

## Asuhan komprehensif efek samping kenaikan berat badan pada akseptor kb suntik 3 bulan

Dhiya Luthfiani Azizah\*, Enny Fitriahadi

Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
\*Email: [aziraaazizah01@gmail.com](mailto:aziraaazizah01@gmail.com)\*, [ennyfitriahadi@unisayogya.ac.id](mailto:ennyfitriahadi@unisayogya.ac.id)

### Abstrak

Kontrasepsi suntik 3 bulan paling banyak diminati akseptor KB dikarenakan kegagalannya 0,1% namun memiliki efek samping seperti mengalami gangguan siklus haid, perdarahan ringan, dan kembalinya kesuburan lama. Selain itu juga terjadi penambahan berat badan yang disebabkan hormon progesteron yang terkandung didalamnya yang dapat mempermudah perubahankarbohidrat dan gula menjadi lemak serta merangsangpusat pengendalian nafsu makandi hipotalamus. Dari hasil observasi didapatkan hasil akseptor yang mengalami kenaikan berat badan dari bulan September – November 2023 sebanyak 132 (58,14%) akseptor. Penelitian ini bertujuan memberikan asuhan komprehensif efek samping kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan. Metode penelitian ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan manajemen kebidanan 7 langkah Varney dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP. Sampel yang digunakan sebanyak 1 sampel. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan manajemen asuhan kebidanan dengan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian didapatkan bahwa efek pemakaian KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan dimana berat badan awal 58 kg menjadi 60 kg dengan kenaikan 2 kg, dari efek pemakaian dilakukan edukasi dengan memantau perkembangan berat badan dengan hasil berat badan turun menjadi 59 kg, diikuti pemantauan lanjutan menjadi 57 kg mengalami penurunan 2 kg. Kepada akseptor diharapkan lebih banyak melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga ringan, dan tetap melanjutkan program rendah kalori.

**Kata kunci:** asuhan komprehensif; akseptor KB; kenaikan berat badan; suntik 3 bulan

## *Comprehensive care for side effects of weight gain in 3-month injectable birth control acceptors*

### Abstract

*The 3-month injectable contraceptive is the most popular for family planning acceptors because the failure is 0.1% but has side effects such as menstrual cycle disorders, light bleeding, and the return of old fertility. In addition, weight gain also occurs due to the progesterone hormone contained therein which can facilitate the change of carbohydrates and sugar into fat and stimulate the appetite control center in the hypothalamus. From the observations obtained the results of acceptors who experienced weight gain from September to November 2023 as many as 132 (58.14%) acceptors. This study aims to provide Comprehensive care of weight gain side effects in 3-month injectable birth control acceptors. This research method uses a case study with a 7-step Varney midwifery management approach and is documented in SOAP form. The sample used was 1 sample. Data analysis techniques in this study use midwifery care management with data reduction, data presentation and conclusion drawing. The results showed that the effect of using 3-month injectable birth control with weight gain where the initial body weight was 58 kg to 60 kg with an increase of 2 kg, from the effects of use carried out education by monitoring the development of body weight with the results of weight loss to 59 kg, followed by further monitoring to 57 kg decreased by 2 kg. Acceptors are expected to do more physical activity such as light exercise, and continue the low-calorie program.*

**Keywords:** birth control acceptors; comprehensive care; weight gain; 3-month injections

### 1. Pendahuluan

Kenaikan berat badan merupakan efek samping dari pemakaian kontrasepsi, efek dari kenaikan berat badan disebabkan oleh hormon yang terkandung didalamnya yang dapat mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak serta merangsang pusat pengendalian nafsu makan dihipotalamus, selain itu dapat menurunkan aktifitas fisik, sehingga jika dilakukan penyuntikan KB suntik 3 bulan dapat menyebabkan kenaikan beratbadan (Sulastriningsih, 2021). Penyebab perubahan berat badan

dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup faktor gen, regulasi termis, dan metabolisme serta faktor eksternal meliputi makanan yang dikonsumsi dan aktivitas fisik (Sari, 2020).

*World Health Organization* (WHO) mendefinisikan KB sebagai tindakan yang membantu pasangan suami istri mendapatkan kelahiran yang diinginkan, mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, mengatur interval kehamilan, dan menentukan jumlah anak dalam keluarga (WHO, 2020). Salah satu program KB adalah penggunaan alat kontrasepsi. kontrasepsi hormonal dianggap sebagai metode pencegahan kehamilan yang semakin populer, meskipun upaya ini bersifat sementara dan permanen. Di antara metode kontrasepsi hormonal, kontrasepsi suntik adalah yang paling banyak digunakan, sebesar 38,3%, diikuti oleh pil sebesar 27,7%. Pengguna kontrasepsi hormonal di Asia telah meningkat dari 60,9% ke 61,8% dan di Amerika latin dan Karibia tetap stabil pada 66,7% (Noviana & Sutarno, 2023).

Akseptor yang menggunakan kontrasepsi 3 bulan mengalami kenaikan berat badan dikarenakan kurang menjaga pola hidup, seperti pola makan dan berolahraga (Ipaljri, 2020). Dampak dari peningkatan berat badan terhadap akseptor mempengaruhi penurunan tingkat kepercayaan terhadap citra tubuh, sehingga pasien merasa kurang percaya diri terhadap perubahan berat badan (Maulida, 2023).

Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021 suntik 3 bulan merupakan KB yang sangat efektif karena tingkat kegagalannya kurang dari 1% apabila penyuntikannya dilakukan secara teratur sesuai dengan jadwalnya. kontrasepsi ini sangat diminati karena tidak mengganggu hubungan suami istri, aman, dan murah.

Tanggapan dari masyarakat terhadap program KB ini sebagian besar mendukung tetapi ada juga sebagian yang kurang mendukung dengan alasan haram dan bertentangan dengan agama islam. Landasan utama dari program KB yaitu untuk menjarangkan kelahiran bukan untuk mencegah kehamilan, Sebagian masyarakat meyakini bahwa semakin banyak anak maka semakin menguntungkan bagi keluarga (Pragita, 2021). Maka dari itu peneliti tertarik untuk menulis asuhan komprehensif efek samping kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan.

## **2. Metode penelitian**

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan bentuk gambaran studi kasus yang diambil. Penelitian ini dilakukan di Klinik Zahra Harapan Bunda Sleman, waktu penelitian ini dimulai pada bulan Desember 2023 sampai bulan Mei 2024. Penelitian ini menggunakan data subjektif dari ibu yang mengalami kenaikan berat badan yang menggunakan alat kontrasepsi suntik 3 bulan. Data dapat diperoleh dari wawancara, kartu KB, jurnal, buku, dan hasil penelitian sebelumnya (Altika & Kasanah, 2021).

## **3. Hasil dan pembahasan**

### **3.1 Hasil**

Hasil penelitian di tulis dalam bentuk catatan SOAP, penelitian pertama dilaksanakan pada tanggal 09 desember 2023, dilanjutkan penelitian kedua pada tanggal 03 Februari 2024, hingga penelitian ketiga pada tanggal 10 Februari 2024, dan akhir penelitian pada tanggal 25 Februari 2024. Tanggal 09 Desember 2023 pukul 15.15 WIB datang seorang pasien Ny R usia 38 tahun mengatakan sudah hampir 3 tahun ini menggunakan KB suntik 3 bulan sejak tahun 2020- 2023. Berat badan pasien sebelum menggunakan KB suntik 3 bulan yaitu 52 kg dan meningkat selama 3 tahun menjadi 58 kg. keluhan yang ibu rasakan saat ini adalah ibu merasa badannya semakin berat, ibu merasa kurang percaya diri dan aktivitasnya merasa terganggu. Hasil yang didapat dari riwayat menstruasi ibu mengatakan menstruasi pertama kali pada umur 13 tahun, sebelum memakai KB suntik lama haid 6-7 hari, siklus 28 hari, banyaknya darah 4 kali ganti pembalut perhari. Setelah menggunakan KB suntik 3 bulan ibu tidak mengalami haid. Riwayat menstruasi ibu mengatakan selama ini hanya menggunakan KB suntik 3 bulan. Pada pola pemenuhan kebutuhan sehari-hari ibu mengakui bahwa pola makan bertambah banyak dan suka nyemil. Pada pemenuhan minum ibu 5-6 gelas perhari. Ibu mengatakan ada perubahan istirahat pada tidur siang biasanya 1-2 jam sekarang hanya 30 menit, istirahat pada malam hari cukup 6-7 jam. Hasil pemeriksaan BB ibu: 58 kg. TD: 110/80mmHg.

Hasil dari kunjungan kedua pada hari Minggu 03 Februari 2024 jam 09.00 WIB, ibu merasakan badannya semakin berat. Hasil pemeriksaan BB ibu 60 kg. TD : 110/80mmHg.

Hasil dari kunjungan ketiga pada hari sabtu tanggal 10 Februari 2024 jam 06.00 WIB, ibu mengatakan bahwa ibu sudah melakukan diet rendah kalori, dan juga sudah melakukan olahraga ringan seperti berjalan di sekitar rumah pada sore hari. Hasil pemeriksaan BB ibu 59 kg. TD: 100/78mmHg

Hasil dari kunjungan keempat pada hari kamis tanggal 25 Februari 2024 jam 08.00 WIB. Ibu mengatakan bahwa ibu masih melakukan diet rendah kalori, makan 3 kali sehari dengan porsi sedang, ibu juga sudah tidak menyemil, ibu masih melakukan olahraga yang sudah di ajarkan. Pernyataan ini didukung oleh suami dan juga bukti video. Hasil pemeriksaan BB ibu 57 kg. TD: 118/70mmHg.

### 3.2 Pembahasan

Salah satu efek samping yang sering dialami oleh akseptor KB suntik 3 bulan yaitu penambahan berat badan, hal ini disebabkan karena hormon yang terkandung didalam KB suntik 3 bulan dapat merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus, yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya. Oleh karena itu pada pemakaian kontrasepsi suntik KB 3 bulan ini sering dikeluhkan adanya penambahan berat badan (Sodikoh & Sutarno, 2024). Selain faktor hormon penambahan berat badan dapat disebabkan karena akseptor tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup, seperti berolahraga (Endang, 2023). Bertambahnya usia juga dapat menyebabkan penambahan berat badan, karena energi yang dikeluarkan semakin berkurang seiring bertambahnya usia. Faktor lainnya yang dapat meningkatkan berat badan seseorang yaitu genetika, suku atau bangsa, masalah fisik, masalah emosional (Erawati, 2016)

Kasus akseptor KB suntik 3 bulan yang mengalami kenaikan berat badan rata-rata antara 1-5 kg pada tahun pertama pemakaian, dan naik rata-rata 2,3-2,9 kg setiap tahunnya penambahan berat badan ini tidak jelas penyebabnya dan tampaknya disebabkan oleh peningkatan lemak dalam tubuh, kurangnya olahraga dan asupan makan yang berlebih (Isnandar dkk, 2024).

Kenaikan berat badan dapat di turunkan pada akseptor KB suntik 3 bulan yaitu dengan melaksanakan pola hidup dengan benar seperti pola makan yaitu dengan menghindari makan malam dan dibatasi untuk porsi makannya dengan diet rendah kalori dan berolahraga secara rutin (Awaliyah dkk, 2023).

Berdasarkan teori dari penatalaksanaan pada akseptor KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan yaitu dengan menjelaskan pada akseptor bahwa efek samping dari penggunaan KB suntik 3 bulan yaitu kenaikan berat badan namun hal ini bersifat sementara tergantung setiap individu (Novianti, 2023) Menganjurkan pada akseptor untuk diet rendah kalori yang mengalami kenaikan berat badan dan melakukan olahraga secara teratur untuk menjaga berat badannya. Apabila cara tersebut tidak menolong dan berat badan bertambah terus makan lebih baik pemakaian suntik dihentikan dan diganti dengan kontrasepsi lain yang non hormonal (Kurniati, 2023).

Dalam firman Allah SWT (QS Al-A'raf ayat 31)

*“Wahai anak cucu adam! Pakailah pakaianmu yang bagus di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”*

Rasulullah menyampaikan bahwa berlebihan itu membuat iman menjadi lemah seolah-olah hidup dipusatkan untuk memenuhi nafsu makan saja. Makan berlebihan dapat memicu terjadinya penyakit yang membuat tubuh tidak dapat mencerna semua makanan dan menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh sehingga tubuh menjadi tidak ideal atau obesitas (Irfan, 2023).

### 4. Kesimpulan

Pengkajian data Objektif Ny R usia 38 tahun Akseptor KB suntik 3 bulan di dapatkan hasil bahwa ibu mengalami penurunan berat badan sekitar 3 kg dalam waktu 2 minggu. Penatalaksanaan yang diberikan adalah diet rendah kalori dan olahraga secara teratur. Saat kunjungan kedua berat badan ibu mengalami kenaikan yaitu tanggal 03 Februari 2024. Berat badan ibu menjadi 60 kg, dari evaluasi yang di dapat ibu belum menerapkan diet rendah kalori dan setiap malam masih mengonsumsi makanan yang manis, sehingga penulis memberikan edukasi untuk mengurangi makanan yang mengandung kalori tinggi, mengurangi makanan manis dan olahraga secara teratur, membuat jadwal dengan ibu untuk melakukan olahraga bersama dengan penulis pada tanggal 10 Februari 2024. Kemudian pada kunjungan ketiga, yaitu tanggal 10 Februari 2024 berat badan ibu ada penurunan 1 kg menjadi 59 kg. dan pada

kunjungan keempat yaitu tanggal 25 Februari 2024 berat badan ibu turun 2 kg menjadi 57 kg. Sesuai kasus tersebut maka peneliti memberikan KIE tentang efek samping KB suntik 3 bulan antar lain kenaikan berat badan, *spotting*, tidak haid, jerawat, menganjurkan ibu untuk tetap diet rendah kalori dengan memberikan menu makan sesuai dengan teori dan olahraga secara teratur dengan melakukan olahraga secara rutin minimal seminggu 2 kali. Ny R mengatakan bersedia melakukan hal sesuai dengan KIE yang diberikan.

Faktor yang mempengaruhi terdapat peningkatan berat badan pada Ny R bisa terjadi kandungan hormon progesteron di dalam suntik 3 bulan yang dapat merangsang pengendali nafsu makan di hipotalamus sehingga akseptor makan lebih banyak dari biasanya, dengan pola makan yang tidak teratur serta pola aktivitas yang kurang.

### Daftar pustaka

- Altika & Kasanah. (2021). Survei Implementasi Pelayanan Kebidanan Komplementer Dalam Mengurangi Intervensi Medis. *Community Of Publishing In Nursing (COPING)*, p-ISSN 2303-1298, e-ISSN 2715-1980, 9(1).
- Awaliyah, A. N., Irnawati, Y., & Hesti, N. P. (2023). Pengaruh senam aerobik low impact pada penurunan berat badan akseptor KB suntik 3 Bulan DMPA. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1), 1–6.
- Endang. (2023). KB Suntik 3 Bulan Dengan Efek Samping Gangguan Haid Dan Penanganannya. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan*, 1, 1–15.
- Erawati, D. (2016). Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik Dengan peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Suntik Depo Medroksi Progesteron Asetat Di Praktik Mandiri (BPM) Sugiyati Kajora Magelang. *In Naskah Publikasi*, 1–13.
- Ipaljri. (2020). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Di Puskesmas Baloi Permai Kota Batam tahun 2019. *Jurnal Kedokteran*, 10(1), 1–13.
- Irfan. (2023). Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan. *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, 1–14.
- Isnandar, F., Yunus, M., & Hasanah, Z. (n.d.). (2024). Survei Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan. *Jurnal Ilmiah Pemas*, 1–8.
- Kurniati, S. (2023). Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi KB Suntik 3 Bulan Dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor KB Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungwungu Kecamatan Krangkeng, Tahun 2023. *Jurnal Bakti Mahardika*, 1(1), 1–16.
- Maulida. (2023). Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Perubahan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan Di Puskesmas Terawan. *Jurnal Medika Nusantara*, 1, 1–16.
- Noviana & Sutarno. (2023). Hubungan Akseptor Keluarga Berencana Suntik “DMPA” Dengan Kejadian Disfungsi Seksual Wanita Di Puskesmas Bojonegara Serang Banten. *Jurnal Ners*, 7, 1–175.
- Novianti. (2023) Manajemen Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana pada Ny “J” Akseptor KB Suntik 3 Bulan dengan Kenaikan Berat Badan di PMB Hj. Nurhaedah Kab. Bone, *Jurnal Midwifery*, 5, 1-6.
- Pragita. (2021). *Persepsi Masyarakat Tentang Pentingnya Keluarga Berencana Di Desa Doloduo Kecamatan Dumoga Barat*. *Jurnal Midwifery*, 7, 1–11.
- Sari & Afridah. (2020). Literature Review: Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik Tiga Bulan. *In Prosiding National Conference For Ummah*, 1, 1-11.