningkatkan kualitas hidup masyarakat, sehingga diperlukan upaya yang menyeluruh untuk mengendalikan pertumbuhan tersebut. Program Keluarga Berencana (KB) adalah program yang bertujuan untuk mengatur pertumbuhan jumlah penduduk, menentukan waktu kehamilan, jarak antar kelahiran, serta usia yang paling tepat untuk melahirkan (Kemenkes RI, 2020).

Keluarga Berencana adalah salah satu tujuan yang disepakati oleh negara-negara anggota PBB pada tahun 2015, yang terdapat dalam 17 Tujuan Pembangunan Berkelanjutan atau Sustainable Development Goals (SDGs). Tujuan ini bertujuan untuk memastikan kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi semua orang di berbagai usia. Pada poin 7.3 disebutkan bahwa hingga tahun 2030, pemerintah menjamin setiap orang memiliki akses yang sama terhadap layanan perawatan kesehatan seksual dan reproduksi, seperti layanan keluarga berencana, informasi, serta pendidikan. Selain itu, kesehatan reproduksi juga akan diintegrasikan dalam rencana program nasional secara keseluruhan.

Keluarga Berencana (KB) adalah salah satu program yang dibuat agar bisa mengatur jumlah anak dalam masyarakat, sekaligus membantu meningkatkan kesehatan reproduksi orang tua. Program KB di Indonesia sudah diterapkan sejak tahun 1970-an dengan tujuan utama untuk mengurangi laju kelahiran yang terlalu tinggi, memperbaiki kondisi kemiskinan, serta meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan (Pratiwi, 2018). Salah satu tujuan penting dari KB adalah membantu pasangan usia subur dalam mempersiapkan jumlah dan jarak antar kelahiran, yang pada akhirnya dapat memberikan manfaat baik bagi kesehatan ibu dan bayi (Rahman, 2020).

Meskipun sudah ada banyak upaya yang dilakukan, partisipasi masyarakat dalam program KB di Indonesia belum merata. Banyak pasangan usia subur, khususnya yang belum benar-benar mengerti manfaat dari program ini. Menurut

data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), meskipun jumlah orang yang mengikuti KB semakin meningkat, masih ada beberapa PUS yang belum tahu metode penghindaran kehamilan yang cocok untuk kebutuhan mereka (Simanjuntak, 2021). Salah satu hambatan terbesar adalah informasi yang tidak cukup mengenai jenis-jenis kontrasepsi serta cara menggunakannya.

Penyuluhan keluarga berencana sangat penting karena bisa memberikan informasi yang dibutuhkan oleh masyarakat, terutama para PUS yang masih bingung atau belum tahu manfaat KB, seperti yang dikemukakan oleh Fitria pada tahun 2018. Penyuluhan yang baik bisa membuat masyarakat lebih paham tentang penggunaan kontrasepsi dan pentingnya merencanakan keluarga agar kesehatan reproduksi tetap terjaga. Ini sesuai dengan tujuan jangka panjang dari program KB, yaitu meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan mengatasi berbagai masalah sosial yang sering muncul karena kelahiran anak yang tidak direncanakan, seperti yang dijelaskan oleh Kusumawati (2019).

Berdasarkan data BKKBN pada tahun 2023, cakupan angka prevalensi peserta Keluarga Berencana (KB) aktif di Indonesia mencapai 60,4% dari total Pasangan Usia Subur (PUS), sedangkan pada tahun 2024 cakupan peserta Keluarga Berencana (KB) aktif di Indonesia mengalami penurunan yaitu sebesar 56,26% hingga 61,7%. Salah satu cakupan KB yang belum mencapai target yaitu pada kabupaten Kotawaringin Timur rata-rata masih di atas 50-60% pada tahun 2023 sedangkan cakupan pada tahun 2024 mencapai 66,59%. Meskipun target tersebut mengalami kenaikan namun target tersebut masih jauh dari cakupan KB di Indonesia sebesar 70-80%. Salah satu cakupan KB pada PUS yang rendah yaitu pada wilayah kerja Puskesmas Ketapang 1 Kota Sampit, dimana cakupan KB aktif pada PUS di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang 1 pada tahun 2024 yaitu sebesar 70%. Hal tersebut salah satunya disebabkan kurangnya pengetahuan dan informasi tentang KB pada PUS. Untuk itu sangat diperlukan penyuluhan tentang KB pada PUS khususnya di Wilayah kerja Puskesmas Ketapang 1 Kabupaten Kotawaringin Timur.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan Informasi dan pengetahuan tentang KB dan alat kontrasepsi pada PUS. Melalui pengabdian masyarakat ini dapat menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berbasis komunitas dapat menjadi penyuluhan yang efektif dalam upaya promotif dan preventif, dalam mendukung program pemerintah dalam berKB khususnya pada PUS. Diharapkan kegiatan tersebut dapat terus berjalan dengan bantuan dari berbagai sektor dan puskesmas, sehingga dapat meningkatkan kesehatan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang I Kabupaten Kotawaringin Timur pada tanggal 12 Mei 2025. Target dari kegiatan ini adalah PUS. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui berbagai tahapan.

Tahap persiapan dimulai dengan koordinasi antara Puskesmas Ketapang I, bidan desa, dan perangkat desa guna memperoleh dukungan serta data jumlah PUS. Disamping itu, tim pengabdian juga menyusun materi edukasi berupa leaflet, poster, dan presentasi tentang program KB dan alat kontrasepsi. Aktivitas pelaksanaan

dimulai dengan memberikan edukasi kepada PUS. Edukasi ini dilakukan dengan metode ceramah yang interaktif, diskusi, serta Tanya jawab.

Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang program Kb, metode kontrasepsi yang cocok sesuai dengan kondisi PUS. Materi yang disampaikan juga menggunakan berbagai media seperti cetak dan audiovisual agar lebih mudah dipahami dan diterima. Tahap terakhir adalah melakukan evaluasi pengetahuan ibu hamil melalui pre-test dan post-test. Selain itu, dilakukan pengumpulan respon atau tanggapan dari masyarakat untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian msyarakat ini.

Melalui pengabdian masyarakat ini dapat menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas dapat menjadi penyuluhan yang efektif dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi pada PUS dalam memilih kontrasepsi yang cocok untuk mereka. Diharapkan kegiatan tersebut dapat dilaksanakan terus-menerus dengan bantuan dari berbagai lintas sektor dan puskesmas sehingga dapat meningkatkan derajat Kesehatan Masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang program KB dan metode kontrasepsi pada PUS di Wilyaha Kerja Puskesmas Ketapang I Kabupaten Kotawaringin Timur berjalan dengan lancar. Pada tahap penyuluhan, kegiatan diikuti oleh 30 PUS dan kebanyakan adala ibu/wanita. Hasil analisis melalui pre- test dan post -test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada PUS. Sebelum kegiatan, nilai rata-rata pre-test yaitu dengan pengetahuan baik tentang KB sebanyak 11 responden (36,7%), pengetahuan kurang tentang KB sebanyak 19 orang (63,3%) sedangkan pasca kegiatan nilai rata-rata post-test PUS dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 25 responden (83,3%), sehingga terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 46,6%. Peningkatan ini tidak hanya melibatkan pemahaman mengenai cara-cara penggunaan metode kontrasepsi, tetapi juga pemahaman mengenai keuntungan-keuntungan yang diperoleh dari memiliki keluarga. berencana untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan keluarga. Salah satu hasil yang sangat menyenangkan adalah partisipasi aktif peserta dalam diskusi, mereka terlibat secara aktif, menunjukkan bahwa mereka tidak hanya mendengarkan informasi, tetapi juga termotivasi untuk berbagi pengalaman dan menanyakan hal-hal yang belum mereka pahami terkait program KB.

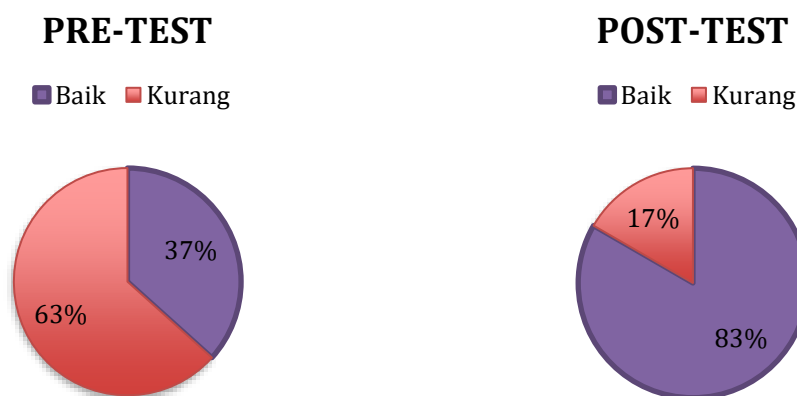


Diagram 1. Hasil Pre-test dan Post Test

Pada hasil pre-test dan post test menunjukkan bahwa pentingnya dilakukannya penyuluhan kesehatan ini dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan. Pengetahuan muncul ketika seseorang memahami sesuatu, dan hal ini terjadi setelah manusia mengamati suatu objek. Melihat sebuah benda dilakukan dengan menggunakan lima indra, yaitu mata, telinga, hidung, lidah, dan tangan. Pengetahuan sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Kebanyakan ilmu pengetahuan yang dimiliki manusia didapat melalui pengelihatian dan pendengaran. Selain itu, pengetahuan juga bisa diperoleh melalui pendidikan yang resmi dan tidak resmi (Notoatmodjo, 2007).

Penyuluhan ini juga berhasil mendorong perubahan sikap yang lebih positif terhadap penggunaan kontrasepsi. Sebelumnya, sebagian peserta menunjukkan keraguan terhadap beberapa metode kontrasepsi, terutama yang belum mereka kenal atau pahami. Setelah mendapatkan informasi yang jelas dan terperinci mengenai berbagai metode kontrasepsi, peserta menjadi lebih terbuka untuk mencoba metode yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Banyak peserta yang menyatakan bahwa mereka merasa lebih siap untuk memulai program keluarga berencana setelah mendapatkan edukasi yang lebih mendalam (Fitria, 2018). Hal ini sesuai dengan temuan dalam penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penyuluhan dapat mengubah sikap masyarakat, terutama jika informasi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan budaya setempat (Rahman, 2020).

Hasil lain yang diperoleh dari kegiatan tersebut adalah meningkatnya partisipasi aktif masyarakat dalam program KB. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka kini lebih yakin dalam memilih metode kontrasepsi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Ini bukan hanya menunjukkan perubahan dalam cara orang menghadapi keluarga berencana, tapi juga menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil dalam mengatasi kesalahpahaman dan hambatan sosial yang sering menghalangi penerimaan program KB khususnya di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang I Kabupaten Kotawaringin Timur.



**Gambar 1. Kegiatan pendataan dan kegiatan pre-test**



**Gambar 2. Kegiatan pasca penyuluhan**



**Gambar 3. Bersama peserta, tim puskesmas, kader dan pak camat**



**Gambar 4. Bersama Tim puskesmas, kader, pak camat dan mahasiswa bidan**

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan bagi PUS tentang program KB dan metode kontrasepsi pada PUS telah berjalan lancar dan mendapatkan respon positif dari para peserta. Materi edukasi disampaikan melalui penyuluhan yang interaktif sertadiskusi langsung, sehingga informasi yang diberikan mudah dipahami dan diterima oleh ibu hamil beserta keluarganya.

Hasil Evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman dan pengetahuan peserta penyuluhan tentang metode kontrasepsi. Ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif dalam memilih kontrasepsi yang cocok sesuai dengan keadaan dan kondisi para PUS.

Aktivitas ini juga memperkuat kerja sama antara tenaga kesehatan dengan masyarakat dalam upaya promotif dan preventif, terutama terkait tentang program dan metode KB. Selain itu, partisipasi keluarga, terutama suami, juga mendukung kesadaran bersama tentang dalam pemilihan metode kontrasepsi. Namun demikian terdapat beberapa aspek yang perlu diperbaiki, seperti meningkatkan jangkauan peserta sehingga semua ibu-ibu atau PUS di area kerja Puskesmas bias mendapatkan informasi yang seragam.

Jadwal pelaksanaan juga harus disesuaikan agar tidak bertentangan dengan kegiatan peserta, serta diperlukan sesi diskusi yang lebih lama untuk menampung pertanyaan dari publik. Berdasarkan hasil dan pelaksanaan kegiatan ini, disarankan agar pendidikan serupa dilakukan secara teratur dan terencana melalui program kerja Puskesmas, posyandu, atau kerjasama antar sektor. Di samping itu, Puskesmas diharapkan tetap menyediakan media pendidikan yang mudah diakses masyarakat dan melibatkan kader kesehatan sebagai garda terdepan dalam penyebaran informasi di level desa atau kelurahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Timur. (2024). Profil Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Timur Tahun 2024. Sampit: Dinkes Kotim.
- Fitria, A. (2018). Pengaruh penyuluhan keluarga berencana terhadap pengetahuan dan sikap pasangan usia subur di Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Kemendes RI. (2020). Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir di Era Adaptasi Baru.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022/2023). Profil Kesehatan Indonesia dan Target RPJMN Bidang Keluarga Berencana. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kusumawati, M. (2019). Evaluasi Program Penyuluhan Keluarga Berencana di Kecamatan Karawang. *Jurnal Pembangunan Sosial*
- Notoatmojo, S. 2007. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka cipta: Jakarta
- Pratiwi, I. (2018). Pengaruh pendidikan keluarga berencana terhadap penurunan angka kelahiran. *Jurnal Pembangunan*.
- Rahman, A. (2020). Tantangan implementasi program keluarga berencana di daerah tertinggal. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Simanjuntak, D. (2021). Strategi peningkatan pengetahuan keluarga berencana bagi pasangan usia subur. *Jurnal Kesehatan Indonesia*.