

Tata laksana kenaikan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan di PMB Susanti

Azmar Amalia Tobagus*, Rosmita Nuzuliana

Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: inimaar03@gmail.com; rosmitanz@unisa.ac.id

Abstrak

Meningkatnya jumlah penduduk di Indonesia dapat menghambat laju pembangunan diberbagai bidang. Oleh karena itu, pemerintah mengambil kebijakan melalui program Keluarga Berencana untuk menekan angka kelahiran dengan penggunaan alat-alat kontrasepsi seperti suntik, kondom, spiral, IUD, dan lainnya. Masyarakat memandang bahwa KB suntik 3 bulan memiliki harga yang terjangkau, aman, dan mudah penggunaannya. Meskipun demikian, belum banyak masyarakat yang memahami efek sampingnya. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan di PMB Susanti. Metode penelitian menggunakan observasional deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan di PMB Susanti sejak tanggal 2 sampai 21 Januari 2024. Subjek penelitian ini adalah Ny. L usia 36 tahun P1A0Ah1 akseptor lama kontrasepsi suntik 3 bulan. Analisa data yang digunakan meliputi pengumpulan data, reduksi data, dan penyajian data. Berdasarkan hasil asuhan kebidanan yang telah diberikan pada Ny. L usia 36 tahun P1A0Ah1 akseptor lama kontrasepsi suntik 3 bulan dengan keluhan kenaikan berat badan didapatkan bahwa berat badan ibu berkurang sejak kunjungan kedua dan ibu sudah yakin untuk terus menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan. Analisa dari kasus tersebut adalah Ny. L usia 36 tahun P1A0Ah1 akseptor lama kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan. Penatalaksanaan yang diberikan yaitu memberikan suntikan DMPA, memberikan KIE efek samping peningkatan berat badan, menganjurkan ibu untuk menjalankan pola hidup sehat dengan menjaga pola makan, berolahraga, dan istirahat dengan cukup. Diharapkan ibu dapat melaksanakan anjuran tersebut dan melakukan kunjungan ulang sesuai dengan tanggal yang sudah ditentukan.

Kata Kunci: akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan; kenaikan berat badan

Management of weight gain in 3-month injectable contraceptive acceptors at PMB Susanti

Abstract

Indonesia's growing population may slow down the country's progress in a number of areas. In order to lower the birth rate, the government has implemented a strategy through the Family Planning program that uses contraceptives such injections, condoms, spirals, IUDs, and others. In reality, the public believes that 3-month injectable contraception is accessible, safe, and easy to use—despite the fact that few people are aware of its adverse effects. The purpose of this study is to provide midwifery care provided to PMB (Private Midwife Clinic) Susanti clients who accept 3-month injectable contraception. This study uses a descriptive observational method with a case study approach conducted at PMB Susanti from January 2 to 21, 2024. The respondent of this study was Mrs. L aged 36 years, P1A0Ah1, who is a long-time acceptor of 3-month injectable contraception. The data obtained were then analyzed through several procedures including data collection, data reduction, and data presentation. According to the outcomes of midwifery care provided to the respondent, the individual complained of weight increase at the first visit, which has since decreased after the second visit. In terms of management, the researcher administered DMPA injections, offered information on the negative effects of weight gain, and urged the mother to have a healthy lifestyle by eating well, exercising often, and getting enough sleep. Based on these findings, it is hoped that the respondent will follow the advice and make repeat visits on the indicated date.

Keyword: *acceptor 3-month injection contraception; increasing weight*

1. Pendahuluan

Indonesia termasuk dalam salah satu negara dengan populasi penduduk yang besar. Daerah Istimewa Yogyakarta sendiri memiliki jumlah penduduk sebanyak 3.668.719 orang (BPS Provinsi

D.I. Yogyakarta, 2021) dengan kepadatan penduduknya per km² sebesar 1.171 jiwa/km² (Bappeda DIY, 2022). Meningkatnya jumlah penduduk tersebut dapat menjadi hambatan dalam pembangunan diberbagai bidang. Maka dari itu, pemerintah Indonesia membuat kebijakan untuk menekan laju kelahiran, salah satunya dengan program Keluarga Berencana (KB).

Prevalensi pengguna KB berdasarkan data pada (BPS Provinsi D.I. Yogyakarta, 2020) jumlah pasangan usia subur di Kulon Progo sebanyak 60.359 pasangan. Suntikan menjadi alat kontrasepsi yang paling banyak dipilih yaitu sebanyak 16.189 peserta, diikuti IUD sebanyak 10.213 peserta, implan sebanyak 5.743 peserta, pil sebanyak 4.222 peserta, kondom sebanyak 4.014 peserta, MOW sebanyak 2.150 peserta, dan MOP sebanyak 501 peserta. Sasaran program KB berdasarkan tujuan yang hendak dicapai dibagi menjadi 2 yaitu sasaran tidak langsung dan sasaran langsung. Sasaran tidak langsung bertujuan dalam menurunkan tingkat fertilitas melalui pendekatan kebijaksanaan kependudukan terpadu kepada masyarakat sebagai upaya mencapai keluarga yang sejahtera dan berkualitas, sedangkan sasaran langsung adalah masyarakat yang masuk kategori pasangan usia subur melalui cara penggunaan alat kontrasepsi secara terus menerus dan berkelanjutan dengan tujuan untuk menurunkan tingkat kelahiran (Zahari et al., 2022).

Keluarga berencana (KB) adalah gerakan untuk membentuk keluarga yang sehat dan sejahtera dengan membatasi kelahiran. Itu bermakna adalah perencanaan jumlah keluarga dengan pembatasan yang bisa dilakukan dengan penggunaan alat-alat kontrasepsi atau penanggulangan kelahiran seperti kondom, spiral, IUD, dan sebagainya. Suntik KB merupakan kontrasepsi hormonal berbentuk suntikan yang mengandung campuran dari hormon estrogen dan progesteron. Suntikan ini diberikan pada bagian tubuh seperti paha, bawah perut, bahu, atau lengan atas. Dilakukan secara Intramuskular (ke dalam otot) disuntikkan pada otot *gluteus maximus* (otot bokong) atau otot *deltoideus* (otot bahu). Menurut penelitian Riyanti dan Mahmudah (2015) pemakaian KB suntik 3 bulan dalam jangka waktu yang lama berhubungan signifikan dimana semakin lama penggunaan KB suntik 3 bulan maka kejadian lama menstruasi semakin pendek bahkan sampai tidak terjadi menstruasi. Perubahan tersebut disebabkan oleh komponen gestagen yang terkandung dalam kontrasepsi hormonal suntik *Depo Medroxyprogesterone Acetate* (DMPA). Perubahan ini sejalan dengan kekurangan darah saat menstruasi pada akseptor KB suntik 3 bulan. Setelah penggunaan dalam jangka lama jumlah darah haid semakin sedikit dan dapat terjadi amenore (Sinaga, 2021). Selain itu penggunaan kontrasepsi suntik juga berpengaruh pada kenaikan berat badan. Menurut Kunang (2020) saat mengonsumsi hormon estrogen dan progesteron, efek androgenik dapat meningkatkan jumlah hormon progesteron dan estrogen dalam tubuh. Hormon progesteron pada dasarnya memiliki fungsi untuk mempengaruhi nafsu makan, dan ketika tubuh menerima hormon progesteron berlebihan maka pusat pengatur nafsu makan di hipotalamus terstimulasi sehingga akseptor makan lebih banyak dari biasanya, nafsu makan meningkat, dan akhirnya obesitas (Nur Hasna et al., 2022).

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan design penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan studi kasus, subjek dalam penelitian ini yaitu seorang ibu akseptor lama kontrasepsi suntik 3 bulan. Pengambilan data dilakukan selama 20 hari dengan tiga kali kunjungan, dimulai sejak tanggal 2 Januari 2024 sampai 21 Januari 2024. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data primer dan sekunder, pada data primer diperoleh dari wawancara, observasi, dan lainnya. Sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen, media cetak, buku, arsip, dan yang dapat dijadikan bahas analisis dalam penelitian

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Pada kunjungan pertama diperoleh data subjektif yaitu Ny. L mengatakan selama penggunaan KB suntik ini merasakan peningkatan berat badan dan nafsu makan yang bertambah. Hal ini didukung dengan hasil pemeriksaan berat badan yang tercantum pada kartu KB peserta. Ny. L mengatakan tidak menderita tekanan darah tinggi, tidak memiliki riwayat penyakit jantung, tidak sedang hamil atau dicurigai hamil karena saat dilakukan penyuntikan dalam masa menstruasi, tidak mengalami perubahan siklus haid dan HPHT 30 Desember 2023, tidak mengalami perdarahan pervaginam yang belum jelas penyebabnya, tidak menderita *amenorea* (tidak haid), tidak menderita kanker payudara, dan tidak menderita diabetes mellitus disertai komplikasi. Selain itu, Ny. L mengkonsumsi makanan 3x dalam sehari dengan porsi cukup. Dalam menunya terdapat nasi, sayur, dan lauk. Setiap hari Ny. L selalu melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki saat bekerja dan kegiatan dirumah. Pada pemeriksaan fisik didapatkan keadaan umum baik, kesadaran composmentis, tekanan darah 118/75 mmHg, denyut nadi 88 kali/menit, pernapasan 20 kali/menit, suhu: 36.5 C, TB: 162 cm, BB pertama kali menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan 86 kg dan BB saat ini 90,5 kg. Muka tidak pucat dan tidak ada pembengkakan, konjungtiva merah muda dan sklera putih, mulut bersih dan tidak ada pembengkakan pada gusi, leher tidak ada pembengkakan tiroid dan vena jugularis, payudara nampak simetris dan tidak ada pengeluaran maupun benjolan, abdomen tidak teraba benjolan dan tidak ada bekas luka, genitalia terdapat pengeluaran flek kecoklatan, ekstremitas tidak ada pembengkakan dan tidak pucat. Dari pengkajian data subjektif dan objektif dapat disimpulkan Ny. L dalam keadaan baik, namun mengeluh karena merasakan peningkatan berat badan. Analisa yang dapat diambil dari data diatas adalah Ny. L umur 36 tahun P1A0Ah1 akseptor lama kontrasepsi suntik 3 bulan. Penatalaksanaan yang diberikan pada Ny. L yaitu menganjurkan ibu untuk memperbanyak asupan buah dan sayuran karena kaya akan vitamin, mineral dan serat, serta mengandung sedikit kalori. Menganjurkan ibu untuk makan, makanan yang tinggi karbohidrat kompleks seperti nasi merah, roti gandum, dan pisang. Menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi makanan yang tinggi protein karena dapat memberikan efek kenyang lebih lama seperti: telur, ikan, kacang, dan susu rendah lemak. Menganjurkan ibu untuk memperbanyak minum air putih dan menghindari minuman manis terlalu sering dan berolahraga secara rutin serta mengelola stres dengan baik. Memberitahukan kepada ibu untuk melakukan kunjungan ulang pada 25 Maret 2024.

Pada kunjungan kedua Ibu mengatakan sedang batuk dan sudah mengkonsumsi obat tradisional. Ibu mengatakan tujuannya menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan untuk menunda kehamilan. Ibu sudah menerapkan anjuran yang diberikan pada pertemuan pertama saat penyuntikan sehingga perlahan dapat mengontrol nafsu makannya. Dalam sehari ibu mengkonsumsi makanan 3x dengan porsi sedang, menunya terdapat nasi, sayur, lauk, dan buah. Sehari-hari nya ibu tetap melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki sebagai bentuk olahraga yang dapat dilakukan di sela-sela kesibukannya. Pemeriksaan fisik didapatkan keadaan umum baik, kesadaran composmentis, tekanan darah 100/80 mmHg, denyut nadi 84 kali/menit, pernapasan 20 kali/menit, suhu 36,5 C. Pada pemeriksaan antropometri berat badan ibu mengalami penurunan yang semula 90,5 kg kemudian menjadi 89,5 kg. Dari pengkajian data subjektif dan objektif dapat disimpulkan Ny. L mengeluh batuk dan mengalami penurunan berat badan. Analisa yang dapat diambil dari data diatas adalah Ny. L umur 36 tahun P1A0Ah1 akseptor lama kontrasepsi suntik 3 bulan. Penatalaksanaan yang diberikan pada ibu yaitu menganjurkan ibu untuk melanjutkan pola hidup sehat seperti yang sudah disampaikan sebelumnya. Menganjurkan ibu untuk beralih menggunakan alat kontrasepsi jangka panjang seperti IUD karena usia ibu yang sudah 36 tahun dan juga bekerja sebagai karyawan dikhawatirkan kepadatan tulangnya akan berkurang jika menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan

dalam jangka panjang.

Pada kunjungan ketiga ibu mengatakan tidak ada keluhan dan sudah mendiskusikan dengan suami terkait jenis KB yang dianjurkan peneliti pada saat kunjungan rumah pertama. Ibu dan suami sepakat tetap menggunakan KB suntik 3 bulan, hal ini karena ibu belum memiliki kesiapan mental untuk menggunakan KB jenis IUD. Saat diberikan pertanyaan spontan terkait penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan, ibu dapat menjawab dengan baik. Pada pemeriksaan fisik didapatkan keadaan umum baik, kesadaran composmentis, tekanan darah 115/90 mmHg, denyut nadi 91 kali/menit, pernapasan 20 kali/menit, suhu 36,5 C. Pada pemeriksaan antropometri berat badan ibu kembali mengalami penurunan yang sebelumnya 89,5 kg kemudian menjadi 89 kg. Dari pengkajian data subjektif dan objektif dapat disimpulkan Ny. L tidak ada keluhan dan pemeriksaan umum dalam keadaan baik. Analisa yang dapat diambil dari data diatas adalah Ny. L umur 36 tahun P1A0Ah1 akseptor lama kontrasepsi suntik 3 bulan. Penatalaksanaan yang diberikan yaitu Ibu dianjurkan untuk mempertahankan pola hidup sehat seperti menjaga pola makan, berolahraga, dan istirahat dengan cukup. Memastikan kembali bahwa responden sudah benar-benar memahami penggunaan kb suntik 3 bulan dengan memberikan pertanyaan spontan dan menyerahkan leaflet yang berisikan informasi terkait penggunaan KB suntik 3 bulan.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan asuhan keluarga berencana yang sudah dilakukan kepada Ny. L akseptor lama kontrasepsi suntik 3 bulan di PMB Susanti didapatkan hasil ibu mengalami peningkatan berat badan sebanyak 4,5 kg. Pada kartu kb memuat peningkatan berat badan ibu rata-rata antara 2-4 kg pada tahun pertama pemakaian. Berat badan ibu saat pertama kali menggunakan kontrasepsi ini adalah 86 kg, kemudian mengalami peningkatan menjadi 90,5 kg. Meningkatnya berat badan merupakan salah satu efek samping pada penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan. Terjadinya peningkatan tersebut sesuai dengan teori yang ada, karena penggunaan DMPA dapat mempengaruhi hormon nafsu makan melalui glukokortikoid. Glukokortikoid adalah hormon yang berperan penting dalam sintesis dan melepaskan neuropeptida di hipotalamus. Kondisi ini dapat mempengaruhi asupan makan dan sistem saraf pusat. Selain itu, glukokortikoid juga merangsang asupan protein dan karbohidrat manusia. DMPA yang berikatan dengan reseptor glukokortikoid akan menunjukkan sifat yang mirip dengan glukokortikoid. Menurut (Glacier,2006; Fitriani 2018) mekanisme lain dari DMPA dapat meningkatkan berat badan dengan mempengaruhi ketersediaan hormon estrogen di dalam tubuh. Apabila kadar progesteron cukup tinggi di dalam tubuh, maka berpengaruh terhadap rendahnya kadar estrogen. Hilangnya estrogen dalam sirkulasi dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Hal ini terjadi karena estrogen merupakan faktor utama dalam meregulasi metabolisme adiposit atau sel lemak (Nurmainah et al., 2020). Pada pengkajian riwayat kesehatan, ibu mengatakan tidak menderita tekanan darah tinggi, tidak memiliki riwayat penyakit jantung, tidak sedang hamil atau dicurigai hamil, tidak mengalami perdarahan pervaginam yang belum jelas penyebabnya, tidak menderita amenorea (tidak haid), tidak menderita kanker payudara, dan tidak menderita diabetes mellitus disertai komplikasi. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, kondisi ibu termasuk indikasi penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan.

Pada kartu KB ibu terdapat hasil pemeriksaan tekanan darah selama menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan hasil yang normal. Yang berarti penggunaan kontrasepsi tersebut tidak mempengaruhi tekanan darah pada ibu. Dalam sebuah teori, penggunaan kontrasepsi hormonal dapat memicu peningkatan tekanan darah pada wanita sebesar 4-5% dibandingkan kondisi normal. Estrogen yang terkandung dalam kontrasepsi hormonal dapat meningkatkan retensi elektrolit pada ginjal, peningkatan reabsorpsi natrium dan air serta kondisi hipervolemi sehingga curah jantung dan tekanan darah meningkat. Sedangkan progesteron dapat mempengaruhi penurunan kadar HDL-

kolesterol dan peningkatan kadar LDL-kolesterol sehingga meningkatkan resiko terjadinya aterosklerosis (Ambarwati, 2020).

Pada pemeriksaan fisik yang dilakukan secara langsung kepada ibu selama pemeriksaan dan kunjungan didapatkan hasil yaitu keadaan umum baik, kesadaran compos mentis, tinggi badan ibu 162 cm, berat badan pada saat awal penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan adalah 86 kg dan berat badan saat kunjungan terakhir adalah 89 kg. Tanda-tanda vital pasien meliputi tekanan darah yaitu sistolik berkisar 100-118 mmHg dan diastolik berkisar 75-90 mmHg dalam batas normal. Denyut nadi berkisar 84-91 kali/menit dalam batas normal. Respirasi 20 kali/menit dalam batas normal. Suhu 36,5 C dalam batas normal. Dalam pengukuran tanda-tanda vital terdapat ketentuan yang dapat dinyatakan normal atau abnormal, berikut klasifikasinya menurut (Schriger, 2012) dalam penelitian (Melyana & Sarotama, 2019) Pada orang dewasa suhu tubuh normal adalah 36°-38° C (96.8°-100.4° F). Pengukuran suhu tubuh dapat dilakukan menggunakan alat thermometer (thermometer gelas, elektronik, timpani) dan berbagai rute (per oral, rectal, axilla, tympani). Sedangkan suhu tubuh abnormal untuk dewasa adalah 40° C (104° F). Pada orang dewasa, kecepatan denyut nadi normal adalah 60-100 beats/min. Sedangkan denyut nadi abnormal adalah <45 beats/min dan >130 beats/min. Untuk orang dewasa, laju pernapasan yang normal adalah 12-20 breaths/min. Sedangkan laju pernapasan abnormal adalah <10 breaths/min dan >26 breaths/min. Saturasi oksigen darah (SpO2) normal untuk dewasa adalah 95-100%. Sedangkan saturasi oksigen abnormal adalah <90%. Pada orang dewasa, tekanan darah normal nilai sistolik 90-130 mm Hg dan nilai diastolik 60-90 mm Hg. Sedangkan tekanan darah abnormal nilai sistolik <80 mm Hg dan >200 mm Hg. Dan nilai diastolik abnormal <55 mm Hg, >120 mm Hg.

Pada pemeriksaan antropometri, hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) ibu saat pertama kali menggunakan KB suntik adalah 33,2. Sedangkan dikunjungan terakhir yaitu 34,3 kedua perbandingan hasil IMT tersebut termasuk dalam kategori berat badan berlebih. Menurut (Nugraha et al., 2014) dalam penelitian (Ardhyana et al., 2023) IMT normal berkisar antara 20-25 kg/m². Kriteria ukuran IMT ditentukan dengan mengikuti ketentuan *World Health Organization* (WHO), yang membedakan batas ambang untuk laki-laki dan perempuan. Batas ambang normal IMT untuk laki-laki adalah 20,1-25,0 kg/m², sedangkan pada perempuan adalah 18,7-23,8 kg/m².

Dalam penggunaan kontrasepsi ini ibu berencana menunda kehamilan, sehingga peneliti menganjurkan ibu untuk beralih metode kontrasepsi menjadi IUD. Penggunaan KB suntik DMPA dapat mempengaruhi densitas tulang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Peni et al., 2015) karena penggunaan DMPA dapat mengakibatkan osteopenia atau penurunan densitas mineral dalam tulang apabila digunakan dalam jangka panjang yaitu lebih dari dua tahun. Sehingga akseptor jangka panjang akan mengalami *osteoporosis* lebih cepat. Oleh karena itu, penggunaan kontrasepsi hormonal jangka panjang yang didalamnya hanya mengandung progestin dapat menurunkan densitas tulang atau kepadatan mineral tulang. Hal ini dikarenakan mekanisme DMPA menekan ovulasi yang dapat mengakibatkan gangguan siklus haid bahkan amenorea sehingga estrogen menurun produksinya. Hormon estrogen yang sangat rendah akan meningkatkan kerja osteoklas sehingga remodelling tidak seimbang dan lebih banyak ke proses resorpsi tulang sehingga berpotensi terjadinya osteoporosis atau bahkan osteopenia. Oleh karena itu, akseptor perlu mengupayakan berbagai cara untuk mencegah penurunan densitas mineral tulang seperti mempertahankan konsumsi kalsium, mengurangi konsumsi kafein, dan rutin berolahraga sekali dalam seminggu dapat mencegah penurunan densitas mineral tulang. Selain upaya tersebut, akseptor dapat mengganti metode kontrasepsi yang mengandung hormon esterogen, atau yang bukan merupakan KB hormonal seperti IUD.

Mengonsumsi buah dan sayuran menjadi unsur penting dalam program penurunan berat badan yang sehat dan memberikan sedikit kalori, tetapi memberi serat, vitamin, serta mineral dalam jumlah

yang cukup. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Julia A Ello-Martin, menyimpulkan bahwa mengurangi kepadatan energi diet, terutama dengan menggabungkan peningkatan konsumsi buah dan asupan sayuran dengan menurunkan asupan lemak dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengelola berat badan sekaligus mengontrol rasa lapar (Audri Rahamis et al., 2014).

Ibu terbiasa minum air putih, kebiasaan ini baik bagi tubuh terutama saat meminum air setelah bangun tidur karena dapat meningkatkan asupan cairan sepanjang hari sehingga tubuh berada dalam kondisi hidrasi. Saat tubuh yang dalam kondisi hidrasi dapat menambah energi, memperbaiki sistem pencernaan, pernafasan, memperbaiki mood, dan fungsi otak. Situasi buruk yang akan terjadi jika tubuh mengalami dehidrasi adalah turunnya kemampuan berpikir, peningkatan rasa cemas, turunnya kemampuan konsentrasi, dan mengalami kelelahan (Smith, 2020) dalam penelitian (Reny & Tuty, 2021) sebelum mengonsumsi makanan sepanjang hari, wajib minum segelas air 30 menit terlebih dahulu untuk membantu sistem pencernaan dan menjaga asupan kalori serta mencegah mengonsumsi makanan secara berlebihan. Pengurangan ini disebabkan oleh molekul air telah meresap pada dinding lambung sehingga menyebabkan penurunan nafsu makan dan akhirnya berujung pada penurunan berat badan.

Setiap harinya ibu selalu melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, aktivitas tersebut berpengaruh dalam menjaga berat badan, menurut (Roring et al., 2020) melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan metabolisme pada tubuh yang menyebabkan cadangan energi yang tertimbun dalam tubuh berupa zat lemak dapat terbakar sebagai kalori. Intensitas olahraga berpengaruh pada permasalahan kesehatan yang dipengaruhi oleh status gizi seperti obesitas. Olahraga secara rutin dapat mengurangi jaringan lemak yang cukup besar dan signifikan. Selain itu, olahraga dapat meningkatkan masa jaringan bebas lemak serta dapat meningkatkan oksidasi lemak tubuh sehingga menurunkan simpanan lemak tubuh di jaringan adipose.

4. Kesimpulan

Berdasarkan pengkajian data subjektif yang diperoleh Ny. L ingin melakukan kunjungan ulang untuk suntik 3 bulan. Ibu mengatakan selama penggunaan KB suntik merasakan peningkatan berat badan dan nafsu makan yang bertambah, maka dapat ditarik analisa yaitu Ny. L 36 tahun P1A0Ah1 akseptor lama kontrasepsi suntik 3 bulan.

Berdasarkan pengkajian data objektif yang diperoleh yaitu keadaan umum baik, tanda-tanda vital dalam batas normal, kesadaran composmentis, TB 162 cm, BB saat pertama kali menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan yaitu 86 kg, BB saat suntikan ulang ketiga yaitu 90.5 kg, dan BB saat kunjungan terakhir yaitu 89 kg, pada pemeriksaan fisik tampak muka tidak pucat dan tidak ada pembengkakan, konjungtiva merah muda dan sklera putih, mulut bersih dan tidak ada pembengkakan pada gusi, leher tidak ada pembengkakan kelenjar tiroid dan vena jugularis, payudara nampak simetris dan tidak ada pengeluaran maupun benjolan, abdomen tidak teraba benjolan dan tidak ada bekas luka, genitalia tidak terdapat pengeluaran, ekstremitas tidak ada pembengkakan dan tidak pucat.

Analisa kasus yang dapat ditarik berdasarkan data subjektif dan data objektif yang diperoleh yaitu Ny. L umur 36 tahun akseptor lama kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan.

Penatalaksanaan terhadap akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan adalah memberikan KIE tentang efek samping suntik 3 bulan, memberikan anjuran pada ibu untuk memperbanyak asupan buah dan sayuran, konsumsi makanan yang tinggi akan karbohidrat kompleks dan protein, memperbanyak air putih, menghindari minuman manis, dan berolahraga secara rutin.

5. Ucapan terima kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ketua Program Studi Diploma III Kebidanan, Dosen Pembimbing, pemilik PMB Susanti, responden, keluarga dan teman-teman yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, T. (2020). Gambaran Penggunaan Pemakaian Kontrasepsi Hormonal Terhadap Penyakit Kardiovaskular Di Puskesmas Nantai Palingkau Periode Maret – April 2023. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Ardhyana, P., Retno, E., Ruqayyah, S., & Sutrisna, D. (2023). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kadar Kolesterol dengan Hipertensi di Puskesmas Gerung Kabupaten Lombok Barat Nusa Tenggara Barat Putu. 7, 744–752.
- Audri Rahamis, D. C., Ratag, G. A. E., & Mayulu, N. (2014). Analisis Upaya-Upaya Penurunan Berat Badan Pada Wanita Usia. *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik*, 2(2), 63–70.
- Bappeda DIY. (2022). *Kepadatan Penduduk DIY 2021*.
- BPS Provinsi D.I. Yogyakarta. (2020). *Jumlah Pasangan Usia Subur dan Peserta KB Aktif Menurut Kabupaten/Kota di D.I. Yogyakarta, 2019*.
- BPS Provinsi D.I. Yogyakarta. (2021). *Hasil Sensus Penduduk 2020 D.I. Yogyakarta*.
- Melyana, M., & Sarotama, A. (2019). Implementasi Peringatan Abnormalitas Tanda-Tanda Vital pada Telemedicine Workstation. *Jurnal Nasional Sains Dan Teknologi*, Vol. 21(No. 1), 1–9.
- Nur Hasna, F., Susiloningtyas, I., & Realita, F. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Suntik 3 Bulan. *Jurnal Health Sains*, 3(12), 1794–1807.
- Nurmainah, N., Wahdaningsih, S., & Innas, S. Q. (2020). Analisis Pengaruh Penggunaan Depot Medroxyprogesterone Acetate Terhadap Kenaikan Berat Badan Akseptor di Puskesmas Perumnas II Pontianak. *Jurnal Pharmascience*, 7(2), 149.
- Peni, E. M., Wandu, & Pipitcahyani, T. I. (2015). Lama Pemakaian KB Suntik dan Densitas Tulang. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 1(1), 34–41.
- Reny, S., & Tuty, T. (2021). Edukasi Manfaat Air Mineral Pada Tubuh Bagi Anak Sekolah Dasar Secara Online. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 27(2), 126–135.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 110.
- Sinaga, R. A. P. (2021). Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan Dengan Gangguan Menstruasi di BPS D Purba Desa Girsang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 13–24.
- Zahari, A. F. M., Utomo, P. P., & Asriana, Y. (2022). Partisipasi Masyarakat Dalam Pelaksanaan Program Keluarga Berencana (KB) di Desa Liku Kecamatan Samaturu Kabupaten Kolaka. *Kolaborasi : Jurnal Administrasi Publik*, 8(2), 192–206.