

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Dasar Pendidikan Kesehatan

2.1.1 Definisi Pendidikan Kesehatan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia pendidikan berasal dari kata dasar *didik*, yang berarti memelihara dan memberikan latihan mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran dan Edukasi adalah proses pembelajaran, pelatihan, atau pemberian pengetahuan kepada individu (KBBI). pendidikan, adalah berbagai upaya membimbing individu, kelompok, atau masyarakat agar bertindak sesuai dengan tujuan yang diharapkan oleh pemberi pendidikan. Edukasi merupakan proses belajar dari tidak tahu menjadi tahu. Pendidikan sebagai kebutuhan mendasar dalam kehidupan manusia, dengan mengembangkan pendidikan secara terencana dan berkualitas sehingga tujuan dari proses pendidikan dicapai secara optimal.

Menurut Notoatmodjo (2018), pendidikan kesehatan didefinisikan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka melalui pembelajaran yang bertujuan untuk membentuk perilaku sehat. Pendidikan merupakan suatu proses mengubah perilaku ke arah yang positif, pendidikan kesehatan merupakan salah satu keterampilan peran tenaga kesehatan yang harus dijalankan dalam setiap pelayanan yang diberikan, baik individu, keluarga, kelompok atau masyarakat. Dalam pelaksanaannya proses pendidikan merupakan serangkaian komunikasi dan KIE (Nurhikmayati, 2024).

2.1.2 Tujuan Pendidikan Kesehatan

Pendidikan memiliki peran utama dalam membentuk karakter dan keterampilan individu, sekaligus mempersiapkan mereka agar dapat memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Melalui pendidikan, seseorang dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan serta berpartisipasi dalam pembangunan sosial dan ekonomi. Selain itu, pendidikan juga berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan potensi individu secara menyeluruh, mencakup aspek intelektual, emosional, dan sosial.

Tujuan Edukasi / Pendidikan Kesehatan (Purnama & Asdlori, 2023) :

1. Mewujudkan perubahan perilaku dalam tujuan memelihara dan meningkatkan perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam mencapai kesehatan optimal.
2. Perilaku sehat sesuai dengan konsep pola hidup sehat terbentuk pada diri individu, keluarga dan masyarakat secara fisik, sosial dan mental, sehingga angka kesakitan dan kematian dapat dikurangi.
3. Menurut WHO, pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengubah perilaku individu dan/atau masyarakat di bidang kesehatan.

2.1.3 Manfaat Pendidikan Kesehatan

Dalam aktivitas atau kegiatannya, edukasi sangat memberikan banyak manfaat kepada manusia (Asdlori, 2023):

1. Memperluas pengetahuan dan keterampilan.
2. Membantu membentuk sikap dan kepribadian yang lebih baik.

3. Melatih kemampuan berpikir analitis dan kritis.
4. Mendorong pembuatan keputusan yang lebih bijaksana.
5. Meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan pribadi.
6. Memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk kompetensi di berbagai bidang.
7. Menanamkan nilai-nilai kemanusiaan seperti empati dan rasa hormat.

2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pendidikan Kesehatan

Faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam pendidikan kesehatan (Manueke, 2019) :

1. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan memengaruhi pemahaman masyarakat terhadap informasi kesehatan.

2. Tingkat Sosial

Tingkat sosial atau status ekonomi memengaruhi akses terhadap informasi kesehatan dan fasilitas pendukungnya.

3. Adat Istiadat

Adat istiadat berperan penting dalam menentukan penerimaan masyarakat terhadap pendidikan kesehatan. Masyarakat masih menganggap ketaatan terhadap adat istiadat adalah hal yang utama dan tidak ada yang boleh melanggarnya.

4. Kepercayaan Masyarakat

Informasi yang diberikan oleh orang-orang berpengaruh lebih besar kemungkinannya untuk dipertimbangkan oleh masyarakat karena masyarakat sudah percaya dengan informasi yang diberikan.

5. Ketersediaan Waktu di Masyarakat

Kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal tertentu, termasuk kepercayaan religius dan mitos, memengaruhi penerimaan mereka terhadap pendidikan kesehatan.

2.1.5 Macam – Macam Pendidikan Kesehatan Pada Perempuan

Pendidikan kesehatan merupakan proses sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap berbagai aspek kesehatan. Pendidikan ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan informasi tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat. Pendidikan kesehatan dapat disesuaikan dengan kebutuhan kelompok tertentu, termasuk perempuan, guna meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka.

1. Pendidikan Kesehatan Reproduksi

Pendidikan kesehatan reproduksi bertujuan untuk membekali individu dengan pengetahuan yang memadai sehingga mereka dapat mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan seksual dan reproduksi. Menurut WHO (2021), kesehatan reproduksi merupakan kondisi di mana seseorang memiliki kesejahteraan fisik, mental, dan sosial dalam semua aspek yang berkaitan dengan sistem reproduksi, baik dalam kondisi sehat maupun sakit.

Beberapa aspek utama dalam pendidikan kesehatan reproduksi meliputi :

a. Pemahaman Siklus Menstruasi dan Kebersihan Diri

Edukasi mengenai cara menjaga kebersihan saat menstruasi untuk mencegah infeksi dan meningkatkan kenyamanan.

b. Perencanaan Kehamilan dan Penggunaan Kontrasepsi

Informasi tentang metode kontrasepsi yang aman dan efektif guna membantu individu dalam merencanakan kehamilan yang sehat.

c. Pencegahan Penyakit Menular Seksual (PMS) dan HIV/AIDS

Upaya edukatif mengenai cara penularan dan langkah-langkah pencegahan penyakit menular seksual.

d. Hak-Hak Reproduksi

Pengenalan terhadap hak-hak perempuan dalam menentukan pilihan terkait kesehatan reproduksi mereka.

2. Pendidikan Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)

Gizi yang baik berperan penting dalam memastikan kesehatan ibu dan anak. UNICEF (2023) menyatakan bahwa pemenuhan gizi yang cukup selama masa kehamilan dan awal kehidupan anak dapat mencegah berbagai masalah kesehatan, termasuk stunting dan gangguan perkembangan kognitif.

Komponen pendidikan gizi dan kesehatan ibu-anak meliputi:

a. Nutrisi Selama Kehamilan

Edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi, terutama yang mengandung zat besi dan asam folat untuk mendukung kesehatan ibu hamil serta perkembangan janin.

b. Pemberian ASI Eksklusif dan MPASI Seimbang

Informasi mengenai pentingnya ASI eksklusif selama enam bulan pertama serta pengenalan makanan pendamping yang kaya nutrisi setelahnya.

c. Pentingnya Imunisasi dan Pemantauan Pertumbuhan Anak

Edukasi mengenai manfaat imunisasi dalam mencegah penyakit serta pentingnya pemantauan tumbuh kembang anak untuk memastikan kesehatannya tetap optimal.

3. Pendidikan Kesehatan Mental dan Psikososial

Kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup seseorang, terutama perempuan yang sering menghadapi tekanan sosial dan ekonomi. American Psychological Association (APA) pada tahun 2022, perempuan lebih rentan mengalami stres dan gangguan kesehatan mental dibandingkan laki-laki, terutama selama masa kehamilan dan pascapersalinan.

Beberapa Komponen utama dalam pendidikan kesehatan kesehatan mental bertujuan untuk :

a. Meningkatkan Kemampuan Mengelola Stres

Memberikan strategi coping yang sehat dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari.

b. Kesadaran akan Depresi Pascapersalinan

Mengedukasi ibu tentang gejala depresi pascamelahirkan dan pentingnya mencari dukungan profesional jika diperlukan.

c. Pencegahan dan Penanganan Kekerasan dalam Rumah Tangga

Meningkatkan kesadaran perempuan tentang hak-hak mereka serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk melindungi diri dari kekerasan domestik.

4. Pendidikan Kesehatan Lingkungan

Lingkungan yang sehat berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit menular dan tidak menular. United Nations Environment Programme (UNEP) pada tahun 2024, Beberapa aspek utama dalam pendidikan kesehatan lingkungan meliputi :

a. Sanitasi dan Pengelolaan Air Bersih

Meningkatkan kesadaran akan pentingnya akses terhadap air bersih dan perilaku sanitasi yang baik untuk mencegah penyebaran penyakit.

b. Pencegahan Penyakit Berbasis Lingkungan

Edukasi mengenai cara mencegah penyakit yang berhubungan dengan lingkungan, seperti demam berdarah dan diare.

c. **Pengelolaan Sampah Rumah Tangga**

Mengajarkan cara memilah dan mengolah sampah agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan.

2.2 Konsep Dasar Pemberdayaan Perempuan

2.2.1 Pengertian Pemberdayaan Perempuan

Pemberdayaan berasal dari bahasa Inggris, yaitu “empowerment.” Kata ini berasal dari "power," yang mencerminkan kemampuan untuk mencapai sesuatu, mengambil tindakan, serta menciptakan peluang, baik untuk memberdayakan diri sendiri maupun membantu orang lain agar lebih Menurut (Abbasy, 2021), pemberdayaan perempuan adalah hak setiap perempuan sebagai individu untuk mengendalikan kehidupannya sendiri, menentukan prioritas dalam berbagai aktivitas, mengembangkan keterampilan secara optimal, serta membangun kepercayaan terhadap kemampuan diri. Pemberdayaan perempuan merupakan proses meningkatkan kapasitas perempuan dalam memperoleh akses serta kendali atas sumber daya di bidang ekonomi, politik, sosial, dan budaya yang dapat mengelola dirinya sendiri, meningkatkan kepercayaan diri, serta berpartisipasi aktif dalam menyelesaikan permasalahan dan berkontribusi dalam pembangunan (Parawansa 2006 dalam Masruchiyah & Laratmase, 2023) dikutip dari jurnal (Isti Sutoyo).

Pemberdayaan perempuan berfokus pada usaha untuk memperoleh akses terhadap sumber daya serta memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan diri sendiri maupun keluarga

2.2.2 Tahapan Pemberdayaan Perempuan

Menurut (Anggraini, 2022) terdapat beberapa tahapan dalam proses pemberdayaan yaitu:

1. Tahap penyadaran, yaitu upaya untuk meningkatkan kesadaran diri serta memotivasi individu dalam mengembangkan kemampuannya.
2. Tahap transformasi, yang berfokus pada pembelajaran guna memperluas wawasan, keterampilan, serta keahlian sebagai bentuk pengembangan dari keterampilan dasar yang telah dimiliki.
3. Tahap peningkatan, di mana individu mulai menunjukkan hasil dari pembelajaran sebelumnya melalui inisiatif dan inovasi, sehingga mampu bertindak secara lebih mandiri.

2.2.3 Aspek-Aspek Pemberdayaan Perempuan

Menurut Suharto dalam (Anggraini, 2022) terdapat lima aspek utama dalam pelaksanaan pemberdayaan Perempuan :

1. Motivasi

Memberikan dorongan kepada individu agar dapat meningkatkan kemampuan dan kinerja mereka dalam meningkatkan pendapatan. Hal ini berkaitan dengan pemahaman mereka tentang nilai kerjasama, interaksi sosial, serta hak-hak sebagai anggota masyarakat.

2. Peningkatan Kesadaran dan Pelatihan Keterampilan

Kesadaran masyarakat dapat ditingkatkan melalui berbagai cara, seperti perbaikan di bidang kesehatan, sanitasi, imunisasi, dan pendidikan dasar. Sementara itu, keterampilan vokasional dapat dikembangkan melalui

partisipasi dalam berbagai aktivitas, serta memperkaya pengetahuan lokal dengan menggabungkan pengalaman individu dengan wawasan dari luar.

3. Pengelolaan Mandiri

Awalnya, kelompok mendapat pendampingan eksternal untuk membentuk sistem pengaturan. Namun, setelahnya mereka diberikan kebebasan untuk mengelola dan mengatur sistem tersebut secara mandiri.

4. Pemanfaatan Sumber Daya

Mengembangkan tabungan rutin dan kontribusi sukarela menjadi strategi dalam menggerakkan sumber daya serta membangun modal sosial. Prinsip ini didasarkan pada keyakinan bahwa setiap individu memiliki sumber daya yang, jika digabungkan, dapat meningkatkan kesejahteraan sosial ekonomi secara signifikan.

5. Penguatan dan Pengembangan Jaringan

Membangun dan memperluas jaringan berperan penting dalam meningkatkan akses terhadap sumber daya serta peluang yang dapat mendukung pemberdayaan kelompok masyarakat yang kurang mampu.

2.2.4 Tujuan Pemberdayaan Perempuan

Tujuan pemberdayaan perempuan berkaitan dengan sistem patriarki, di mana laki-laki memiliki dominasi atas perempuan, terutama dalam lingkungan keluarga. Upaya ini berfokus pada perubahan struktur dan institusi yang memperkuat serta mempertahankan diskriminasi gender dan ketimpangan sosial. Selain itu, pemberdayaan perempuan juga bertujuan untuk memberikan

akses yang lebih luas terhadap sumber daya produktif dan informasi yang dapat meningkatkan kesejahteraan mereka.

Menurut Nugroho dalam (Geovani, 2021) tujuan pemberdayaan perempuan dalam masyarakat mencakup beberapa aspek berikut:

1. Peningkatan Keterampilan

Membekali perempuan dengan keterampilan yang memungkinkan mereka untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembangunan.

2. Penguatan Kepemimpinan

Mengembangkan kemampuan kepemimpinan perempuan dalam berbagai aspek, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga pemantauan dan evaluasi suatu kegiatan.

3. Pemberdayaan dalam Bidang Ekonomi

Meningkatkan kapasitas perempuan dalam mengelola usaha mikro, kecil, maupun industri besar guna mendukung pendapatan individu dan keluarga, menciptakan lapangan kerja, serta meningkatkan kemandirian ekonomi.

4. Penguatan Organisasi Perempuan

Memperkuat peran serta posisi kelompok atau organisasi perempuan di tingkat lokal sebagai sarana untuk mendukung upaya pemberdayaan perempuan lainnya.

2.2.5 Indikator Pemberdayaan Perempuan

Menurut (Geovani, 2021), G20 Empower menetapkan lima indikator utama dalam pemberdayaan perempuan, yaitu:

1. Penguatan Organisasi Perempuan
2. Kesetaraan Peran dalam Dunia Kerja
3. Peluang Promosi bagi Perempuan
4. Kesenjangan Upah Gender
5. Representasi Perempuan di Jajaran Direksi
6. Partisipasi Perempuan dalam Pekerjaan Teknis

2.2.6 Faktor yang Mempengaruhi Pemberdayaan Perempuan

Faktor-faktor yang memengaruhi pemberdayaan perempuan meliputi (Geovani, 2021) :

1. Karakteristik Individu

Usia, pendidikan, dan pengalaman kerja adalah faktor yang dapat memengaruhi tingkat pemberdayaan perempuan. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan pengalaman kerja yang memadai memberi perempuan akses pada peluang yang lebih baik.

2. Kompetensi

Keterampilan dan pengetahuan yang dimiliki perempuan memainkan peran kunci dalam memperkuat kemampuan mereka untuk mengelola kehidupan dan berpartisipasi secara aktif dalam pembangunan.

3. Akses terhadap Informasi

Kemampuan untuk memperoleh informasi yang relevan membantu perempuan dalam membuat keputusan yang lebih tepat dan berpartisipasi lebih aktif dalam berbagai kegiatan sosial, ekonomi, dan politik.

4. Faktor Kontekstual

Lingkungan sosial dan budaya, termasuk norma-norma gender yang ada, sangat mempengaruhi sejauh mana perempuan dapat berkembang dan berkontribusi dalam masyarakat.

5. Partisipasi dalam Organisasi

Bergabung dengan organisasi atau kelompok memberikan perempuan dukungan sosial dan akses ke berbagai sumber daya yang dapat memperkuat posisi mereka.

6. Perencanaan Program Responsif Gender

Program yang dirancang dengan memperhatikan kebutuhan perempuan, seperti pelatihan keterampilan atau pendidikan, dapat mendukung peningkatan kapasitas dan keberdayaan perempuan dalam berbagai aspek kehidupan.

2.2.7 Program-Program Pemberdayaan Perempuan

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) menetapkan sembilan agenda prioritas pada tahun 2019 guna memperkuat kesetaraan gender serta perlindungan bagi perempuan. Berikut adalah agenda utama dalam program pemberdayaan perempuan:

1. Penguatan Kapasitas Kelembagaan PUG di Bidang Pendidikan, Kesehatan, dan Keluarga
 - a) Membangun pusat pemberdayaan perempuan, seperti sekolah perempuan dan *women technical college*.

- b) Mengembangkan kurikulum perguruan tinggi yang berbasis responsivitas gender.
 - c) Meningkatkan keterlibatan laki-laki dalam upaya penurunan angka kematian ibu.
 - d) Mengoptimalkan peran perempuan dalam pencegahan dan penanganan penyakit menular seperti HIV/AIDS, TB, dan malaria.
2. Peningkatan Kapasitas Kelembagaan PUG dalam Sektor Ekonomi
 3. Kolaborasi dengan Pemerintah Arab Saudi dalam Pelatihan Tenaga Kerja
 4. Meningkatkan Keterwakilan Perempuan dalam Politik dan Pengambilan Keputusan
 5. Memperkuat Upaya Pencegahan Kekerasan terhadap Perempuan dan Anak
 6. Meningkatkan Kualitas Layanan bagi Korban Kekerasan Perempuan dan Anak
 - a) Pemberian hibah MOLIN dan TORLIN sebagai bentuk dukungan layanan.
 - b) Pengembangan Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak (UPTD PPA).
 7. Meningkatkan Efektivitas Penanganan Kasus Perdagangan Orang
 8. Mendorong Partisipasi Masyarakat melalui Program PUSPA untuk Kesejahteraan Perempuan dan Anak
 9. Membentuk Satuan Tugas Perlindungan Perempuan dan Anak (SATGAS PPA) sebagai Upaya Perlindungan yang Lebih Optimal.

2.3 Konsep Dasar Pengambilan Keputusan

2.3.1 Definisi Pengambilan Keputusan

Pengambilan keputusan adalah proses mental yang melibatkan pemilihan di antara berbagai alternatif atau pilihan untuk mencapai tujuan atau memenuhi kebutuhan individu atau kelompok. Proses ini tidak hanya mencakup analisis terhadap informasi yang tersedia, tetapi juga pengolahan emosi, pertimbangan nilai-nilai, serta pengalaman yang relevan dalam situasi tertentu menurut (Adolph, 2016).

Pengambilan keputusan merupakan proses mental yang melibatkan pemilihan antara beberapa pilihan atau alternatif untuk mencapai tujuan atau memenuhi kebutuhan tertentu, baik dalam konteks individu maupun kelompok. Menurut (hussain et al., 2021), proses ini memiliki peran penting dalam kehidupan manusia karena keputusan yang diambil memiliki pengaruh besar terhadap hasil yang dicapai, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Dalam pengambilan keputusan, terdapat analisis terhadap informasi yang ada, diiringi dengan pertimbangan berbagai faktor dan perbandingan antara alternatif yang ada.

Selain itu, (Dewi dan Santoso, 2023) menjelaskan bahwa pengambilan keputusan adalah langkah untuk memilih alternatif terbaik berdasarkan tujuan, situasi, dan informasi yang tersedia. Keputusan ini dapat diambil secara rasional yang lebih mengutamakan analisis logis, atau secara emosional, yang melibatkan perasaan atau insting, bergantung pada kondisi dan tingkat kesulitan yang dihadapi dalam proses pengambilan keputusan.

2.3.2 Indikator Pengambilan Keputusan

Indikator pengambilan keputusan merujuk pada elemen atau faktor yang digunakan untuk menilai efektivitas dan kualitas dalam proses pengambilan keputusan.. Berikut adalah beberapa indikator utama dalam pengambilan keputusan:

1. Kualitas Keputusan

Kualitas keputusan mengacu pada seberapa baik keputusan yang diambil dapat memenuhi tujuan atau masalah yang ingin diselesaikan. Menurut *Dewi dan Santoso (2023)*, kualitas keputusan dapat diukur melalui hasil akhir yang tercapai serta pemenuhan tujuan yang telah direncanakan.

2. Kecepatan Pengambilan Keputusan

Waktu yang dibutuhkan untuk membuat keputusan juga menjadi indikator yang penting. Kecepatan pengambilan keputusan dapat mencerminkan efisiensi dalam proses pengolahan informasi dan pemilihan alternatif solusi yang tepat dalam keadaan darurat atau ketika ada ketidakpastian yang tinggi.

3. Keterlibatan Stakeholder

Pengambilan keputusan yang melibatkan banyak pihak atau pemangku kepentingan cenderung menghasilkan keputusan yang lebih baik, karena lebih banyak perspektif yang dipertimbangkan. Keterlibatan berbagai pihak dalam proses pengambilan keputusan meningkatkan kualitas keputusan.

4. Keterbukaan Informasi

Pengambilan keputusan yang baik didasarkan pada informasi yang lengkap dan akurat untuk membuat keputusan yang berdasarkan fakta dan data yang valid. Indikator ini juga terkait dengan proses pengumpulan dan analisis informasi yang digunakan dalam pengambilan Keputusan.

5. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Setelah keputusan diambil, penting untuk melakukan evaluasi terhadap keputusan yang telah dibuat dan melihat sejauh mana keputusan tersebut membawa dampak sesuai dengan yang diinginkan. Proses evaluasi dan tindak lanjut membantu memastikan bahwa keputusan yang diambil tetap relevan dan dapat disesuaikan jika diperlukan. Ini juga mencakup analisis terhadap keputusan sebelumnya untuk pembelajaran dan perbaikan di masa depan.

6. Kepuasan terhadap Keputusan

Salah satu indikator yang sering digunakan untuk menilai pengambilan keputusan adalah tingkat kepuasan dari pihak yang terlibat atau yang terkena dampak oleh keputusan tersebut. Jika keputusan tersebut dapat memenuhi harapan dan kebutuhan mereka, maka tingkat kepuasan akan tinggi, yang menandakan bahwa keputusan tersebut efektif dan sesuai.

2.3.3 Aspek Pengambilan Keputusan

Aspek pengambilan (Adolph, 2016) keputusan mencakup berbagai faktor yang mempengaruhi proses dan hasil dari keputusan yang diambil. Beberapa aspek utama yang perlu diperhatikan dalam pengambilan keputusan adalah:

1. Rasionalitas

Rasionalitas mengacu pada penggunaan analisis logis dan data objektif dalam memilih alternatif terbaik. Keputusan yang rasional biasanya didasarkan pada pertimbangan kelebihan dan kekurangan dari berbagai pilihan yang ada. Hal ini memastikan keputusan diambil dengan efisiensi dan efektivitas.

2. Emosi dan Intuisi

Meskipun rasionalitas penting, emosi dan intuisi juga berperan dalam pengambilan keputusan, terutama dalam situasi yang membutuhkan keputusan cepat atau ketika informasi yang tersedia tidak lengkap. Emosi dapat mendorong keputusan yang lebih spontan, sementara intuisi sering kali digunakan dalam ketidakpastian tinggi.

3. Pengaruh Sosial

Ketika keputusan diambil oleh kelompok, pengaruh sosial sangat berperan. Dinamika kelompok, tekanan dari pihak lain, dan pencapaian konsensus dapat mempengaruhi keputusan yang diambil. Keputusan yang melibatkan banyak pihak cenderung lebih kompleks karena mempertimbangkan berbagai perspektif.

4. Konteks dan Situasi

Keputusan yang diambil sangat bergantung pada situasi yang ada. Faktor-faktor seperti urgensi waktu, tingkat ketidakpastian, dan konteks sosial dapat mempengaruhi cara keputusan dibuat. Misalnya, dalam situasi darurat, keputusan lebih cepat diambil meskipun analisis mendalam mungkin tidak sepenuhnya dilakukan.

5. Sumber Daya yang Tersedia

Ketersediaan sumber daya, baik dalam bentuk waktu, informasi, atau dukungan lainnya, sangat mempengaruhi keputusan. Semakin banyak sumber daya yang tersedia, semakin baik kualitas keputusan yang bisa diambil karena alternatif dapat dievaluasi dengan lebih baik.

6. Pengalaman dan Pengetahuan

Pengalaman yang relevan dan pengetahuan yang mendalam memungkinkan individu atau kelompok untuk membuat keputusan dengan lebih cepat dan tepat. Keputusan yang diambil berdasarkan pengalaman seringkali lebih akurat karena individu sudah familiar dengan pola atau masalah yang serupa.

7. Moral dan Etika

Pertimbangan moral dan etika berperan penting dalam pengambilan keputusan, terutama dalam konteks keputusan yang mempengaruhi banyak pihak. Keputusan yang etis tidak hanya mempertimbangkan hasil yang efektif, tetapi juga keadilan, hak asasi manusia, dan nilai-nilai sosial yang berlaku.

2.3.4 Faktor - Faktor Pengambilan Keputusan

Menurut (Kendal dan Montgomery, 2021), ada lima faktor utama yang mempengaruhi pengambilan keputusan, yaitu:

1. Lingkungan Sekitar (Circumstances)

Lingkungan berperan besar dalam pengambilan keputusan. Individu sering terpengaruh oleh kondisi lingkungan atau interaksi dengan orang lain yang dapat mempengaruhi pilihan yang mereka buat

2. Harapan atau Keinginan (Preferences)

Setiap individu memiliki harapan, tujuan, dan kebutuhan pribadi yang mempengaruhi keputusan mereka. Keinginan ini seringkali menjadi alasan dibalik keputusan yang diambil, karena keputusan tersebut bertujuan untuk memenuhi harapan atau keinginan tersebut

3. Emosi (Emotions)

Emosi seperti bahagia, cemas, benci, atau takut dapat mempengaruhi proses pengambilan keputusan. Emosi tersebut dapat mempengaruhi bagaimana individu memandang suatu masalah dan memilih alternatif solusi

4. Perbuatan (Actions)

Aktivitas seperti berbincang dengan orang lain, mencari informasi, atau merencanakan langkah-langkah selanjutnya memainkan peran penting dalam proses pengambilan keputusan. Interaksi ini memberikan perspektif dan informasi yang lebih kaya untuk membuat keputusan.

5. Kepercayaan (Beliefs)

Kepercayaan yang dimiliki individu mengenai dampak atau hasil dari keputusan yang diambil dapat memengaruhi keputusan itu sendiri. Keyakinan tentang efek dari tindakan tertentu akan membimbing individu dalam memilih alternatif yang mereka anggap paling sesuai.

2.4 Konsep Dasar Kontrasepsi KB

2.4.1 Pengertian KB

Kontrasepsi merupakan istilah yang berasal dari bahasa Latin, yaitu "contra" yang berarti "menentang" atau "mencegah" dan "conception" yang berarti "pembuahan." Oleh karena itu, kontrasepsi dapat diartikan sebagai suatu upaya untuk menghindari terjadinya kehamilan setelah melakukan hubungan seksual. Terdapat berbagai metode kontrasepsi yang dapat digunakan, seperti mekanis, hormonal, kimia, serta alami. Metode-metode tersebut memberikan kesempatan bagi individu maupun pasangan untuk merencanakan kehamilan dengan lebih baik, termasuk dalam menentukan waktu dan jumlah anak sesuai keinginan mereka (Siregar, 2022).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kontrasepsi adalah metode yang aman dan dapat dikembalikan fungsinya (reversibel) dengan tujuan utama mencegah kehamilan. Selain itu, WHO juga menekankan bahwa kontrasepsi termasuk dalam hak kesehatan reproduksi, yang memberikan kesempatan bagi individu untuk mengatur perencanaan keluarga, mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, serta memilih metode yang paling sesuai

dengan kondisi mereka ((WHO), 2021). Dalam konteks Indonesia, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan kontrasepsi sebagai upaya dalam menunda, mengontrol, atau bahkan menghentikan kehamilan dengan berbagai metode, baik yang bersifat sementara maupun permanen sebagai alat untuk menghindari kehamilan dikutip dari (BKKBN, 2024).

Pemilihan metode kontrasepsi harus memperhatikan berbagai faktor, termasuk tingkat efektivitas, kenyamanan dalam penggunaan, dampak terhadap kesehatan, serta kecocokannya dengan kondisi fisik dan psikologis individu. Oleh sebab itu, penting bagi setiap calon pengguna untuk memiliki pemahaman yang menyeluruh mengenai berbagai jenis kontrasepsi, cara kerja dan penggunaannya, kemungkinan efek samping, kondisi medis yang menjadi kontraindikasi, serta tingkat keberhasilan masing-masing metode. Dengan demikian, penggunaan kontrasepsi tidak hanya berperan dalam perencanaan keluarga, tetapi juga turut serta dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara menyeluruh.

2.4.2 Tujuan Kontrasepsi KB

Tujuan penggunaan kontrasepsi sangat beragam, baik dari segi kesehatan, sosial, ekonomi, maupun kesejahteraan keluarga. Beberapa tujuan utama kontrasepsi adalah sebagai berikut :

1. Mencegah Kehamilan yang Tidak Diinginkan

Kontrasepsi memiliki peran utama dalam mencegah terjadinya kehamilan yang tidak direncanakan. Penggunaan alat kontrasepsi

membantu pasangan menghindari risiko kehamilan yang tidak diinginkan, yang dapat berpengaruh pada kondisi psikologis serta sosial mereka (*BKKBN, 2024*).

2. Mengatur Jarak Kelahiran

Penggunaan kontrasepsi memungkinkan pasangan untuk merencanakan jarak waktu yang ideal antara kelahiran anak. Jarak kelahiran yang teratur berkontribusi terhadap kesehatan ibu dan anak, karena dapat mengurangi kemungkinan komplikasi selama kehamilan berikutnya serta meningkatkan kesehatan bayi yang dilahirkan

3. Mengurangi Angka Kematian Ibu dan Bayi

Pemakaian kontrasepsi dapat membantu menekan angka kematian ibu dan bayi yang disebabkan oleh kehamilan berisiko tinggi. Kehamilan yang terjadi dalam rentang waktu yang terlalu dekat atau pada usia remaja meningkatkan potensi komplikasi saat kehamilan maupun persalinan.

4. Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga

Perencanaan keluarga yang baik memungkinkan mereka untuk lebih fokus dalam memberikan perhatian serta dukungan finansial kepada anak-anaknya, sehingga kualitas hidup dalam keluarga dapat meningkat. Dengan penggunaan kontrasepsi, pasangan dapat mengatur jumlah anggota keluarga sesuai dengan kondisi sosial dan ekonomi mereka.

5. Menjaga Kesehatan Reproduksi

Kontrasepsi juga dapat melindungi kesehatan reproduksi. Kondom sebagai metode kontrasepsi barier tidak hanya efektif dalam mencegah kehamilan tetapi juga dapat mengurangi risiko penularan infeksi menular seksual (IMS), termasuk HIV.

2.4.3 Metode Kontrasepsi

Secara umum, metode kontrasepsi dapat dibagi menjadi empat kategori berdasarkan lamanya penggunaan, yaitu metode jangka pendek, jangka panjang, permanen (jangka mantap), dan metode alami. (Kemenkes, 2024).

1. Metode Kontrasepsi Jangka Pendek

Metode kontrasepsi jangka pendek dirancang untuk mencegah kehamilan dalam kurun waktu tertentu dan membutuhkan penggunaan secara rutin serta teratur. Meskipun memiliki tingkat efektivitas yang tinggi, keberhasilannya sangat bergantung pada kepatuhan pengguna dalam mengikuti jadwal penggunaan yang telah ditentukan (WHO,2022). Jenis kontrasepsi dalam kategori ini meliputi:

a. Pil KB :



*Gambar 2. 1 Pil KB
(Sumber : Alodokter)*

1) Pengertian Pil KB

Pil KB merupakan salah satu metode kontrasepsi hormonal yang dikonsumsi secara oral. Pil ini mengandung hormon estrogen dan progesteron yang berperan dalam mencegah kehamilan dengan menghambat ovulasi, mengubah lendir serviks, serta mempengaruhi lapisan rahim agar tidak mendukung implantasi (WHO,2022).

2) Macam Macam Pil KB

a) Pil Kombinasi

Pil kombinasi (Combined Oral Contraceptive Pills / COC) adalah pil kontrasepsi yang mengandung dua jenis hormon, yaitu estrogen dan progestin. Pil ini digunakan secara harian dan bertujuan untuk mencegah kehamilan dengan cara kerja hormonal. Efektivitas pil kombinasi dalam mencegah kehamilan mencapai sekitar 93% bila dikonsumsi secara rutin dan tepat waktu (BKKBN, 2021).

(1) Cara Kerja

(a) Menghambat pelepasan sel telur dari ovarium (ovulasi).

Hormon estrogen dan progestin bekerja di hipotalamus dan hipofisis untuk menekan sekresi hormon FSH dan LH yang diperlukan untuk ovulasi.

(b) Mengentalkan lendir serviks sehingga memperlambat atau menghalangi perjalanan sperma.

(c) Menipiskan lapisan endometrium pada rahim sehingga mengurangi kemungkinan implantasi sel telur yang telah dibuahi.

(2) Kelebihan

(a) Mudah digunakan cukup diminum satu tablet setiap hari secara teratur pada waktu yang sama, sehingga memudahkan dalam menjaga konsistensi dan efektivitas kontrasepsi.

(b) Tidak mengganggu aktivitas seksual karena penggunaannya tidak memerlukan persiapan khusus sebelum berhubungan.

(c) Kesuburan kembali dengan cepat setelah penghentian pemakaian, efek hormon cepat hilang dari tubuh.

(d) Membantu menstabilkan siklus menstruasi dan mengurangi gejala pramenstruasi.

(e) Mencegah gangguan kesehatan reproduksi, seperti kanker endometrium, kanker ovarium, kista ovarium, dan anemia akibat perdarahan berlebih.

(3) Kekurangan

(a) Dibutuhkan kedisiplinan tinggi, karena pil harus diminum setiap hari pada waktu yang sama.

(b) Tingkat efektivitas menurun drastis bila pengguna lupa mengonsumsi satu atau lebih pil.

- (c) Kurang cocok untuk ibu menyusui. Estrogen dikenal dapat menekan produksi hormon prolaktin, yaitu hormon utama yang merangsang dan mempertahankan produksi ASI.

(4) Efek Samping

- (a) Mual & nyeri payudara karena estrogen merangsang jaringan payudara dan pusat mual di otak.
- (b) Mood swing progestin memengaruhi zat kimia otak seperti serotonin, sehingga suasana hati mudah berubah.
- (c) Hormon menyebabkan berat badan naik karena retensi cairan dan meningkatkan nafsu makan kenaikan berat badan .
- (d) Tubuh belum stabil menyesuaikan hormon, sehingga dinding rahim mudah luruh Spotting (bercak darah).
- (e) Sakit kepala karena adanya hormon estrogen memicu pelebaran pembuluh darah ke otak.
- (f) Tekanan darah naik estrogen menahan cairan dan memengaruhi sistem pengatur tekanan darah.

b) Pil Progestin

Pil progestin (Progestin Only Pills/POP) saja atau sering disebut pil menyusui. Kontrasepsi oral yang hanya mengandung hormon progestin tanpa kandungan estrogen (BKKBN, 2021). Pil ini memiliki efektivitas sekitar 93% dalam mencegah kehamilan apabila dikonsumsi setiap hari secara teratur pada waktu yang sama (BKKBN, 2022).

(1) Cara Kerja

- (a) Mengambat pelepasan sel telur (ovulasi), meskipun tidak seefektif pil kombinasi dalam menekan ovulasi secara menyeluruh.
- (b) Mengentalkan lendir serviks, sehingga sperma sulit bergerak dan menembus ke dalam rahim, yang secara efektif mengurangi kemungkinan pembuahan.
- (c) Menipiskan lapisan endometrium, sehingga jika terjadi pembuahan, sel telur yang telah dibuahi akan lebih sulit menempel atau berimplantasi di dinding rahim.

(2) Kelebihan

- (a) Aman untuk ibu menyusui karena tidak mengandung estrogen, pil ini tidak memengaruhi hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI.
- (b) Kesuburan kembali dengan cepat setelah penghentian pemakaian, karena efek hormon cepat hilang dari tubuh.
- (c) Dapat membantu mengurangi nyeri haid dan volume perdarahan saat menstruasi. Progestin menstabilkan endometrium dan menekan pertumbuhannya, sehingga perdarahan dan nyeri saat haid menjadi lebih ringan.

(3) Kekurangan

- (a) Harus diminum pada waktu yang sama setiap hari, lebih ketat dibandingkan pil kombinasi.

- (b) Efektivitas menurun drastis jika konsumsi terlambat, bahkan hanya beberapa jam.
- (c) Mungkin menyebabkan gangguan pola haid, seperti haid tidak teratur, bercak, atau tidak menstruasi sama sekali.
- (d) Kurang cocok untuk wanita yang sulit mengingat jadwal minum obat secara teratur.

(4) Efek Samping

- (a) Siklus haid bisa berubah menjadi lebih sering, jarang, atau bahkan tidak haid karena penipisan lapisan rahim oleh progestin.
- (b) Progestin dapat memengaruhi keseimbangan zat kimia otak yang mengatur emosi, sehingga menyebabkan mudah marah atau cemas.
- (c) Hormon progestin bisa menyebabkan penumpukan cairan dan pembesaran jaringan, sehingga payudara terasa nyeri.
- (d) Jerawat atau kulit berminyak. Efek androgenik ringan dari progestin dapat meningkatkan produksi minyak di kulit.
- (e) Penggunaan pil progestin dapat memengaruhi metabolisme tubuh dan nafsu makan. Bisa naik atau turun, tergantung respons tubuh terhadap perubahan hormon dan nafsu makan.

c) Pil Kontrasepsi Darurat

Pil kontrasepsi darurat digunakan untuk mencegah kehamilan setelah hubungan seksual yang berisiko, seperti lupa minum pil KB,

kegagalan kondom, atau tanpa alat kontrasepsi. Mengandung progestin dosis tinggi (biasanya levonorgestrel) atau kombinasi estrogen-progestin.

Obat ini bekerja dalam waktu singkat dan hanya digunakan dalam keadaan darurat. Efektivitasnya bisa mencapai sekitar 85%, tergantung seberapa cepat dikonsumsi. Hasil paling optimal diperoleh jika diminum dalam 24 jam pertama, dan tetap dapat bekerja hingga maksimal 72 jam setelah hubungan (Trussell & Aiken, 2018; BKKBN, 2021).

(1) Cara Kerja

- (a) Menghambat atau menunda pelepasan sel telur, sehingga mencegah terjadinya ovulasi.
- (b) Membuat lendir di leher rahim lebih kental, sehingga menghalangi pergerakan sperma menuju rahim.
- (c) Mengubah kondisi lapisan rahim agar tidak mendukung proses implantasi jika pembuahan terjadi.

(2) Kelebihan

- (a) Menjadi solusi cadangan saat alat kontrasepsi utama tidak dipakai atau mengalami kegagalan.
- (b) Penggunaannya cepat dan sederhana, bahkan di beberapa tempat bisa diperoleh tanpa resep dokter.
- (c) Tidak perlu dikonsumsi setiap hari, cukup digunakan satu kali sesuai situasi darurat.

(3) Kekurangan

- (a) Menghambat pelepasan sel telur (ovulasi), meskipun tidak seefektif pil kombinasi dalam menekan ovulasi secara menyeluruh.
- (b) Mengentalkan lendir serviks, sehingga sperma sulit bergerak dan menembus ke dalam rahim, yang secara efektif mengurangi kemungkinan pembuahan.
- (c) Menipiskan lapisan endometrium (dinding rahim), sehingga jika terjadi pembuahan, sel telur yang telah dibuahi akan lebih sulit menempel atau berimplantasi di dinding rahim.

(4) Efek Samping:

- (a) Mual dan muntah, umumnya terjadi di awal penggunaan akibat kadar hormon yang cukup tinggi bersifat sementara dan membaik seiring waktu.
- (b) Sakit kepala dan pusing setelah penggunaan, sebagai respons tubuh terhadap perubahan hormonal yang mendadak.
- (c) Nyeri perut atau kram ringan, dapat menyerupai nyeri haid dan biasanya tidak berlangsung lama.
- (d) Gangguan siklus menstruasi, seperti haid tidak teratur, perdarahan ringan di luar siklus (spotting), atau tidak mengalami haid sama sekali (amenore).

3) Kontraindikasi Pil KB

Berdasarkan pedoman dari World Health Organization terdapat beberapa kondisi medis yang membuat seseorang tidak dianjurkan berkaitan dengan risiko komplikasi serius dengan kondisi kesehatan tertentu :

a) Kontraindikasi Pil KB Kombinasi

- (1) Riwayat trombosis atau emboli meningkatkan risiko pembekuan darah berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti penyumbatan pembuluh darah.
- (2) Penyakit jantung dan pembuluh darah dapat meningkatkan tekanan darah dan memperburuk kondisi kardiovaskular, sehingga berisiko menyebabkan komplikasi.
- (3) Hipertensi dalam pil kombinasi dapat menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah otak dan meningkatkan risiko pembentukan bekuan darah.
- (4) Perokok berat usia >35 tahun memperbesar risiko penyakit jantung dan stroke.
- (5) Penyakit atau tumor hati karena pil diproses di hati, penggunaan dapat memperburuk kerusakan hati.
- (6) Kanker payudara atau reproduksi hormonal estrogen dan progestin dapat merangsang pertumbuhan sel kanker yang sensitif hormon.

b) Kontraindikasi Pil KB Progestin

- (1) Penyakit Hati Berat Progestin dimetabolisme di hati, sehingga kerja hati menjadi lebih berat jika fungsi hati sudah terganggu.
- (2) Perdarahan Vagina disebabkan kelainan pada endometrium progestin dapat merangsang pertumbuhan jaringan yang bermasalah, memperparah perdarahan, atau mempercepat perkembangan penyakit.
- (3) Riwayat Stroke atau Tromboemboli dapat meningkatkan risiko kekambuhan. Progestin memiliki efek ringan terhadap sistem pembekuan darah.
- (4) Tumor Hormonal beberapa jenis tumor sensitive seperti tumor rahim atau ovarium tertentu terhadap hormon progestin dan dapat tumbuh lebih cepat bila terpapar hormon tambahan.

b. Suntik KB



*Gambar 2. 2 Suntik KB
(Sumber: Alodokter.com)*

1) Pengertian Suntik KB

Suntik KB merupakan metode kontrasepsi hormonal yang diberikan melalui suntikan intramuskular secara rutin dalam jangka waktu tertentu. Metode ini mencegah kehamilan dengan cara

memasukkan hormon sintetis, seperti progestin saja atau kombinasi antara progestin dan estrogen, ke dalam tubuh wanita (WHO,2022).

2) Macam Macam Suntik KB

a) Suntik Kombinasi (Estrogen dan Progestin)

Suntik KB 1 bulan mengandung dua jenis hormon, yaitu estrogen dan progestin, yang dikombinasikan dalam satu sediaan. Mekanismenya serupa dengan pil KB kombinasi, tetapi diberikan melalui injeksi dan bekerja efektif selama sekitar satu bulan. Metode ini memiliki tingkat efektivitas tinggi, yaitu sekitar 97–99%, apabila penyuntikan dilakukan secara rutin setiap 28 hingga 30 hari (Trussell 2018; BKKBN, 2021).

(1) Cara Kerja

- (a) Menghambat ovulasi terjadinya pelepasan sel telur dari ovarium setiap siklus menstruasi.
- (b) Mengentalkan lendir serviks, menghambat pergerakan sperma sehingga jalur masuk sperma ke dalam rahim menjadi lebih sulit .
- (c) Menipiskan lapisan endometrium tempat menempelnya hasil pembuahan membuat implantasi lebih sulit terjadi meskipun sel telur telah dibuahi.

(2) Kelebihan :

- (a) Kombinasi hormon membantu menjaga ketebalan lapisan rahim, sehingga haid menjadi lebih teratur.

(b) Cukup dilakukan satu kali suntikan setiap 4 minggu, sehingga tidak perlu repot mengingat konsumsi harian seperti pil.

(3) Kekurangan

(a) Tidak direkomendasikan bagi ibu menyusui, karena kandungan estrogen bisa mengurangi jumlah ASI.

(b) Penggunaannya memerlukan suntikan rutin yang harus dilakukan oleh petugas kesehatan.

(c) Berpotensi menimbulkan efek samping seperti perubahan mood, sakit kepala, dan rasa mual.

(d) Pada beberapa wanita, terutama dengan faktor risiko tertentu, kemungkinan terjadinya pembekuan darah (tromboemboli) dapat meningkat.

(4) Efek Samping

(a) Gangguan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, bercak di luar jadwal haid (spotting), atau haid lebih panjang.

(b) Mual dan nyeri payudara akibat pengaruh hormon estrogen.

(c) Sakit kepala atau migrain: hormon estrogen dapat memicu nyeri kepala pada wanita sensitif hormon.

(d) Perubahan suasana hati (mood swing): karena fluktuasi hormonal.

(e) Peningkatan berat badan: karena retensi cairan atau peningkatan nafsu makan.

- (f) Tekanan darah meningkat: pada beberapa pengguna sensitif terhadap hormon estrogen.

b) Suntik KB Progestin

Suntik KB progestin adalah kontrasepsi suntik tanpa estrogen, sehingga aman untuk ibu menyusui dan wanita yang sensitif terhadap estrogen. Tersedia dalam jadwal 2 bulan dan 3 bulan, tergantung jenis progestin. Efektivitasnya tinggi, sekitar 96–99% jika digunakan tepat waktu.

(1) Ketersediaan

- (a) Suntik KB 2 bulan umumnya mengandung lynestrenol enanthate yaitu progestin sintetis atau kombinasi lainnya.
- (b) Suntik KB 3 bulan biasanya mengandung depot medroxyprogesterone acetate (DMPA).

(2) Cara Kerja

Kedua jenis suntik KB progestin ini memiliki mekanisme kerja yang sama :

- (a) Menghambat ovulasi, sehingga tidak terjadi pelepasan sel telur dari ovarium.
- (b) Mengentalkan lendir serviks, menghambat pergerakan sperma menuju sel telur sehingga jalur masuk sperma menjadi lebih sulit.
- (c) Menipiskan endometrium, sehingga tidak mendukung implantasi bila terjadi pembuahan.

(3) Waktu Penyuntikan

- (a) Suntik 2 bulan diberikan setiap 8 minggu sekali.
- (b) Suntik 3 bulan diberikan setiap 12 minggu sekali.

(4) Kelebihan

- (a) Aman untuk ibu menyusui, karena tidak mengandung estrogen, sehingga tidak mengganggu produksi dan kualitas ASI.
- (b) Tidak memerlukan konsumsi harian, cukup disuntikkan setiap 1 atau 3 bulan tergantung jenisnya.
- (c) Dapat digunakan oleh wanita usia >35 tahun hingga perimenopause, termasuk yang memiliki faktor risiko terhadap estrogen seperti perokok atau penderita hipertensi.
- (d) Membantu mengurangi nyeri haid dan risiko anemia defisiensi besi, haid yang lebih ringan atau bahkan tidak haid sama sekali.

(5) Kekurangan

- (a) Gangguan siklus haid cukup umum, terutama pada suntik 3 bulan: haid tidak teratur, bercak, atau bahkan tidak haid sama sekali (amenore).
- (b) Kesuburan tidak langsung kembali setelah penghentian biasanya butuh waktu 4–10 bulan.

- (c) Kenaikan berat badan akibat retensi cairan atau peningkatan nafsu makan.
 - (d) Pada penggunaan jangka panjang dapat menurunkan kepadatan tulang, terutama suntik 3 bulan.
 - (e) Dapat menyebabkan sakit kepala, jerawat, dan perubahan suasana hati (mood swing).
- (6) Efek Samping
- (a) Progestin menipiskan endometrium dan menghentikan ovulasi, sehingga haid bisa tidak haid (amenore).
 - (b) Pengaruh progestin pada zat kimia otak dapat memicu emosi tidak stabil atau depresi ringan sehingga mempengaruhi perubahan suasana hati.
 - (c) Nyeri payudara & sakit kepala perubahan hormon dapat memengaruhi jaringan payudara dan pembuluh darah di kepala.
 - (d) Nafsu makan meningkat dan tubuh menahan lebih banyak cairan akibat progestin.
 - (e) Progestin menurunkan hormon seks alami, sehingga libido bisa berkurang.
 - (f) Penggunaan jangka panjang dapat menekan estrogen alami yang penting untuk menjaga kepadatan tulang.

3) Kontraindikasi Suntik KB

Kontraindikasi Suntik KB (BKKBN 2021) :

a) Suntik KB Kombinasi (1 Bulan)

- (1) Riwayat pembekuan darah (trombosis/emboli) dapat meningkatkan risiko terbentuknya bekuan darah di pembuluh darah.
- (2) Tekanan darah tinggi (>160/100 mmHg) memperparah hipertensi dan meningkatkan risiko serangan jantung atau stroke.
- (3) Penyakit jantung atau riwayat stroke memperbesar risiko komplikasi kardiovaskular.
- (4) Migrain berat dapat mempertinggi risiko stroke iskemik pada penderita migrain dengan gejala neurologis.
- (5) Kanker payudara (aktif atau riwayat) hormon estrogen dan progestin dapat merangsang pertumbuhan sel kanker yang sensitif hormon.
- (6) kombinasi merokok berat usia di atas 35 tahun dan estrogen meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke.
- (7) Penyakit hati berat dapat memperlambat metabolisme hormon dan menyebabkan penumpukan zat berbahaya.

b) Suntik KB Progestin (2 & 3 Bulan)

Tidak disarankan untuk wanita dengan:

- (1) Kanker payudara aktif meski tanpa estrogen, progestin tetap bisa memicu pertumbuhan sel kanker tertentu.
- (2) Perdarahan vagina yang tidak jelas asalnya
Harus dipastikan penyebabnya terlebih dahulu sebelum penggunaan hormon dilanjutkan.
- (3) Progestin diproses di hati, penggunaannya dapat memperberat kondisi gangguan hati berat.
- (4) Progestin dapat memengaruhi suasana hati dan memperburuk gangguan psikologis pada sebagian wanita.
- (5) Risiko osteoporosis atau tulang rapuh pada pemakaian jangka panjang bisa menekan estrogen alami, sehingga berdampak pada kepadatan tulang.

c. Kondom



*Gambar 2. 3 Kondom
(Sumber : Asmaraku.com)*

1) Pengertian Kondom

Kondom adalah metode kontrasepsi penghalang barier yang bekerja dengan mencegah masuknya sperma ke dalam rahim yang terbuat dari bahan elastis, seperti karet atau lateks. Selain

sebagai pencegah kehamilan, kondom juga melindungi dari infeksi menular seksual (IMS) seperti HIV, gonore, dan sifilis (WHO 2022). Kondom pria efektif sekitar 85% pada pemakaian umum, namun bisa mencapai 98% bila digunakan secara benar dan konsisten saat berhubungan (CDC.2021).

2) Jenis Kondom

- a) Kondom Pria (Male condom)
- b) Kondom Wanita (Female Condom)

3) Cara Penggunaan

Penggunaan alat ini harus dilakukan dengan cara yang tepat dan digunakan secara konsisten setiap kali melakukan hubungan seksual agar efektivitas dalam mencegah kehamilan dan infeksi menular seksual tetap optimal (BKKBN, 2022; WHO, 2021).

- a) Kondom pria dikenakan pada penis saat sudah ereksi (penis mengalami peningkatan aliran darah dan menjadi tegang) dan sebelum melakukan hubungan seksual.
- b) Kondom wanita dimasukkan ke dalam vagina sebelum terjadinya penetrasi (masuknya penis ke dalam vagina).

4) Keuntungan

- a) Melindungi dari kehamilan & IMS seperti HIV dan gonore.
- b) Tanpa hormon, aman untuk ibu menyusui dan semua wanita.
- c) Langsung efektif, tidak mengganggu kesuburan.
- d) Mudah didapat tanpa resep dan dipakai hanya saat dibutuhkan.

5) Keterbatasan

- a) Efektivitas tergantung penggunaan yang benar.
- b) Bisa robek/bocor jika salah pakai atau disimpan tidak benar.
- c) Bisa mengurangi sensitivitas saat berhubungan.
- d) Tidak cocok untuk alergi lateks.
- e) Harus selalu tersedia sebelum hubungan seksual.

6) Efek Samping Kondom

- a) Alergi ringan menyebabkan gatal, ruam, atau kemerahan pada pengguna yang sensitif terhadap lateks atau pelumas tertentu.
- b) Kondom bisa menimbulkan nyeri atau rasa tidak nyaman saat digunakan terlalu besar, kecil, atau tidak cukup pelumas,
- c) Beberapa pengguna merasakan berkurangnya sensasi saat berhubungan karena adanya penghalang fisik.

7) Kontraindikasi Kondom

Kontraindikasi Kondom (BKKBN 2022;WHO 2021)

- a) Alergi terhadap lateks pada sebagian pengguna mengalami reaksi alergi seperti gatal, ruam, atau bengkak akibat protein pada bahan lateks.
- b) Kesulitan fisik saat penggunaan pada Individu dengan keterbatasan motorik (misalnya tangan tremor atau lumpuh) mungkin membutuhkan bantuan pasangan atau metode kontrasepsi lain.

2. Metode Kontrasepsi Jangka Panjang

Kontrasepsi jangka panjang adalah metode kontrasepsi yang sangat efektif dan dapat memberikan perlindungan terhadap kehamilan untuk periode yang lama tanpa memerlukan tindakan berulang atau pengawasan rutin (BKKBN, 2024). Jenis-jenis kontrasepsi ini termasuk :

a. Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR/IUD)



*Gambar 2. 4 AKDR/IUD
(Sumber: Halodoc.com)*

1) Pengertian AKDR/IUD

AKDR adalah alat kontrasepsi kecil berbentuk huruf T yang dimasukkan ke dalam rahim. Alat ini efektif digunakan selama 3 hingga 10 tahun tergantung jenisnya (BKKBN, 2022). Metode ini memiliki tingkat keberhasilan melebihi 99%, sehingga termasuk salah satu pilihan kontrasepsi yang paling andal (CDC, 2022).

2) Jenis IUD

a) IUD Tembaga (non-hormonal)

Mengandung lilitan tembaga, yang memicu reaksi radang steril di rahim sehingga sperma tidak mampu membuahi sel telur.

b) IUD Hormonal

Mengandung hormon progestin (mirip dengan hormon progesteron) yang bekerja dengan :

- (a) Mengentalkan lendir serviks, menghambat sperma masuk.
- (b) Menipiskan dinding rahim, mencegah implantasi.
- (c) Dalam beberapa kasus, juga menghambat ovulasi.

3) Cara Penggunaan AKDR/IUD

IUD dipasang oleh tenaga kesehatan ke dalam rahim melalui leher rahim, biasanya saat menstruasi. Benang IUD dibiarkan menjuntai 2–3 cm di leher rahim. Setelah pemasangan, pasien dianjurkan kontrol 1 bulan pertama, lalu setiap 6–12 bulan sekali, atau segera jika muncul keluhan seperti nyeri atau benang tidak terasa (WHO, 2022).

4) Keuntungan

- a) Efektif jangka panjang IUD tembaga bisa efektif hingga 10 tahun, sedangkan IUD hormonal umumnya 5 tahun.
- b) Perlindungan terhadap kehamilan dimulai segera setelah alat dipasang.
- c) IUD tidak mengganggu hubungan intim karena letaknya di dalam rahim dan tidak terasa oleh pasangan bila terpasang dengan benar.
- d) Kesuburan kembali cepat setelah IUD dilepas, sehingga wanita dapat langsung merencanakan kehamilan berikutnya jika diinginkan.
- e) Tidak memengaruhi kualitas maupun kuantitas air susu ibu (ASI). baik hormonal maupun non-hormonal,

5) Keterbatasan IUD

- a) Prosedur ini tidak bisa dilakukan sendiri di rumah dan memerlukan klinik atau fasilitas kesehatan.
- b) Beberapa wanita mengalami rasa tidak nyaman, nyeri, atau kram perut ringan selama beberapa hari setelah pemasangan.
- c) Perlu diperiksa secara rutin untuk memastikan tidak bergeser atau keluar. Pemeriksaan biasanya dilakukan 1 bulan setelah pemasangan, lalu setiap 6–12 bulan.

6) Efek Samping

a) Perubahan pola haid

(1) IUD tembaga

Haid bisa menjadi lebih banyak dan terasa lebih nyeri, terutama dalam beberapa bulan pertama.

(2) IUD hormonal

Dapat menyebabkan haid lebih sedikit, tidak teratur, atau bahkan berhenti sama sekali, tergantung reaksi tubuh.

- b) Efek kram atau nyeri pinggang ringan ini umum terjadi pasca pemasangan.
- c) Beberapa wanita mengalami bercak darah atau flek setelah pemasangan, biasanya hanya berlangsung singkat.
- d) Ekspulsi (IUD keluar sendiri) bisa lepas atau terdorong keluar dari rahim, terutama dalam beberapa bulan pertama atau saat menstruasi berat.

7) Kontraindikasi AKDR/IUD

Kontraindikasi AKDR/IUD (WHO 2022) :

- a) Wanita yang sedang mengalami IMS tidak dianjurkan memakai IUD karena berisiko memperparah infeksi ke dalam.
- b) IUD tidak boleh dipasang jika terdapat perdarahan abnormal sampai penyebabnya diketahui.
- c) Kelainan bentuk anatomi rahim yang tidak normal atau adanya kanker membuat pemasangan IUD menjadi berbahaya.
- d) Riwayat penyakit radang panggul (PID) penyakit ini bisa memperparah infeksi setelah pemasangan IUD.
- e) Alergi terhadap tembaga tapi masih bisa menggunakan IUD hormonal sebagai alternatif.

b. Implan KB



*Gambar 2. 5 Implan KB
(Sumber : Halodoc.com)*

1) Pengertian Implan

Implan adalah alat kontrasepsi berupa batang kecil yang dimasukkan di bawah kulit lengan wanita dan bekerja dengan melepaskan hormon progestin dikutip dari BKKBN 2022. Implan kontrasepsi memiliki tingkat keberhasilan lebih dari 99% dalam

mencegah kehamilan. Bertahan selama 3 hingga 5 tahun, tergantung pada merek yang akan digunakan (WHO, 2022; Trussell et al., 2023).

2) Cara Kerja

- a) Menghambat ovulasi pelepasan sel telur dari ovarium setiap siklus menstruasi sehingga kehamilan tidak terjadi.
- b) Mengentalkan lendir serviks akan menghambat pergerakan sperma sehingga jalur menuju rahim lebih sulit dilewati.
- c) Menipiskan lapisan dinding rahim sehingga embrio sulit menempel karena kondisi rahim tidak mendukung implantasi dan perkembangan awal kehamilan.

3) Cara Penggunaan Implant

Implan kontrasepsi dipasang oleh tenaga kesehatan terlatih melalui prosedur sederhana di bawah kulit lengan atas. (WHO, 2022).

4) Keuntungan Implan

Kuntungan Samping Implan (WHO, 2022).

- a) Implan bekerja secara perlahan melepaskan hormon progestin ke dalam tubuh dan memberikan perlindungan terhadap kehamilan hingga 3 tahun tanpa perlu diganti.
- b) Aman bagi ibu menyusui hormon progestin tidak memengaruhi produksi atau kualitas ASI.

- c) Kesuburan kembali cepat setelah dilepas.
 - d) Dapat mengurangi nyeri haid dan jumlah perdarahan. Karena endometrium (dinding rahim) menipis, perdarahan menstruasi menjadi lebih sedikit bahkan tidak haid sama sekali, serta mengurangi nyeri haid.
- 5) Keterbatasan Implant
- a) Pemasangan dan pencabutan harus oleh tenaga medis terlatih dibutuhkan teknik steril dan keterampilan khusus.
 - b) Efek hormonal tidak semua tubuh cocok dengan hormon progestin seperti jerawat, mood swing, atau nyeri kepala.
- 6) Efek Samping Implant
- a) Efek gangguan haid, seperti haid tidak teratur, bercak ringan (flek), atau tidak haid sama sekali karena penipisan endometrium akibat hormon progestin.
 - b) Terjadi kenaikan atau penurunan berat badan karna memengaruhi nafsu makan dan metabolisme.
 - c) Mual, sakit kepala, nyeri payudara akibat penyesuaian tubuh terhadap hormon.
 - d) Progestin dapat memengaruhi kadar hormon lain dalam tubuh sehingga menyebabkan jerawat atau suasana hati tidak stabil.

7) Kontraindikasi Implan

Kontraindikasi Implan dikutip dari (WHO. 2021)

- a) Hormon progestin dimetabolisme di hati risiko toksisitas atau perburukan kondisi meningkat gangguan hati berat atau tumor hati.
- b) Perdarahan vagina yang belum jelas penyebabnya Harus ditelusuri terlebih dahulu.
- c) Riwayat kanker payudara hormon progestin dapat memicu pertumbuhan jaringan sensitif hormon, wanita dengan kanker payudara aktif atau riwayatnya tidak disarankan menggunakan implan (WHO, 2022; Sari & Yuliana, 2021).
- d) Gangguan pembekuan darah hormon progestin bisa meningkatkan risiko trombosis, sehingga implan tidak disarankan untuk wanita dengan riwayat DVT atau emboli paru.
- e) Alergi terhadap bahan implan atau reaksi tubuh terhadap alat kontrasepsi tertentu dapat menyebabkan efek samping yang berbahaya

3. Metode Kontrasepsi Permanen (jangka mantap)

Kontrasepsi permanen adalah metode pencegahan kehamilan yang bersifat irreversible, memerlukan pertimbangan matang dan konseling dari tenaga kesehatan. Umumnya dipilih oleh individu atau pasangan yang

tidak berencana memiliki anak lagi. Keunggulan metode ini adalah efektivitas tinggi tanpa perlu perawatan lanjutan, serta tidak memengaruhi keseimbangan hormon (WHO 2021).

Jenis-jenis kontrasepsi ini termasuk :

a. Tubektomi

1) Pengertian Tubektomi

Tubektomi merupakan metode kontrasepsi permanen yang dilakukan dengan cara menutup atau memotong tuba falopi guna mencegah terjadinya pembuahan (WHO 2022). Prosedurnya tergolong bedah ringan dan dapat dilakukan dengan teknik sayatan kecil di perut (minilaparotomi) atau melalui laparoskopi. Prosedur ini ditujukan bagi perempuan yang tidak berencana untuk hamil lagi dan bersifat tidak dapat dikembalikan seperti semula.

Tubektomi sebagai salah satu bentuk sterilisasi wanita, tubektomi bisa dilakukan segera setelah proses persalinan atau dijadwalkan secara elektif tubektomi memiliki tingkat efektivitas yang sangat tinggi lebih dari 99% dan bersifat permanen dalam mencegah kehamilan (BKKBN 2022).

2) Cara penggunaan

- a) Menghambat pertemuan sperma dan sel telur karena jalur sel telur dari ovarium ke rahim diputus.
- b) Tidak memengaruhi produksi hormon, siklus menstruasi, atau hubungan seksual.

3) Keuntungan

- a) Permanen wanita tidak perlu lagi menggunakan kontrasepsi harian seperti pil atau metode lain yang perlu diulang secara berkala.
- b) Tidak memengaruhi hormon atau menstruasi
Tubektomi hanya memengaruhi saluran tuba, bukan indung telur (ovarium) atau sistem hormonal.
- c) Prosedur ini sangat aman digunakan oleh ibu yang sedang menyusui, baik segera setelah persalinan maupun beberapa bulan kemudian.
- d) Hanya dengan satu tindakan operasi kecil, wanita mendapat perlindungan seumur hidup terhadap kehamilan. Ini mengurangi beban mental dan logistik dari penggunaan kontrasepsi berkala.

4) Keterbatasan

- a) Permanen tidak bisa dikembalikan hanya untuk wanita yang yakin tidak ingin hamil lagi.
- b) Perlu tindakan operasi harus dilakukan oleh dokter di fasilitas kesehatan.

- c) Pemulihan beberapa hari pascaoperasi. Aktivitas berat perlu dihindari selama beberapa hari setelah tindakan, terutama untuk mencegah komplikasi atau gangguan pada luka operasi.
- d) Tidak mencegah IMS perlindungan hanya terhadap kehamilan, bukan infeksi

5) Efek Samping Tubektomi

Efek Samping Tubektomi (WHO, 2022; ACOG, 2023)

- a) Nyeri ringan di perut setelah operasi. Keluhan ini biasanya bersifat sementara dan akan membaik dalam beberapa hari pertama masa pemulihan.
- b) Mual atau pusing karena anestesi. Efek ini bisa timbul karena pengaruh anestesi atau reaksi tubuh terhadap tindakan operasi, namun akan hilang dalam waktu singkat.
- c) Bekas luka kecil di perut (akan memudar). bekas luka umumnya sangat kecil dan tidak mencolok, serta akan memudar seiring waktu.

6) Kontraindikasi Tubektomi

Kontraindikasi Tubektomi (WHO, 2022; ACOG, 2023) :

- a) Tubektomi tidak dianjurkan untuk wanita yang masih ragu atau mempertimbangkan punya anak di masa depan.
- b) Riwayat Pasien dengan kelainan gangguan pembekuan darah berat seperti hemofilia atau trombositopenia berisiko mengalami pendarahan serius saat dan setelah operasi.

- c) Wanita dengan penyakit jantung tertentu mungkin memiliki risiko anestesi atau stres operasi yang lebih tinggi dengan dokter spesialis terlebih dahulu.
- d) Infeksi aktif di daerah panggul prosedur tubektomi harus ditunda hingga infeksi teratasi, untuk mencegah penyebaran infeksi ke organ lain.

b. Vesektomi

1) Pengertian Vesektomi

Vasektomi merupakan salah satu metode kontrasepsi permanen bagi pria yang dilakukan dengan memotong atau mengikat vas deferens, yaitu saluran yang berfungsi mengalirkan sperma. Sebagai prosedur sterilisasi laki - laki, vasektomi memiliki tingkat efektivitas yang tinggi lebih dari 99% dan bersifat permanen dalam mencegah kehamilan. (BKKBN 2022).

Prosedur vesektomi ini cepat, biasanya selesai dalam 15–30 menit, dan pasien bisa pulang hari yang sama. Dokter membuat sayatan kecil atau menggunakan teknik tanpa pisau untuk memotong dan menutup vas deferens. Efek kontrasepsi tidak langsung, diperlukan waktu beberapa ejakulasi untuk memastikan sperma bersih ().

2) Cara Kerja

Menurut BKKBN (2022), setelah saluran sperma dipotong, pria tetap mengalami ejakulasi dan mengeluarkan cairan mani,

namun cairan tersebut tidak lagi mengandung sel sperma, sehingga tidak dapat menyebabkan kehamilan.

3) Keuntungan Vasektomi

- a) Dilakukan sekali seumur hidup. Ini memudahkan pria yang ingin solusi kontrasepsi jangka panjang tanpa repot.
- b) Pria tetap bisa ereksi, ejakulasi, dan memiliki gairah seksual seperti biasa. Vasektomi hanya memutus saluran sperma, tanpa memengaruhi testis atau produksi hormon testosteron..
- c) Dilakukan dengan bius lokal dan tanpa rawat inap. Tekniknya minimal invasif, sering kali disebut sebagai prosedur "tanpa pisau" (no-scalpel vasectomy).
- d) Vasektomi tidak mengganggu aktivitas atau kenyamanan saat berhubungan. tidak ada alat yang dipasang dan fungsi seksual tetap normal.

4) Keterbatasan

- a) Vasektomi tidak bisa dikembalikan seperti semula. Reversal sulit dan sering tidak berhasil.
- b) Sperma masih tersisa setelah prosedur. Butuh waktu 3 bulan atau ± 20 ejakulasi. Selama masa ini, tetap perlu pakai kontrasepsi tambahan.
- c) Harus oleh tenaga medis tindakan ini harus di fasilitas steril untuk mencegah risiko.

5) Efek Samping Vasektomi

Efek Samping Vasektomi (WHO, 2021; BKKBN, 2022) :

- a) Setelah tindakan, area skrotum bisa terasa nyeri atau sedikit bengkak. Kondisi ini umumnya membaik dalam beberapa hari dengan kompres dingin dan obat pereda nyeri.
- b) Memar ringan bisa muncul di area suntikan atau sayatan kecil, tetapi biasanya akan sembuh sendiri dalam waktu singkat.
- c) Bila luka tidak dijaga kebersihannya, bisa timbul infeksi ringan yang umumnya bisa ditangani dengan antibiotik dari tenaga kesehatan.

6) Kontraindikasi Vasektomi

Kontraindikasi Vasektomi (WHO, 2021; BKKBN, 2022) :

- a) Vasektomi tidak dianjurkan jika pria belum sepenuhnya yakin untuk menghentikan keturunan. Karena prosedur ini bersifat permanen,
- b) Individu dengan masalah pembekuan darah berisiko mengalami perdarahan yang sulit dihentikan saat atau setelah prosedur.
- c) Sedang mengalami infeksi di area genital atau saluran kencing, vasektomi perlu ditunda sampai kondisi benar-benar pulih untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

4. Metode Kontrasepsi Alami

Metode kontrasepsi alami adalah cara mencegah kehamilan tanpa menggunakan alat kontrasepsi atau obat-obatan. Tingkat

keberhasilannya cenderung lebih rendah dan sangat tergantung pada pemahaman serta konsistensi dari penggunaannya (WHO, 2022). Jenis jenis kontasepsi alami :

a. Metode Amenore Laktasi (MAL)

1) Pengertian Amenore Laktasi (MAL)

Metode Amenore Laktasi (MAL) merupakan salah satu metode kontrasepsi alami yang mengandalkan tidak terjadinya menstruasi (amenore) selama masa menyusui eksklusif sebagai upaya pencegahan kehamilan. Efektifitas 98% jika ketiga syarat terpenuhi dengan baik (WHO, 2023).

2) Syarat Keberhasilan

MAL efektif ketiga syarat berikut terpenuhi (Santoso & Putri, 2022; WHO, 2023) :

- a) Ibu belum haid kembali (amenore).
- b) Bayi berusia < 6 bulan.
- c) Menyusui eksklusif (tanpa tambahan makanan/ minuman lain, siang dan malam).

3) Cara Kerja

Menyusui secara eksklusif akan merangsang pelepasan hormon prolaktin, yang berfungsi menghambat ovulasi (pelepasan sel telur), sehingga mencegah kehamilan.

4) Keuntungan

- a) Metode ini tidak menggunakan bahan kimia maupun alat kontrasepsi modern, serta minim risiko efek samping jangka panjang.
- b) Bersifat fisiologis (alami), tidak mengganggu keseimbangan hormon tubuh, serta tidak memberi efek samping pada produksi ASI atau pertumbuhan bayi.
- c) Gratis dapat dimulai sejak hari pertama setelah melahirkan, tanpa perlu biaya atau peralatan tambahan.
- d) Metode ini bergantung pada pemberian ASI secara eksklusif, maka secara tidak langsung juga mendorong ibu untuk terus menyusui sesuai anjuran.

5) Keterbatasan

Kelontraindikasi Amenore Laktasi (WHO, 2022)

- 1) Metode MAL tidak efektif jika haid telah kembali karena menandakan ovulasi sudah mulai terjadi.
- 2) Berlaku dalam waktu terbatas efektif selama enam bulan pertama pasca persalinan.
- 3) Membutuhkan konsistensi dalam pemberian ASI. Efektif jika ibu menyusui bayinya secara eksklusif dengan frekuensi minimal setiap 4 jam di siang hari dan setiap 6 jam di malam hari. Pengurangan frekuensi menyusui dapat memicu.

b. Metode Sadar Masa Subur

1) Pengertian Metode Sadar Masa Subur

Metode Sadar Masa Subur merupakan salah satu bentuk kontrasepsi alami yang mengandalkan pemantauan siklus menstruasi guna mengidentifikasi periode subur. Dengan mengetahui waktu ovulasi, pasangan dapat menghindari hubungan seksual pada masa tersebut untuk mencegah kehamilan (WHO, 2021).

2) Macam Macam Metode Sadar Masa Subur

Jenis-Jenis Metode Sadar Masa Subur (BKKBN, 2023).

a) Metode Kalender

Cara ini dilakukan dengan mencatat siklus menstruasi selama beberapa bulan untuk mengidentifikasi masa subur. Umumnya, ovulasi terjadi sekitar pertengahan siklus menstruasi, dan hubungan seksual dihindari pada periode tersebut untuk mencegah kehamilan.

b) Metode Suhu Basal Tubuh (Basal Body Temperature - BBT)

Wanita mencatat suhu tubuhnya setiap pagi sebelum melakukan aktivitas. Peningkatan suhu tubuh basal sekitar 0,2–0,5°C menandakan bahwa ovulasi telah terjadi, sehingga pasangan disarankan untuk menghindari hubungan seksual sebelum dan setelah peningkatan suhu tersebut. Metode ini

memerlukan termometer khusus dan pencatatan suhu setiap hari secara konsisten.

c) Metode Lendir Serviks (Billings Ovulation Method)

Metode ini mengandalkan pengamatan perubahan lendir serviks, yang biasanya menjadi lebih jernih, licin, dan elastis menjelang ovulasi. Pasangan yang ingin menghindari kehamilan akan menghindari hubungan seksual saat lendir serviks berada dalam kondisi paling subur.

3) Cara Kerja

Metode ini bekerja dengan menghindari hubungan saat ovulasi (hari ketika sel telur dilepaskan dari ovarium).

4) Efek Samping Metode Masa Subur

Efek Samping Metode Masa Subur (BKKBN, 2023)

- a) Risiko Kehamilan Lebih Tinggi bergantung pada ketepatan dalam mengenali masa subur. Kesalahan dalam penghitungan atau ketidaktelitian dapat menyebabkan peningkatan risiko kehamilan yang tidak diinginkan.
- b) Kecemasan dan Stres Psikologis akibat harus mengatur dan membatasi waktu hubungan seksual sesuai masa subur.
- c) Keterbatasan pada siklus tidak teratur metode kurang cocok bagi sebagian wanita ini akan sulit diterapkan dengan akurat sehingga efektivitasnya menurun.

- d) Memerlukan pemahaman dan kedisiplinan tinggi pengguna harus memiliki pengetahuan yang cukup tentang tanda-tanda kesuburan dan disiplin dalam memantau serta mencatat siklus menstruasi secara konsisten setiap bulan.
- 5) Keuntungan
- a) Cocok bagi pasangan yang ingin menghindari efek samping atau memiliki keyakinan tertentu.
 - b) Tidak membutuhkan biaya tambahan karena cukup dengan memperhatikan siklus menstruasi sendiri. Bisa dilakukan di rumah tanpa bantuan tenaga kesehatan.
 - c) Membantu wanita memahami pola siklus haidnya sendiri. Pencatatan rutin mengenali kapan ia mengalami ovulasi dan bagaimana perubahan siklus haidnya dari bulan ke bulan.
- 6) Keterbatasan
- a) Kurang akurat bila siklus menstruasi tidak teratur, maka prediksi masa subur bisa meleset dan meningkatkan risiko kehamilan yang tidak direncanakan.
 - b) Membutuhkan pencatatan yang teliti dan kedisiplinan tinggi masa subur secara cermat. Kesalahan kecil bisa berdampak besar.
 - c) Risiko kehamilan tetap ada jika salah memperkirakan masa subur, kemungkinan terjadi pembuahan tetap tinggi.

7) Kontraindikasi Metode Masa Subur

Kontraindikasi Metode Masa Subur (WHO,2022) :

- a) Siklus menstruasi tidak teratur, menjadi tidak akurat jika siklus sehingga meningkatkan risiko kehamilan yang tidak direncanakan.
- b) Sulit menahan hubungan saat masa subur. Jika pasangan tidak bisa disiplin maka efektivitas metode ini akan rendah.
- c) Metode ini tidak melindungi dari infeksi menular seksual, sehingga tidak disarankan untuk pasangan dengan risiko IMS.
- d) Wanita dengan gangguan ovulasi atau hormon seperti PCOS sering mengalami ovulasi yang tidak teratur, sehingga masa subur sulit diprediksi.

c. Senggama Terputus

1) Pengertian Senggama Terputus

Senggama terputus merupakan salah satu metode kontrasepsi alami yang dilakukan dengan menarik penis keluar dari vagina sebelum terjadi ejakulasi (WHO,2022).

2) Cara Penggunaan

Metode ini mencegah kehamilan dengan menghentikan hubungan seksual sesaat sebelum pria mengalami ejakulasi, sehingga sperma tidak masuk ke dalam vagina. Metode ini sangat bergantung pada kemampuan mengontrol waktu ejakulasi dan

menarik penis keluar dengan tepat sebelum sperma dilepaskan (WHO,2022; Santoso & Putri, 2023).

3) Keuntungan

- a) Metode ini dilakukan secara alami tanpa bantuan alat kontrasepsi seperti pil, kondom, atau IUD, sehingga tidak menimbulkan efek farmakologis terhadap tubuh.
- b) Bebas biaya dan mudah dilakukan kapan saja pasangan dapat menerapkannya secara langsung tanpa persiapan khusus.
- c) Fungsi reproduksi tetap normal setelah metode ini dihentikan, dan tidak memengaruhi peluang kehamilan di masa depan.

4) Keterbatasan

- a) Jika penis tidak ditarik tepat waktu, sperma dapat masuk ke vagina dan menyebabkan kehamilan. Kegagalan juga bisa terjadi akibat ketidaksengajaan atau ejakulasi dini.
- b) Kemungkinan adanya sperma pada cairan pra ejakulasi. Meski bukan cairan ejakulasi utama, cairan yang keluar sebelum ejakulasi bisa saja mengandung sperma aktif, terutama jika pria tidak buang air kecil setelah ejakulasi sebelumnya.
- c) Keberhasilan sangat bergantung pada kemampuan pria untuk mengenali ejakulasi dan menarik penis tepat waktu, serta komunikasi yang baik antara pasangan.

5) Efek Samping Senggama Terputus

Efek Samping Senggama Terputus (WHO,2022):

- a) Metode ini memiliki risiko kegagalan cukup tinggi. Beresiko pada kehamilan tidak direncanakan.
- b) Rasa cemas karena takut hamil bisa mengganggu kenyamanan dan kepuasan dalam hubungan seksual.
- c) Menurunnya spontanitas dan kenikmatan seksual fokus menarik penis sebelum ejakulasi.
- d) Ketidakpastian efektivitas bisa memicu konflik pasangan, terutama jika terjadi kehamilan yang tidak diharapkan.

6) Kontraindikasi Senggama Terputus

Kontraindikasi Senggama Terputus (WHO,2023).

- 1) Pria yang kesulitan mengendalikan ejakulasi berisiko tinggi gagal melakukan penarikan tepat waktu, sehingga tidak disarankan menggunakan metode ini.
- 2) Metode ini tidak cocok bagi pasangan yang membutuhkan perlindungan kontrasepsi dengan efektivitas tinggi, karena tingkat kegagalannya relatif besar.
- 3) Metode ini tidak cocok karena tidak memberikan perlindungan terhadap penyakit menular seksual. Jika salah satu pasangan memiliki riwayat berganti pasangan atau infeksi.

2.4.4 Sumber Informasi yang Diakses

Akses terhadap informasi memiliki peran penting. Semakin kredibel sumber informasi, semakin besar peluang individu membuat keputusan yang tepat dalam memilih metode KB (Notoatmodjo, 2022; Ratnawati, 2021) :

a. Tenaga Kesehatan

Tenaga medis seperti bidan, dokter, penyuluh KB, dan petugas puskesmas menjadi sumber utama informasi yang valid. Edukasi langsung memungkinkan proses tanya jawab, sehingga informasi lebih mudah dipahami dan dipercaya.

b. Media Massa

Media seperti televisi, radio, internet, dan media sosial sangat berperan dalam menyebarkan informasi KB secara cepat dan luas. Namun, masyarakat perlu memiliki kemampuan menyaring informasi yang benar agar tidak terpengaruh hoaks atau mitos seputar kontrasepsi.

c. Keluarga dan Teman

Lingkungan sosial, termasuk pasangan, orang tua, dan teman, sering menjadi tempat bertukar informasi dan pengalaman. Meskipun berpengaruh, informasi dari sumber ini kadang kurang akurat karena bersifat subjektif dan tidak selalu didasarkan pada data ilmiah.

2.4.5 Partisipasi dalam Keluarga Berencana (KB)

Program-program ini dirancang untuk membentuk sikap positif dan mendukung pengambilan keputusan yang tepat dalam perencanaan keluarga ((BKKBN, 2022) :

a. Kelas Ibu

Kelas ibu merupakan sarana edukatif yang diselenggarakan secara berkala di fasilitas layanan kesehatan, seperti puskesmas. Sasaran utamanya adalah ibu hamil, menyusui, dan ibu dengan anak balita. Dalam kegiatan ini, peserta diberikan informasi terkait kesehatan ibu dan anak, termasuk edukasi mengenai kontrasepsi dan perencanaan kehamilan.

b. Penyuluhan di Posyandu

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh kader atau tenaga kesehatan di posyandu memfasilitasi interaksi langsung dengan masyarakat, khususnya wanita usia subur. Informasi disampaikan dalam bentuk ceramah singkat, diskusi, atau tanya jawab program KB.

c. Program Safari KB

Safari KB adalah program pelayanan keliling yang dilaksanakan oleh BKKBN untuk memperluas cakupan layanan KB, terutama di wilayah terpencil. Kegiatan ini biasanya mencakup penyuluhan, pemeriksaan kesehatan, dan pemasangan alat kontrasepsi secara gratis.

d. Konseling Individu

Konseling merupakan bagian penting dari pelayanan KB, di mana wanita dapat berdiskusi secara personal dengan petugas kesehatan untuk menentukan jenis kontrasepsi yang sesuai. Dalam sesi ini juga dijelaskan manfaat, efek samping, serta cara penggunaan alat kontrasepsi secara benar.

2.4.6 Dukungan dalam Pengambilan Keputusan KB

Keberhasilan penggunaan kontrasepsi sangat dipengaruhi oleh dukungan dari berbagai pihak yang bisa memberikan dampak positif maupun negatif (Yuliana, 2023; Wahyuni, 2024).

a. Dukungan Pasangan

Pasangan yang mendukung dapat meningkatkan motivasi dan konsistensi dalam menggunakan kontrasepsi. Sebaliknya, ketidaksetujuan atau sikap pasif dari pasangan dapat menjadi penghambat utama dalam pemilihan dan penggunaan kontrasepsi.

b. Dukungan Keluarga dan Kerabat

Keluarga, terutama ibu, saudara, atau mertua, berperan penting dalam memberikan nasehat, motivasi, dan penguatan emosional yang mempengaruhi keputusan penggunaan kontrasepsi.

c. Dukungan Tenaga Kesehatan

Petugas kesehatan berperan sebagai sumber informasi yang akurat dan edukasi yang tepat, serta memberikan layanan yang ramah dan berkelanjutan sehingga memudahkan akses dan pemahaman terhadap metode kontrasepsi

d. Dukungan Komunitas dan Kelompok Sebaya

Lingkungan sosial dan kelompok sebaya memberikan ruang untuk bertukar pengalaman dan dukungan emosional, sehingga membantu mengurangi stigma dan keraguan dalam penggunaan kontrasepsi.

e. Pengaruh Media dan Informasi Digital

Media massa dan teknologi digital berperan dalam menyebarkan berbagai informasi mengenai kontrasepsi secara cepat dan luas, namun sering kali juga menimbulkan kebingungan atau kesalahpahaman jika tidak disertai dengan verifikasi yang tepat dan pemahaman kritis dari pengguna.

f. Peran Tokoh Agama dan Masyarakat

Tokoh agama dan pemimpin masyarakat memiliki pengaruh besar dalam membentuk sikap dan norma sosial yang dapat mendukung atau menolak penggunaan kontrasepsi.

g. Pengambilan Keputusan Mandiri

Kemampuan individu untuk mengambil keputusan secara mandiri berdasarkan informasi yang benar dan pemahaman risiko sangat menentukan keberhasilan penggunaan kontrasepsi secara berkelanjutan.

2.5 Konsep Wanita Usia Subur

2.5.1 Pengertian Wanita Usia Subur

Wanita Usia Subur (WUS) merupakan kelompok perempuan yang berada dalam masa reproduktif, yakni berusia antara 15 hingga 49 tahun. Dalam rentang usia ini, secara fisiologis, wanita memiliki kemampuan untuk hamil dan melahirkan. Kelompok usia ini menjadi fokus utama dalam berbagai program kesehatan reproduksi, termasuk pelayanan kontrasepsi.

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021), WUS adalah sasaran prioritas dalam program Keluarga Berencana karena

berpotensi mengalami kehamilan yang berdampak pada kondisi kesehatan ibu dan anak jika tidak ditunjang dengan layanan kesehatan yang tepat.

2.5.2 Karakteristik WUS

WUS dapat dikenali melalui beberapa karakteristik umum, di antaranya (WHO,2021) :

1. Berusia 15 hingga 49 tahun
2. Berstatus belum atau sudah menikah
3. Mampu secara biologis untuk mengalami kehamilan
4. Bisa memiliki anak atau belum
5. Termasuk dalam kelompok sasaran berbagai program kesehatan, seperti KB, deteksi kanker serviks, serta edukasi kesehatan reproduksi.

2.5.3 Klasifikasi Usia Wanita Usia Subur

Menurut World Health Organization (WHO,2021) Wanita Usia Subur (WUS) adalah perempuan berusia 15–49 tahun yang memiliki kemampuan reproduksi dan berpotensi mengalami kehamilan. Usia ini dikelompokkan berdasarkan tingkat risiko kehamilan sebagai berikut:

1. Usia < 20 tahun

Termasuk usia remaja, dengan tingkat kematangan organ reproduksi yang belum optimal. Kehamilan pada kelompok ini lebih berisiko mengalami komplikasi seperti bayi berat lahir rendah (BBLR), persalinan prematur, serta gangguan psikososial.

2. Usia 20–35 tahun

Dikenal sebagai usia ideal untuk kehamilan karena kondisi fisik dan hormonal relatif stabil. Risiko obstetrik seperti preeklampsia dan kelainan janin juga lebih rendah. Pada usia ini, kesiapan psikologis dan sosial umumnya lebih baik.

3. Usia > 35 tahun

Merupakan kelompok risiko tinggi, karena terjadi penurunan kualitas ovum dan meningkatnya kemungkinan gangguan kehamilan seperti hipertensi, diabetes gestasional, serta risiko gangguan pada janin.

2.5.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kesehatan WUS

Menurut Notoatmodjo (2020), faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Kesehatan WUS Terdapat berbagai aspek yang memengaruhi perilaku kesehatan WUS, antara lain :

1. Faktor pendidikan

Wanita dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan reproduksi.

2. Faktor ekonomi

Tingkat pendapatan keluarga dapat menentukan akses terhadap layanan kesehatan dan alat kontrasepsi.

3. Faktor budaya dan agama

Norma sosial di masyarakat bisa memengaruhi penerimaan terhadap program KB atau layanan kesehatan reproduksi.

4. Faktor media dan informasi

Akses terhadap informasi dari media massa atau tenaga kesehatan berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku WUS.

2.5.5 Sasaran Prioritas Program Keluarga Berencana

Pemerintah Indonesia melalui BKKBN telah menetapkan berbagai strategi untuk meningkatkan partisipasi WUS dalam program KB. Strategi tersebut meliputi peningkatan penyuluhan tentang kontrasepsi, penyediaan layanan KB yang berkualitas dan terjangkau, serta kerja sama lintas sektor dengan puskesmas, rumah sakit, klinik, dan bidan praktik mandiri. Tujuannya adalah agar setiap WUS dapat memperoleh informasi yang benar, layanan yang ramah, dan pilihan metode kontrasepsi yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisinya.

Selain itu, partisipasi WUS dalam program KB juga berkontribusi pada pencapaian indikator pembangunan nasional, seperti penurunan angka kematian ibu dan bayi, serta peningkatan kualitas sumber daya manusia. Oleh sebab itu, pendekatan terhadap WUS tidak hanya bersifat individual, tetapi juga komunitas, dengan melibatkan peran kader, tokoh masyarakat, dan organisasi perempuan dalam memberikan dukungan dan informasi yang akurat mengenai KB.

Program KB bertujuan untuk mewujudkan keluarga kecil yang bahagia dan sejahtera, serta mendukung pengendalian laju pertumbuhan penduduk. Dalam hal ini, WUS memiliki peran kunci karena mereka adalah pihak yang secara langsung menjalani proses kehamilan dan persalinan.

Dengan memberikan edukasi, akses, dan pelayanan kontrasepsi kepada WUS, diharapkan mereka dapat merencanakan kehamilan secara lebih baik sesuai kondisi kesehatan, ekonomi, dan sosial keluarganya.

2.6 Konsep Sikap

2.6.1 Pengertian Sikap

Sikap menurut (notoatmodjo, 2019) adalah kecenderungan untuk merespons rangsangan dari lingkungan, yang terbentuk melalui pengalaman dan mempengaruhi tindakan secara langsung maupun tidak langsung. Sikap ini dapat mencerminkan pandangan, perasaan, dan keyakinan individu terhadap suatu objek atau situasi, yang kemudian mempengaruhi cara seseorang bertindak atau berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari (Irawan et al.2022).

2.6.2 Komponen Sikap

Syaiful Anwar (2022) mengidentifikasi tiga komponen utama dalam pembentukan sikap :

1. **Komponen Kognitif**

Komponen kognitif mencakup aspek pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki seseorang tentang objek sikap. Komponen ini melibatkan keyakinan, pandangan, dan kepercayaan individu terhadap sesuatu. Proses pembentukan sikap dimulai dari bagaimana seseorang menerima informasi dan mengolahnya secara mental untuk membangun persepsi dan pandangan mereka terhadap objek sikap tersebut.

2. Komponen Afektif

Komponen afektif berkaitan dengan perasaan atau emosi yang muncul akibat interaksi dengan objek sikap. Ini meliputi reaksi emosional seperti suka atau tidak suka, bahagia atau kecewa, yang mempengaruhi kekuatan atau kedalaman sikap seseorang terhadap objek tertentu. Dalam hal ini, emosi memainkan peran penting dalam membentuk sikap yang lebih kuat atau lebih lemah.

3. Komponen Konatif

Komponen konatif berkaitan dengan niat atau dorongan untuk bertindak berdasarkan sikap yang terbentuk. Komponen ini mencerminkan bagaimana sikap yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi perilaku nyata mereka terhadap objek atau situasi tertentu. Dengan kata lain, komponen konatif menunjukkan kecenderungan seseorang untuk bertindak sesuai dengan apa yang mereka percayai atau rasakan terhadap objek sikap tersebut.

2.6.3 Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo (2018) beberapa tingkatan sikap, yaitu (Irawan et.2022) :

1. Menerima (receiving)

Pada tahap awal ini, individu menunjukkan kesiapan untuk memperhatikan rangsangan atau informasi dari lingkungan sekitarnya. Sikap menerima ini mencerminkan keterbukaan seseorang dalam mengenali objek atau situasi tertentu yang diberikan.

2. Merespon (responding)

Setelah proses menerima, individu mulai memberikan tanggapan aktif. Respons ini dapat berupa tindakan seperti menjawab, menyelesaikan tugas, atau mengekspresikan reaksi terhadap rangsangan yang telah diterima sebelumnya.

3. Menghargai (valuing)

Tahapan ini menunjukkan bahwa individu tidak hanya merespons, tetapi juga mulai menginternalisasi nilai dari objek atau informasi yang diterimanya. Individu mungkin mengajak orang lain untuk berdiskusi atau berpartisipasi dalam kegiatan yang berkaitan dengan nilai tersebut, sebagai wujud penghargaan.

4. Bertanggung jawab (responsible)

Pada tingkat tertinggi, individu memiliki komitmen yang kuat terhadap apa yang diyakininya. Selain itu, mereka bersedia memikul tanggung jawab atas pilihan dan tindakan mereka, termasuk menghadapi segala konsekuensi yang muncul.

2.6.4 Faktor Pembentukan Sikap

Menurut Azwar 2010 dalam buku (Falina Siska, 2024) ada beberapa faktor yang memengaruhi pembentukan sikap, yaitu

1. Pengalaman pribadi yang signifikan
2. Pengaruh dari individu yang dianggap penting
3. Budaya yang ada di Masyarakat
4. Media massa

5. Institusi Pendidikan
6. Lembaga keagamaan
7. Faktor emosional yang kuat.

2.6.5 Klasifikasi Sikap

Sikap merupakan komponen psikologis yang tidak bisa diamati secara langsung, sehingga untuk mengukurnya diperlukan alat bantu berupa instrumen yang sahih dan konsisten. Tujuan pengukuran sikap adalah untuk mengetahui seberapa kuat dan ke arah mana kecenderungan individu terhadap suatu objek.

Menurut Riduwan (2015), pengukuran sikap dengan kuesioner dapat diinterpretasikan melalui persentase total nilai yang diperoleh responden. Adapun kategori penilaiannya adalah sebagai berikut:

1. Skor $\geq 76\%$ dikategorikan sebagai sikap positif
2. Skor $56\% - 75\%$ dikategorikan sebagai sikap cukup
3. Skor $\leq 55\%$ dikategorikan sebagai sikap negatif

2.6.6 Cara Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan menggunakan berbagai pendekatan untuk memperoleh data yang akurat sesuai dengan objek yang diteliti. Menurut Notoatmodjo (2010), metode pengukuran sikap terbagi menjadi dua, yaitu (Dra. Zulmiyetri, 2020:56)

1. Pengukuran Langsung

Pengukuran ini dilakukan dengan menanyakan secara langsung kepada responden terkait pandangan atau opini mereka mengenai

suatu objek tertentu. Metode ini memungkinkan peneliti mendapatkan informasi sikap secara eksplisit dari responden.

2. Pengukuran Tidak Langsung

Pada metode ini, pengukuran dilakukan dengan memberikan pernyataan-pernyataan hipotetis yang kemudian direspons oleh individu melalui pengisian kuesioner. Jawaban responden terhadap pernyataan tersebut menjadi dasar untuk mengungkapkan sikap mereka.

2.6.7 Pengukuran Sikap

Menurut Sugiyono menyebutkan beberapa skala yang dapat digunakan dalam penelitian untuk mengevaluasi sikap individu, yaitu sebagai berikut (Dra. Zulmiyetri, 2020:57) :

1. Skala Likert

Skala ini digunakan untuk menilai sikap, pendapat, atau persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial tertentu. Peneliti mengidentifikasi variabel penelitian dan menjabarkannya menjadi beberapa indikator. Indikator ini kemudian digunakan untuk menyusun item pertanyaan atau pernyataan dengan jawaban yang memiliki rentang dari sangat positif hingga sangat negatif .

a. Pertanyaan positif, yaitu adanya respons setuju dengan pernyataan yang diberikan dengan rincian skor mean :

Sangat Setuju (SS)	:5
Setuju (S)	:4

Ragu-ragu (RG)	:3
Tidak Setuju (TS)	:2
Sangat Tidak Setuju (STS)	:1

b. Pertanyaan negatif, yaitu adanya responden tidak setuju dengan pernyataan yang diberikan dengan rincian skor mean:

Sangat Setuju (SS)	:1
Setuju (S)	:2
Ragu-ragu (RG)	:3
Tidak Setuju (TS)	:4
Sangat Tidak Setuju (STS)	:5

2. Skala Guttman

Skala ini dirancang untuk menghasilkan jawaban yang tegas, seperti "ya" atau "tidak," "benar" atau "salah," atau opsi dikotomis lainnya. Pendekatan ini memberikan hasil data berupa data interval atau rasio dikotomi dua alternatif.

3. Skala Diferensial Semantik

Dikembangkan oleh Osgood, skala ini tidak menggunakan pilihan ganda atau checklist. Responden diminta untuk memberi penilaian pada garis kontinum, dengan ujung yang merepresentasikan sikap "sangat positif" dan ujung lainnya "sangat negatif." Format ini memungkinkan pengukuran intensitas sikap yang lebih fleksibel.

2.7 Pengaruh Edukasi Pendidikan Terhadap Sikap Dalam Pengambilan

Keputusan Pemilihan Kontrasepsi KB Pada WUS

Pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kapasitas perempuan untuk mengambil keputusan yang informasional dan mandiri, terutama terkait kesehatan reproduksi dan pemilihan kontrasepsi. Melalui edukasi yang tepat, perempuan dapat memahami pentingnya memilih metode kontrasepsi yang sesuai dengan kondisi fisik, psikis, dan sosial mereka.

Edukasi ini juga membantu perempuan membentuk sikap positif dalam mengambil keputusan yang tepat dan berkelanjutan.

1. Pendidikan Kesehatan dan Pengambilan Keputusan

Pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kapasitas perempuan untuk mengambil keputusan yang informasional dan mandiri, terutama terkait kesehatan reproduksi dan pemilihan kontrasepsi. Melalui edukasi yang tepat, perempuan dapat memahami pentingnya memilih metode kontrasepsi yang sesuai dengan kondisi fisik, psikis, dan sosial mereka. Edukasi ini juga membantu perempuan membentuk sikap positif dalam mengambil keputusan yang tepat dan berkelanjutan. Sebuah studi oleh Nugraheni et al. (2023) menekankan pentingnya pendekatan berbasis komunitas dalam edukasi kontrasepsi. Studi ini menemukan bahwa kurangnya dukungan pasangan atau keluarga dapat menjadi hambatan utama.

Oleh karena itu, pendekatan edukatif perlu mempertimbangkan konteks sosial dan budaya agar lebih efektif.

2. Kendala dalam Pengambilan Keputusan Pemilihan Kontrasepsi Pada WUS

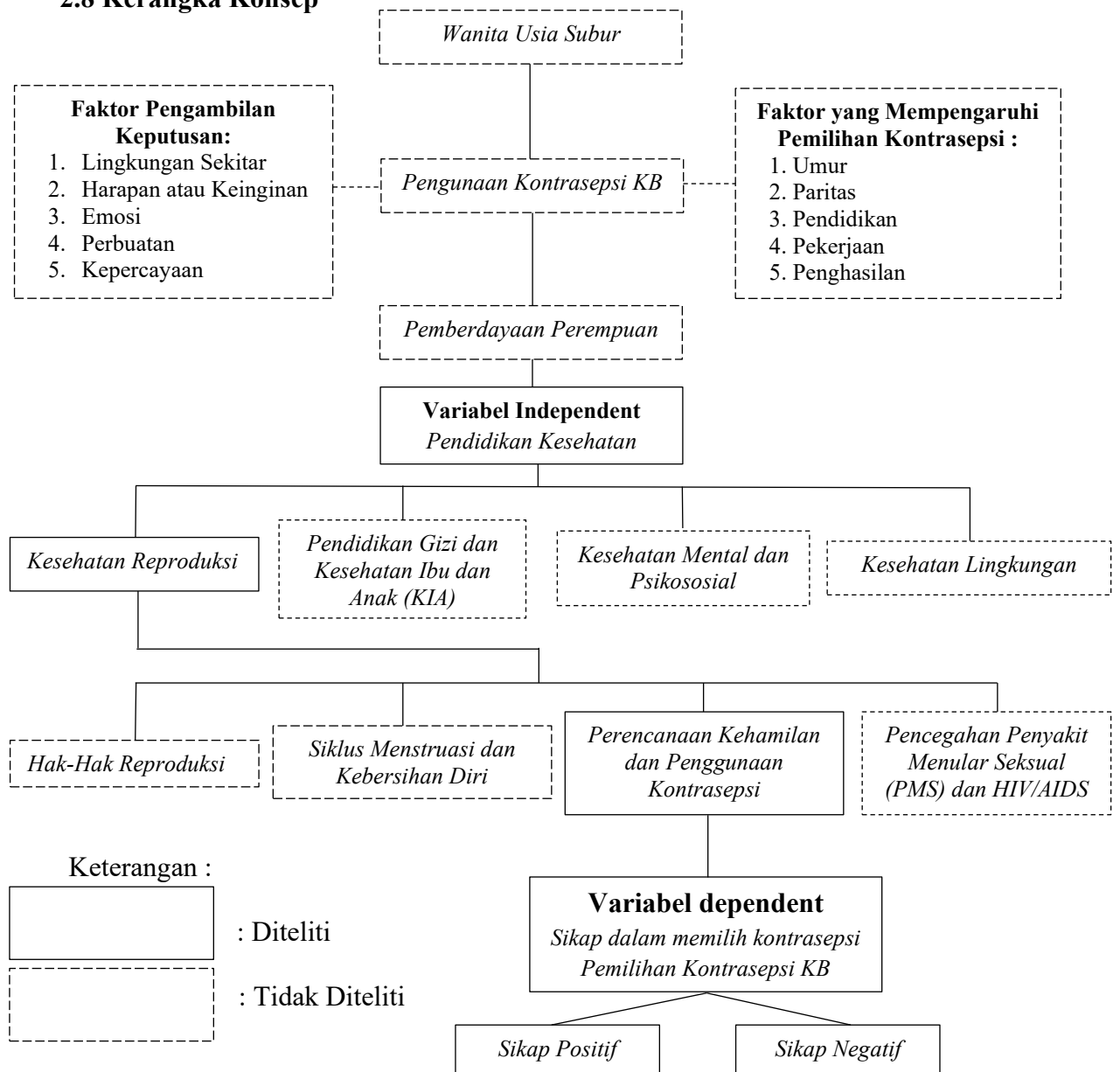
Edukasi dan pemberdayaan perempuan dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam membuat keputusan yang baik, terdapat beberapa kendala yang masih dihadapi. Faktor-faktor seperti tekanan sosial, norma budaya, serta ketidaksetaraan gender sering kali mempengaruhi keputusan perempuan dalam memilih kontrasepsi. Banyak perempuan yang merasa terbatas dalam pilihan kontrasepsi karena kurangnya dukungan dari pasangan atau keluarga, atau karena adanya diskriminasi dalam akses ke layanan kesehatan yang berkualitas (Nugraheni et al., 2023).

3. Waktu yang Tepat dalam Mengukur Sikap Setelah Penyuluhan Kesehatan

Waktu pengukuran sikap pasca penyuluhan sangat memengaruhi validitas hasil. Jika dilakukan terlalu cepat, hasilnya bisa mencerminkan reaksi sesaat, bukan sikap yang benar-benar terbentuk. Astutik, Pratiwi, & Lestari (2020) menyarankan agar pengukuran dilakukan 2–7 hari setelah penyuluhan agar individu memiliki waktu menginternalisasi informasi secara kognitif dan afektif. Jeda waktu ini memungkinkan refleksi, diskusi sosial, dan integrasi nilai pribadi. Menurut Wulandari & Fitria (2022), refleksi

semacam ini dapat membentuk sikap yang lebih rasional dan stabil. Sementara itu, Kirkpatrick & Kirkpatrick (2019) menjelaskan bahwa pengukuran sikap sebaiknya dilakukan setelah jeda waktu tertentu, berbeda dengan pengukuran pemahaman yang bisa segera dilakukan. Maka, pemilihan waktu pengukuran menjadi langkah strategis untuk mendapatkan data sikap yang objektif dan bermakna.

2.8 Kerangka Konsep



Gambar 2. 6 Kerangka Konsep Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Pengambilan Keputusan Memilih Kontrasepsi KB

2.9 Hipotesis

Ha : Adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian pendidikan kesehatan terhadap sikap ibu dalam pengambilan keputusan untuk memilih metode kontrasepsi keluarga berencana (KB).