

Bdn. Ni Ketut Noriani, S.SiT.,M.Kes

MERANCANG MASA DEPAN

*Panduan Praktis Keluarga Berencana
untuk Pasangan Muda*



MERANCANG MASA DEPAN

*Panduan Praktis Keluarga Berencana
untuk Pasangan Muda*

Bdn. Ni Ketut Noriani, S.SiT., M.Kes

**MERANCANG MASA DEPAN
PANDUAN PRAKTIS KELUARGA BERENCANA
UNTUK PASANGAN MUDA**

Tim Penulis:
Bdn Ni Ketut Noriani, S.Si.T., M.Kes

Desain Cover:
Andi Juliandi

Sumber Ilustrasi:
www.freepik.com

Tata Letak:
Handarini Rohana

Editor:
Neneng Sri Wahyuni

ISBN:
978-634-246-698-8

Cetakan Pertama:
November, 2025

**Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang
by Penerbit Widina Media Utama**

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:
WIDINA MEDIA UTAMA
Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025
Website: www.penerbitwidina.com
Instagram: @penerbitwidina
Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Perencanaan keluarga merupakan fondasi penting dalam membangun rumah tangga yang sehat, seimbang, dan berorientasi pada masa depan. Bagi pasangan muda, keputusan terkait keluarga berencana sering kali menjadi tahap awal yang menentukan arah kehidupan berumah tangga, baik dari sisi kesehatan, kesiapan mental, stabilitas ekonomi, maupun kualitas hubungan suami istri. Namun dalam praktiknya, masih banyak pasangan muda yang menghadapi kebingungan, informasi yang keliru, serta tantangan komunikasi dalam mengambil keputusan tersebut.

Buku *Merancang Masa Depan: Panduan Praktis Keluarga Berencana untuk Pasangan Muda* disusun sebagai panduan komprehensif yang membahas keluarga berencana secara utuh dan mudah dipahami. Pembahasan dimulai dari pemahaman dasar tentang pentingnya keluarga berencana, kesiapan menjadi orang tua, hingga pengenalan berbagai metode kontrasepsi beserta kelebihan dan risikonya. Buku ini juga menyoroti aspek komunikasi pasangan, peran suami dan istri, serta pentingnya diskusi dengan tenaga kesehatan dalam menyusun rencana keluarga yang realistis dan disepakati bersama.

Selain membahas aspek medis dan teknis, buku ini juga mengaitkan keluarga berencana dengan kehidupan sehari-hari dan perencanaan jangka panjang keluarga. Topik mengenai jarak kelahiran ideal, pengelolaan efek samping kontrasepsi, manajemen stres, serta perencanaan pendidikan dan keuangan anak diuraikan secara praktis agar dapat diterapkan sesuai dengan kondisi masing-masing keluarga. Dengan pendekatan yang seimbang antara teori dan praktik, buku ini diharapkan mampu membantu pasangan muda membuat keputusan yang sadar dan bertanggung jawab.

Melalui penyajian kisah inspiratif, tanya jawab populer, serta simpulan yang merangkum pembahasan, buku ini diharapkan menjadi referensi yang relevan bagi pasangan muda dalam merancang masa depan keluarga yang sehat, harmonis, dan berkelanjutan. Keluarga berencana tidak hanya dipahami sebagai upaya menunda atau mengatur kelahiran, tetapi sebagai investasi jangka panjang untuk kualitas hidup keluarga secara menyeluruh.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB 1 MENGAPA KELUARGA	
BERENCANA ITU PENTING?.....	1
A. Pengertian dan Tujuan Keluarga Berencana (KB)...	1
B. Manfaat KB Bagi Kesehatan, Ekonomi, dan Kualitas Hidup	4
C. Mitos Vs Fakta Seputar KB	7
D. Tantangan Pasangan Muda Dalam Merencanakan Keluarga	10
BAB 2 MENYIAPKAN DIRI	
MENJADI ORANG TUA.....	15
A. Kesiapan Emosional dan Psikologis.....	15
B. Kesiapan Finansial dan Perencanaan Ekonomi Rumah Tangga	18
C. Komunikasi Pasangan Dalam Mengambil Keputusan	21
D. Peran Suami dan Istri Dalam Perencanaan Keluarga	24
BAB 3 MENGENAL JENIS-JENIS KONTRASEPSI 29	
A. Kontrasepsi Hormonal (Pil, Suntik, Implan)	29
B. Kontrasepsi Non-Hormonal (Kondom, Iud, Diafragma)	31

C. Metode Jangka Pendek Vs Metode Jangka Panjang	34
D. Efektivitas, Keuntungan, dan Risiko Setiap Metode	36
E. Memilih Kontrasepsi Yang Tepat Sesuai Kebutuhan	38
BAB 4 CARA BERDISKUSI DENGAN PASANGAN DAN TENAGA KESEHATAN.....	43
A. Membangun Percakapan Sehat Dengan Pasangan.....	43
B. Mengatasi Perbedaan Pendapat	45
C. Hal-Hal Yang Perlu Ditanyakan Pada Dokter Atau Bidan.....	47
D. Membuat Rencana KB Yang Disepakati Bersama	49
BAB 5 MERENCANAKAN JARAK KELAHIRAN YANG IDEAL	53
A. Dampak Jarak Kelahiran Terhadap Kesehatan Ibu dan Anak.....	53
B. Rekomendasi Who dan Praktik Terbaik	55
C. Contoh Perencanaan Kelahiran Untuk Pasangan Muda	57
D. Menyesuaikan Rencana Jika Kondisi Berubah.....	59
BAB 6 KB DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI.....	63
A. Penggunaan Metode Kontrasepsi Yang Konsisten	63

B. Menghadapi Efek Samping dan Cara Mengatasinya	65
C. Manajemen Waktu, Stres, dan Hubungan Suami Istri	67
D. Dukungan Lingkungan dan Keluarga	69
BAB 7 KB DAN PERENCANAAN	
MASA DEPAN KELUARGA	73
A. Perencanaan Pendidikan Anak	73
B. Manajemen Keuangan Jangka Panjang	75
C. Membangun Rumah Tangga Yang Sehat dan Harmonis	76
D. KB Sebagai Investasi Masa Depan.....	78
BAB 8 KISAH INSPIRATIF PASANGAN MUDA	81
A. Cerita Sukses Merencanakan Keluarga	81
B. Tantangan dan Cara Mengatasinya.....	84
C. Pelajaran Yang Dapat Diambil Pembaca	86
D. Simpulan.....	89
BAB 9 TANYA JAWAB SEPUTAR KB (FAQ)	93
A. Pertanyaan Paling Umum Dari Pasangan Muda	93
B. Jawaban Ringkas, Jelas, dan Berdasarkan Ilmu.....	95
C. Saran Praktis Untuk Setiap Situasi	96
PROFIL PENULIS	99

BAB 1

MENGAPA KELUARGA BERENCANA ITU PENTING?

A. PENGERTIAN DAN TUJUAN KELUARGA BERENCANA (KB)

Keluarga Berencana (KB) merupakan suatu upaya terencana yang dilakukan oleh pasangan suami istri untuk mengatur jumlah, jarak, dan waktu kelahiran anak melalui penggunaan metode kontrasepsi yang aman, efektif, serta sesuai dengan kondisi kesehatan dan kesiapan sosial ekonomi keluarga. KB tidak semata-mata dimaknai sebagai pengendalian kelahiran, tetapi juga sebagai bagian dari strategi pembangunan keluarga yang menekankan aspek kesehatan, kesejahteraan, dan keberlanjutan kehidupan keluarga. Dalam konteks ini, KB berperan sebagai sarana untuk membantu keluarga mencapai kondisi ideal dalam

2. Pelayanan KB yang mudah diakses, ramah bagi pasangan muda, serta didukung oleh tenaga kesehatan yang kompeten.
3. Dukungan sosial, budaya, dan kebijakan yang mendorong pentingnya perencanaan keluarga sebagai bagian dari kehidupan berumah tangga.
4. Keterlibatan aktif kedua belah pihak, baik suami maupun istri, dalam pengambilan keputusan dan pelaksanaan program KB.

Dengan mengatasi berbagai tantangan tersebut, pasangan muda diharapkan mampu merencanakan kehidupan keluarga secara lebih matang dan bertanggung jawab. Perencanaan keluarga yang baik akan membantu pasangan muda membangun keluarga yang sehat, sejahtera, dan berkualitas, sekaligus mempersiapkan generasi yang lebih baik di masa depan.

REFERENSI

Fatchiya, A., Sulistyawati, A., Setiawan, B., & Damanik, R. (2021). Peran penyuluhan keluarga berencana dalam meningkatkan pengetahuan KB pada pasangan usia subur (PUS) kelompok masyarakat miskin. *Jurnal Penyuluhan*, 17(1), 60-71.

- Annisa, N. H., Afrida, B. R., Aryani, N. P., & Idyawati, S. (2022). Penelitian Kepada Masyarakat Edukasi Keluarga Berencana Menuju Keluarga Berkualitas. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(2), 140-145.
- Asi, M., Kurniawan, F., Sutriningsih, S., Keb, M., Irawati, E., S ST, M. K. M., ... & Mahmudah, S. (2023). *Pelayanan keluarga berencana*. CV Eureka Media Aksara.
- Laksana, B. I., & Haris, M. (2023). Analisis Korelasi Program Keluarga Berencana dengan Aspek Kesehatan dan Pendidikan Sumber Daya Manusia. *Masyarakat Madani: Jurnal Kajian Islam dan Pengembangan Masyarakat*, 8(1), 83-105.
- Prijatni, I., Prijatni, I., & Rahayu, S. (2016). Kesehatan reproduksi dan keluarga berencana.
- Pragita, R., Boham, A., & Rembang, M. (2021). Persepsi masyarakat tentang pentingnya keluarga berencana di desa doloduo kecamatan dumoga barat. *Acta Diurna Komunikasi*, 3(1).
- Purwaningsih, S. S. (2012). Desentralisasi program keluarga berencana: tantangan dan persoalan kasus Provinsi Kalimantan Barat. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 7(2), 109-126.

BAB 2

MENYIAPKAN DIRI MENJADI ORANG TUA

A. KESIAPAN EMOSIONAL DAN PSIKOLOGIS

Kesiapan emosional dan psikologis merupakan fondasi utama dalam membangun kehidupan pernikahan dan keluarga yang harmonis serta berkelanjutan. Pernikahan tidak hanya menyatukan dua individu secara formal, tetapi juga mempertemukan dua latar belakang kepribadian, pola pikir, kebiasaan, dan pengalaman hidup yang berbeda. Oleh karena itu, kesiapan emosional dan psikologis menjadi syarat penting agar pasangan mampu beradaptasi, bekerja sama, dan menghadapi berbagai dinamika kehidupan rumah tangga dengan sikap yang dewasa dan seimbang.

Itryah dan Ananda (2023) menjelaskan bahwa persiapan pernikahan dengan pendekatan psikologis menekankan pentingnya kematangan emosi, kemampuan

serta pengalaman yang berkaitan dengan penggunaan kontrasepsi secara terbuka dan jujur. Selain itu, suami dan istri bersama-sama berbagi tanggung jawab dalam pemilihan dan penggunaan metode kontrasepsi yang sesuai dengan kondisi keluarga. Dukungan emosional, psikologis, dan sosial dari kedua belah pihak juga menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan perencanaan keluarga.

Dengan pembagian peran yang seimbang dan komunikasi yang baik, perencanaan keluarga dapat dijalankan sebagai proses yang partisipatif dan adil. Perencanaan keluarga tidak lagi dipandang sebagai beban salah satu pihak, melainkan sebagai bentuk kerja sama pasangan dalam mewujudkan keluarga yang sehat, harmonis, dan sejahtera. Pendekatan ini pada akhirnya akan memperkuat kualitas hubungan suami istri serta mendukung tercapainya kesejahteraan keluarga secara menyeluruh.

REFERENSI

Itryah, I., & Ananda, V. (2023). Persiapan Pernikahan dengan Pendekatan Psikologis di Kelurahan 8 Ulu Kabupaten Banyuasin, Sumatera Selatan. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(2), 759-766.

- Hamzah, R. M. (2025). MARRIAGE READINESS EDUCATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS: ANALYSIS OF SELF-PREPARATION FOR MARRIAGE AND FAMILY LIFE. *EDUCATIONE*, 280-286.
- Munir, A., & Mahmudi, M. H. (2025). ANALISIS TERHADAP KESIAPAN FINANSIAL SEBELUM MENIKAH STUDI KASUS PADA MAHASISWA STDI IMAM SYAFI'I JEMBER. *USRAH: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 6(3), 306-322.
- Brounen, D., Koedijk, K. G., & Pownall, R. A. (2016). Household financial planning and savings behavior. *Journal of International Money and Finance*, 69, 95-107.
- Putri, P. K. D. (2023). Couples communication in decision making on the use of contraceptive devices (Studi pustaka: Komunikasi pasangan dalam pengambilan keputusan penggunaan alat kontrasepsi). *Scriptura*, 13(1), 90-99.
- Hartmann, M., Gilles, K., Shattuck, D., Kerner, B., & Guest, G. (2012). Changes in couples' communication as a result of a male-involvement family planning intervention. *Journal of health communication*, 17(7), 802-819.

Kususiyanah, A. (2019). Peran suami istri dalam mengelola keuangan keluarga mantan buruh migran di wilayah Kabupaten Ponorogo. *Al-Syakhsiyyah: Journal of Law & Family Studies*, 1(2), 129-148.

BAB 3

MENGENAL JENIS-JENIS KONTRASEPSI

A. KONTRASEPSI HORMONAL (PIL, SUNTIK, IMPLAN)

Kontrasepsi hormonal merupakan salah satu metode pencegahan kehamilan yang bekerja melalui pengaturan hormon reproduksi, terutama estrogen dan progesteron. Mekanisme kerja kontrasepsi ini meliputi penghambatan proses ovulasi, penebalan lendir serviks sehingga menghambat masuknya sperma ke dalam rahim, serta penipisan lapisan endometrium yang membuat implantasi sel telur yang telah dibuahi menjadi kurang optimal. Melalui mekanisme tersebut, kontrasepsi hormonal mampu memberikan perlindungan yang efektif terhadap terjadinya kehamilan apabila digunakan secara konsisten dan sesuai dengan anjuran. Menurut Syaekhu, kontrasepsi hormonal

masing-masing metode kontrasepsi sesuai dengan kondisi kesehatan individu.

Dengan pertimbangan tersebut, pemilihan kontrasepsi yang tepat tidak hanya berkaitan dengan tingkat efektivitas dalam mencegah kehamilan, tetapi juga dengan kesesuaian terhadap kondisi individu dan tujuan perencanaan keluarga. Kontrasepsi yang dipilih secara tepat akan membantu pasangan dalam mewujudkan keluarga yang sehat, terencana, dan berkualitas, sekaligus mendukung kesejahteraan fisik dan psikologis dalam kehidupan berkeluarga.

REFERENSI

- Karyadi, E., & Syaifyi, A. (2019). Ekspresi kadar tumor necrosis factor- α (TNF- α) cairan sulkus gingiva pada penderita gingivitis (kajian pengguna kontrasepsi pil, suntik dan implan). *JIKG (Jurnal Ilmu Kedokteran Gigi)*, 2(1).
- Syaekhu, A. A. Kontrasepsi. *BUNGA RAMPAI JAGAI ANAKTA'*, 43.
- Aningsih, B. S. D., & Irawan, Y. L. (2019). Hubungan Umur, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan Dan Paritas Terhadap Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (Mkjp) Di Dusun Iii Desa Pananjung Kecamatan Cangkuang Kabupaten Bandung. *Jurnal kebidanan*, 8(1), 33-40.

- Putri, R. P., & Oktaria, D. (2020). Efektivitas Intra Uterine Devices (IUD) Sebagai Alat Kontrasepsi. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 5(4), 138.
- Weni, L., Yuwono, M., & Idris, H. (2019). Determinan Pemilihan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang Pada Akseptor KB Aktif di Puskesmas Pedamaran. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 1(01).

BAB 4

CARA BERDISKUSI DENGAN PASANGAN DAN TENAGA KESEHATAN

A. MEMBANGUN PERCAKAPAN SEHAT DENGAN PASANGAN

Percakapan sehat antara suami dan istri merupakan fondasi utama dalam merencanakan keluarga secara matang dan bertanggung jawab. Melalui komunikasi yang terbuka dan saling memahami, pasangan dapat menyelaraskan pandangan, harapan, serta keputusan yang berkaitan dengan perencanaan keluarga, termasuk dalam pemilihan metode kontrasepsi. Nurdianti (2014) menjelaskan bahwa salah satu hambatan utama dalam sosialisasi program Keluarga Berencana (KB) adalah lemahnya komunikasi, baik yang dipengaruhi oleh perbedaan bahasa, latar belakang budaya, kurangnya

kelahiran, serta waktu yang direncanakan untuk kehamilan berikutnya. Kedua, mengkaji kondisi kesehatan, psikologis, dan ekonomi keluarga sebagai dasar dalam menentukan kesiapan berkeluarga. Ketiga, mengonsultasikan berbagai pilihan metode KB kepada dokter atau bidan untuk memperoleh informasi yang akurat dan sesuai dengan kondisi pasangan. Keempat, menentukan metode kontrasepsi yang paling sesuai dan disepakati oleh kedua belah pihak. Kelima, melakukan evaluasi secara berkala terhadap rencana KB yang telah dibuat untuk menyesuaikan dengan perubahan kondisi dan kebutuhan keluarga.

Dengan rencana KB yang disusun dan disepakati bersama, pasangan akan memiliki komitmen yang lebih kuat serta rasa tanggung jawab yang lebih besar dalam menjalankannya. Kesepakatan ini juga membantu pasangan untuk lebih siap dalam mewujudkan keluarga yang sehat, harmonis, dan berkualitas sesuai dengan tujuan perencanaan yang telah ditetapkan.

REFERENSI

Nurdianti, S. R. (2014). Analisis Faktor-Faktor Hambatan Komunikasi dalam Sosialisasi Program Keluarga Berencana pada Masyarakat Kebon Agung Samarinda. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(2), 145-159.

- Iqbal, M., & Fawzea, K. (2020). *Psikologi pasangan: Manajemen konflik rumah tangga*. Gema Insani.
- Rahayu, E. N., & Mediastuti, F. (2021). Penguatan Bidan Dalam Pelayanan Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana Di Masa Pandemi Covid-19. *J. Abdimas: Community Health*, 2(2), 35-42.
- Irwansyah, M. (2019). Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Wilayah Prioritas Intervensi Kegiatan Keluarga Berencana dengan Metode AHP-SMART. *Jurnal Edukasi Dan Penelitian Informatika (JEPIN)*.

BAB 5

MERENCANAKAN JARAK KELAHIRAN YANG IDEAL

A. DAMPAK JARAK KELAHIRAN TERHADAP KESEHATAN IBU DAN ANAK

Jarak kelahiran merupakan salah satu aspek penting dalam perencanaan keluarga yang memiliki dampak langsung terhadap kesehatan ibu dan anak. Pengaturan jarak kelahiran yang tepat memberikan kesempatan bagi tubuh ibu untuk pulih secara optimal setelah kehamilan dan persalinan, sekaligus mendukung tumbuh kembang anak secara lebih baik. Oleh karena itu, jarak kelahiran tidak hanya berkaitan dengan jumlah anak, tetapi juga berkaitan erat dengan upaya menjaga kesehatan keluarga secara menyeluruh.

Peninjauan ulang rencana kelahiran bukan merupakan bentuk kegagalan dalam perencanaan, melainkan wujud dari tanggung jawab dan kepedulian terhadap kesehatan serta kesejahteraan keluarga. Dengan menyesuaikan rencana sesuai dengan kondisi yang berubah, pasangan dapat mengambil keputusan yang lebih aman dan realistis. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga berencana bukanlah konsep yang kaku, tetapi merupakan proses adaptif yang berorientasi pada kesehatan, kesejahteraan, dan kualitas hidup keluarga secara menyeluruh.

REFERENSI

- Cahyono, B. E. (2022). Pengaruh faktor karakteristik wanita usia subur dan pasangannya terhadap jarak kelahiran antara anak pertama dengan kedua di Indonesia (Analisis data SDKI 2017). *Jurnal Keluarga Berencana*, 7(1), 32-43.
- Kurniawan, R., & Melaniani, S. (2019). Hubungan Paritas, Penolong Persalinan dan Jarak Kehamilan dengan Angka Kematian Bayi di Jawa Timur. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 7(2), 113.
- Mahriani, R., Bafadhal, O. M., & Meilinda, N. (2020). Pemaknaan Pasangan Usia Muda Terhadap Program Keluarga Berencana untuk Meningkatkan Kualitas Keluarga Di Kota Palembang. *Journal of Communication Studies*, 5(2), 115-128.

Asi, M., Kurniawan, F., Sutriningsih, S., Keb, M., Irawati, E.,
S ST, M. K. M., ... & Mahmudah, S. (2023). *Pelayanan
keluarga berencana*. CV Eureka Media Aksara.

BAB 6

KB DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

A. PENGGUNAAN METODE KONTRASEPSI YANG KONSISTEN

Penggunaan metode kontrasepsi secara konsisten merupakan faktor penentu dalam keberhasilan program keluarga berencana. Konsistensi tidak hanya berkaitan dengan pemilihan metode yang tepat, tetapi juga menyangkut kepatuhan pasangan dalam menggunakan kontrasepsi sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan. Khoiriyah, Zakiyah, dan Suwantika (2019) menjelaskan bahwa dari sudut pandang cost-effectiveness, metode kontrasepsi modern yang digunakan secara berkelanjutan terbukti lebih efisien dalam mencegah kehamilan yang tidak direncanakan dibandingkan penggunaan yang tidak teratur atau terputus-putus. Efisiensi ini terlihat dari

REFERENSI

- Khoiriyah, S. D., Zakiyah, N., & Suwantika, A. A. (2019). Analisis efektivitas biaya penggunaan kontrasepsi di Indonesia tahun 2014–2017. *Indones J Clin Pharm*, 8(3), 188-95.
- Zurizah, Y., & Dea, L. A. (2021). Penanganan efek samping kontrasepsi suntik 3 bulan pada akseptor KB Suntik. *Jurnal Kebidanan: Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 11(2), 239-252.
- Fauziah, S., Prihanto, S., & Sukamto, M. E. (1999). Hubungan antara Kemampuan Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Suami dengan Tingkat Stres pada Ibu Berperan Ganda. *Indonesian Psychological Journal, Anima*.
- Fauziah, S., Prihanto, S., & Sukamto, M. E. (1999). Hubungan antara Kemampuan Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Suami dengan Tingkat Stres pada Ibu Berperan Ganda. *Indonesian Psychological Journal, Anima*.
- Najafi-Sharjabad, F., Rahman, H. A., Hanafiah, M., & Yahya, S. Z. S. (2014). Spousal communication on family planning and perceived social support for contraceptive practices in a sample of Malaysian women. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 19(7 Suppl1), S19-S27.

BAB 7

KB DAN PERENCANAAN MASA DEPAN KELUARGA

A. PERENCANAAN PENDIDIKAN ANAK

Perencanaan pendidikan anak merupakan bagian integral dari tanggung jawab orang tua dalam membangun masa depan keluarga secara berkelanjutan. Khasanah dan Chamidi (2023) menegaskan bahwa perencanaan pendidikan tidak hanya terbatas pada pemilihan lembaga pendidikan formal, tetapi juga mencakup kesiapan ekonomi keluarga, nilai-nilai pendidikan yang ditanamkan sejak dini, serta dukungan moral dan emosional yang diberikan kepada anak. Pendidikan dalam keluarga menjadi fondasi awal yang menentukan arah perkembangan intelektual, sikap, dan karakter anak di masa mendatang.

demikian, keluarga berencana bukan hanya investasi bagi individu dan keluarga, tetapi juga menjadi fondasi penting bagi terbentuknya masyarakat yang lebih sejahtera dan berkelanjutan di masa depan.

REFERENSI

- Khasanah, D. N., & Chamidi, A. S. (2023). *Perencanaan Pendidikan Anak Pada Keluarga Buruh Genteng di Desa Kedawung Kebumen* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama (IAINU) Kebumen).
- Badrunsyah, B., & Cahyono, S. (2019). Penyuluhan tentang manajemen keuangan keluarga di RW 06 Kelurahan Cipayung Jakarta Timur. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 3(1), 1-9.
- Nurislamiah, M. (2021). Komunikasi interpersonal pasangan suami istri dalam upaya menjaga keharmonisan rumah tangga. *Communicative: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 2(1), 15-29.
- Asi, M., Kurniawan, F., Sutriningsih, S., Keb, M., Irawati, E., S ST, M. K. M., ... & Mahmudah, S. (2023). *Pelayanan keluarga berencana*. CV Eureka Media Aksara.
- Restiyani, N. L. N., & Yasa, I. G. W. M. (2019). Efektivitas program Kampung Keluarga Berencana (KB) dan dampaknya terhadap kesejahteraan keluarga miskin di Kota Denpasar. *E-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana*, 7, 711.

BAB 8

KISAH INSPIRATIF PASANGAN MUDA

A. CERITA SUKSES MERENCANAKAN KELUARGA

Cerita sukses dalam perencanaan keluarga tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari proses komunikasi, edukasi, dan pendampingan yang berkelanjutan antara penyuluh KB, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Wahid dkk. (2024) menegaskan bahwa keberhasilan program keluarga berencana sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi yang dibangun. Komunikasi yang efektif, persuasif, dan berkesinambungan mampu meningkatkan pemahaman serta kesadaran masyarakat mengenai tujuan dan manfaat KB, sehingga keputusan ber-KB diambil secara sadar dan sukarela.

putus pakai kontrasepsi dan menjaga keberlanjutan program KB.

Keluarga berencana pada hakikatnya bukan sekadar upaya pengendalian kelahiran, melainkan strategi pembangunan keluarga yang berorientasi jangka panjang. Melalui perencanaan jumlah dan jarak kelahiran yang matang, keluarga memiliki kesempatan lebih besar untuk mencapai kesehatan, kesejahteraan, dan keharmonisan. Dengan komitmen bersama dari keluarga, tenaga kesehatan, dan sistem pelayanan, keluarga berencana menjadi investasi sosial yang berkontribusi pada kualitas hidup keluarga dan masyarakat secara berkelanjutan.

REFERENSI

- Wahid, T. A. R., Kusuma, R. S., Sos, S., & Kom, M. I. (2024). *Komunikasi Antara Penyuluh KB Dengan Masyarakat Terhadap Kesuksesan Program Keluarga Berencana Di Desa Mudal Boyolali* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Triadi, R. S. (2024). Tantangan dan dampak putus pakai kontrasepsi terhadap pencapaian target keluarga berencana di Indonesia. *Jurnal Keluarga Berencana*, 14-27.
- Duhita, F., & Irianti, B. (2024). *Model Pembelajaran Pelayanan Keluarga Berencana (KB) Terintegrasi Inovasi Pembelajaran pada Pendidikan Kebidanan*. UGM PRESS.

- Wulan Tertiana, S., Keb, A. M., Keb, S. T., Keb, M., Noriani, N. K., Lusi Afriyani, S. S. T., ... & ST, S. (2023). *BUKU REFERENSI PELAYANAN KELUARGA BERENCANA BERBASIS BUKTI*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Noriani, N. K., & Nurtini, N. M. (2020). GAMBARAN LAYANAN ENTERPRENEURSHIP KEBIDANAN PADA PRAKTEK MANDIRI BIDAN (PMB) DI DENPASAR SELATAN. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 4(1), 21-25.

BAB 9

TANYA JAWAB SEPUTAR KB (FAQ)

A. PERTANYAAN PALING UMUM DARI PASANGAN MUDA

Pada fase awal pernikahan, pasangan muda sering berada pada persimpangan antara harapan, realitas, dan informasi yang masih terbatas. Pertanyaan-pertanyaan yang muncul bukan hanya bersifat biologis, tetapi juga emosional, psikologis, dan spiritual. Beberapa pertanyaan yang paling sering muncul antara lain:

1. Mengapa kami belum juga dikaruniai anak padahal sudah menikah beberapa bulan?
2. Apakah normal jika kehamilan tidak langsung terjadi di tahun pertama pernikahan?
3. Bagaimana cara mengetahui masa subur dengan benar?
4. Apakah usia memengaruhi peluang kehamilan?
5. Apakah hubungan intim terlalu sering justru menghambat kehamilan?

7. Masalah kesuburan bukan hanya urusan istri.

Secara ilmiah, sekitar 40% kasus melibatkan faktor laki-laki, 40% perempuan, dan 20% kombinasi keduanya.

8. Pola makan sangat memengaruhi kualitas sel reproduksi.

Nutrisi penting meliputi protein, asam folat, zat besi, zinc, vitamin C, vitamin E, dan omega-3.

9. Gaya hidup berpengaruh besar.

Merokok, alkohol, kurang tidur, dan kurang olahraga terbukti menurunkan kualitas sperma dan ovum.

10. Waktu ideal konsultasi medis.

- Setelah 1 tahun menikah tanpa KB dan belum hamil.
- Setelah 6 bulan jika usia istri di atas 35 tahun.

Jawaban-jawaban ini memberikan pemahaman bahwa kehamilan adalah proses biologis yang kompleks, bukan semata-mata soal “usaha” atau “keberuntungan”.

C. SARAN PRAKTIS UNTUK SETIAP SITUASI

- 1. Jika belum hamil di awal pernikahan**
→ Bangun sikap sabar dan optimis. Nikmati masa penyesuaian pernikahan tanpa tekanan berlebihan.
- 2. Jika ingin segera memiliki anak**
→ Pelajari siklus haid, tentukan masa subur, dan rencanakan waktu bersama secara alami, tanpa paksaan.

3. **Jika sering merasa stres atau tertekan**
→ Lakukan relaksasi, perbanyak komunikasi, perkuat spiritualitas, dan kurangi ekspektasi yang berlebihan.
4. **Jika pola hidup belum sehat**
→
 - Mulai olahraga ringan 30 menit per hari.
 - Perbaiki pola makan seimbang.
 - Tidur cukup dan teratur.
5. **Jika muncul rasa saling menyalahkan**
→ Ubah pola pikir: kesuburan adalah tanggung jawab bersama, bukan kesalahan salah satu pihak.
6. **Jika program hamil membuat hubungan menjadi kaku**
→ Kembalikan makna hubungan intim sebagai ekspresi cinta, ibadah, dan kedekatan emosional, bukan sekadar “target biologis”.
7. **Jika mendapat tekanan dari keluarga atau lingkungan**
→ Bangun batas emosional yang sehat, fokus pada keharmonisan rumah tangga, dan jangan menjadikan komentar luar sebagai beban.
8. **Jika ragu dengan kondisi kesehatan reproduksi**
→ Lakukan pemeriksaan bersama-sama sebagai bentuk dukungan dan tanggung jawab kolektif.

9. **Jika** **merasa** **putus** **asa**

→ Tanamkan keyakinan bahwa setiap pasangan memiliki waktu dan jalan masing-masing, serta tidak semua hal dapat dipercepat dengan kehendak manusia.

PROFIL PENULIS

Bdn. Ni Ketut Noriani, S.Si.T., M.Kes



Penulis adalah dosen ITEKES Bali sejak tahun 2005. Beliau menamatkan pendidikan Sarjana Terapan di STIKES Ngudi Waluyo Semarang. dan menyelesaikan program Pasca Sarjana (S2) di Universitas Udayana dengan konsentrasi KIA-Kespro. Melalui buku *Merancang Masa Depan: Panduan Praktis Keluarga Berencana untuk Pasangan Muda*, dengan ini beliau berupaya menyajikan panduan yang sistematis, aplikatif, dan berbasis edukasi untuk membantu mahasiswa serta pasangan muda memahami pentingnya perencanaan keluarga yang matang, baik dari aspek kesehatan, psikologis, maupun sosial. Serta masa depan yang sehat, harmonis dan terencana dengan baik.

Email: niketutnoriani@gmail.com

MERANCANG MASA DEPAN

*Panduan Praktis Keluarga Berencana
untuk Pasangan Muda*

Buku ini disusun sebagai bahan edukatif yang membantu pasangan muda memahami pentingnya perencanaan keluarga sejak awal pernikahan. Buku ini mengulas konsep dasar keluarga berencana sebagai upaya sadar dan bertanggung jawab dalam menentukan jumlah, jarak, dan waktu kelahiran anak, dengan mempertimbangkan kesiapan fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi pasangan.

Pembahasan mencakup berbagai metode kontrasepsi yang aman dan efektif, baik hormonal maupun nonhormonal, serta kelebihan dan kekurangannya sesuai kondisi pasangan. Selain itu, buku ini juga menyoroti aspek kesehatan reproduksi, komunikasi suami istri, serta peran bersama dalam pengambilan keputusan keluarga berencana. Pendekatan yang digunakan bersifat praktis dan aplikatif sehingga mudah dipahami oleh pasangan muda dari berbagai latar belakang. Melalui panduan ini, pasangan muda diharapkan mampu merencanakan kehidupan keluarga yang sehat, harmonis, dan sejahtera. Buku ini menekankan bahwa keluarga berencana bukan hanya tentang pengendalian kelahiran, tetapi juga tentang investasi jangka panjang dalam membangun kualitas keluarga dan masa depan generasi yang lebih baik.



www.penerbitwidina.com



@penerbitwidina



penerbit widina



penerbitwidina@gmail.com



widina store



widina bookstore

Layanan Pembaca & Penerbitan Buku

0815-7000-699



SCANME

Kesehatan

ISBN 978-634-246-698-8



9

786342

466988