

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Keluarga Berencana

a. Pengertian Keluarga Berencana

Keluarga Berencana adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan, melalui promosi, perlindungan dan bantuan sesuai dengan hak-hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga berkualitas (WHO, 2020). Program keluarga berencana memungkinkan pasangan dan individu untuk memutuskan secara bebas dan bertanggungjawab jumlah anak dan jarak umur antara anak (*spacing*) yang mereka inginkan, cara untuk mencapainya, serta menjamin tersedianya informasi dan berbagai metode yang aman dan efektif. Berdasarkan UU No 52 Tahun 2009, keluarga berencana adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak dan umur ideal melahirkan, mengatur kehamilan, melalui promosi, perlindungan dan bantuan sesuai hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas.

Pelayanan KB merupakan salah satu strategi untuk mendukung percepatan penurunan angka kematian ibu melalui mengatur waktu, jarak dan jumlah kehamilan, kemudian untuk mencegah atau memperkecil kemungkinan seorang perempuan hamil mengalami komplikasi yang membahayakan jiwa atau janin selama kehamilan, persalinan dan nifas, dan mencegah atau memperkecil terjadinya kematian pada seorang

perempuan yang mengalami komplikasi selama kehamilan, persalinan dan nifas. Menurut WHO (*Expert Committee*, 1970), Keluarga Berencana adalah tindakan yang membantu pasangan suami istri untuk menghindari kehamilan yang tidak diinginkan, mendapatkan kelahiran yang sangat diinginkan, mengatur jarak kehamilan dan menentukan jumlah anak dalam keluarga (Jannah Nurul dan Sri, 2019).

b. Tujuan Keluarga Berencana

Tujuan umum program KB adalah membentuk keluarga kecil sesuai dengan kekuatan sosial ekonomi suatu keluarga dengan cara pengaturan kelahiran anak, sehingga tercapai keluarga bahagia dan sejahtera yang dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Tujuan lainnya meliputi pengaturan kelahiran, pendewasaan usia perkawinan, dan peningkatan ketahanan serta kesejahteraan keluarga. Tujuan khususnya adalah memperbaiki kesehatan dan kesejahteraan ibu, anak, keluarga, dan bangsa, mengurangi angka kelahiran untuk menaikkan taraf pelayanan KB yang berkualitas, termasuk upaya-upaya menurunkan angka kematian. (Jannah Nurul & Sri,2019).

c. Manfaat Program KB

Ada beberapa manfaat untuk berbagai pihak dari adanya program KB.

1) Manfaat bagi ibu

Untuk mengatur jumlah anak dan jarak kelahiran sehingga dapat memperbaiki kesehatan tubuh karena mencegah kehamilan yang berulang kali dengan jarak yang dekat. Peningkatan kesehatan mental

dan sosial karena adanya waktu yang cukup untuk mengasuh anak, beristirahat dan menikmati waktu luang serta melakukan kegiatan lainnya.

2) Manfaat bagi anak yang dilahirkan

Anak dapat tumbuh secara wajar karena ibu yang hamil dalam keadaan sehat. Setelah lahir, anak akan mendapatkan perhatian, pemeliharaan dan makanan yang cukup karena kehadiran anak tersebut memang diinginkan dan direncanakan.

3) Bagi suami

Program KB bermanfaat untuk memperbaiki kesehatan fisik, mental, dan sosial karena kecemasan berkurang serta memiliki lebih banyak waktu luang untuk keluarganya.

4) Manfaat bagi seluruh keluarganya

Dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental dan sosial setiap anggota keluarga. Dimana kesehatan anggota keluarga tergantung kesehatan seluruh keluarga. Setiap anggota keluarga akan mempunyai kesempatan yang lebih besar untuk memperoleh pendidikan.

d. Dampak Keluarga Berencana

Tujuan program Keluarga Berencana adalah memperbaiki kesehatan dan kesejahteraan ibu, anak, keluarga, dan bangsa, mengurangi angka kelahiran untuk menaikkan taraf hidup rakyat dan bangsa, memenuhi permintaan masyarakat akan pelayanan Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi yang berkualitas, termasuk upaya-upaya menurunkan angka kematian ibu, bayi, dan anak serta penanggulangan masalah kesehatan reproduksi (Yuniati et al., 2019)

2. Kontrasepsi

a. Pengertian Kontrasepsi

Kontrasepsi berasal dari dua kata, yaitu kontra dan konsepsi. Kontra adalah menolak dan konsepsi adalah pertemuan antara sel telur yang telah matang dengan sel sperma. Kontrasepsi adalah cara untuk mencegah pertemuan antara sel telur dan sel sperma sehingga tidak terjadi pembuahan dan kehamilan (Anggraini dkk,2021) Dalam menggunakan kontrasepsi, keluarga memiliki perencanaan. Perencanaan tersebut dibagi menjadi 3 fase yaitu:

- 1) Fase menunda kehamilan Menunda kehamilan disarankan kepada Pasangan Usia Subur (PUS) dengan umur istri < 20 tahun. Penggunaan kondom kurang menguntungkan karena hubungan intim masih tinggi pada pasangan muda. Maka dari itu, dalam menentukan kontrasepsi sebaiknya mencari metode kontrasepsi yang mempunyai reversibilitas dan efektivitas yang tinggi.
- 2) Fase menjarang kehamilan Pada fase ini dilakukan pada wanita berusia 20-30 tahun karena rentang usia tersebut terbaik untuk mengandung dan melahirkan. Fase ini juga bertujuan agar anak-anak yang dilahirkan dapat dirawat dengan baik dan memberikan kasih sayang yang cukup. Metode kontrasepsi yang dipilih ialah metode kontrasepsi yang mempunyai efektifitas dan *reversibilitas* yang tinggi dan dapat dipakai 2-4 tahun sesuai jarak anak yang direncanakan serta tidak menghambat produksi ASI.

- 3) Fase menghentikan/mencegah kehamilan Fase ini lebih disarankan kepada wanita berusia > 30 tahun. Kontrasepsi Pil kurang dianjurkan karena usia wanita yang relatif tua dan kemungkinan efek samping atau komplikasi akan terjadi
- 4) Maka dari itu dalam memilih metode kontrasepsi sebaiknya memiliki efektifitas sangat tinggi, dapat dipakai jangka panjang dan tidak menimbulkan komplikasi (Lucky dan Titik, 2019).

b. Kontrasepsi Suntik

1) Pengertian Kontrasepsi Suntik

Kontrasepsi suntik adalah obat yang diberikan dengan cara menyuntikan hormon secara *intramuscular*. Penyuntikan tersebut diberikan pada *musculus gluteus* atau *musculus deltoideus*. KB suntik bisa digunakan setelah 6 minggu sejak melahirkan. Kontrasepsi suntikan bekerja dengan cara mengentalkan lendir *servik* sehingga menurunkan kemampuan penetrasi sperma, menjadikan selaput lendir rahim tipis dan *atropi*, menghambat transportasi gamet oleh tuba, dan mencegah ovulasi. Adapun jenis kontrasepsi suntikan adalah kontrasepsi suntikan jenis kombinasi dan *Depo Progesterone Medroxy Acetate* yang memiliki efektivitas yang tinggi dalam mencegah kehamilan (Kulsum et al., 2021).

2) Jenis Kontrasepsi Suntik

Terdapat beberapa jenis kontrasepsi suntik yaitu :

a) Kontrasepsi suntik 1 bulan (kombinasi)

Sangat efektif (0,1-0,4 kehamilan per 100 perempuan) selama

tahun pertama penggunaan. Cara kerja suntikan kombinasi adalah menekan ovulasi, membuat lender *servik* menjadi kental sehingga penetrasi sperma terganggu, terjadi perubahan pada endometrium (*atrofi*) sehingga implantasi terganggu, dan menghambat transportasi gamet oleh tuba. Jenis suntikan kombinasi adalah 25 mg *depo medroxy progesterone acetate* dan 5 mg *estradiol sipionat* yang diberikan injeksi IM. sebulan sekali (*Cyclofem*), dan 50 mg *noretrindron enantat* dan 5 mg *estradiol valerat* yang diberikan injeksi IM sebulan sekali (Rufaridah, et al., 2017).

b) Kontrasepsi suntik 2 bulan

DKT Indonesia meluncurkan suntik KB 2 bulanan yakni Andalan Gestin F2 hadir untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan wanita yang ingin merencanakan keluarga. Ini merupakan KB suntik 2 bulanan pertama di Indonesia. Dari segi kesehatan, suntik KB 2 bulanan memiliki banyak manfaat. Kombinasi hormon *progesteron* dan *estrogen* dikembangkan sedemikian rupa sehingga tidak mengganggu keteraturan siklus menstruasi.

c) Kontrasepsi *depo medroxyprogesterone acetate*

KB *depo medroxyprogesterone acetate* adalah KB yang mengandung hormon *progestin*, kontrasepsi ini bekerja dengan mencegah pengeluaran sel telur sehingga tidak akan terjadi pembuahan sel telur oleh spermale. Satu suntikan di berikan setiap tiga bulan dan suntikan tersebut sangat efektif apabila rutin di berikan secara tepat waktu. *Depo Medroxy progesterone Acetate*

mengandung 150 mg *depo medroxyprogesterone acetate*, yang diberikan setiap 3 bulan dengan cara disuntik *intra muscular* (di daerah bokong), disimpan dalam suhu 20°C-25°C. Suntikan diberikan setiap 90 hari (Karimang *et al.*, 2020).

3) Mekanisme kerja kontrasepsi suntik

Mekanisme kerja kontrasepsi suntik jenis *progestin* dan suntik kombinasi sama saja Anggraini dkk (2021), yaitu sebagai berikut:

- a) Mencegah ovulasi Kadar *progestin* yang tinggi sehingga mampu menahan aliran *luteinizing hormone* (LH) secara efektif sehingga tidak terjadi ovulasi *follicle stimulating hormone* (FSH) dan LH menurun dan tidak terjadi lonjakan LH. Menghambat pergantian folikel dan mencegah ovulasi. *Progesteron* mengurangi frekuensi pelepasan (FSH) dan (LH). Lendir *servik* mengental dan berkurang, lendir *servik* mengeluarkan lendir yang mengganggu penetrasi sperma. Perubahan siklus kecil pada lendir *servik*. Sekresi *progesteron* dari permukaan dipengaruhi oleh *progesteron*, sehingga spermatozoa sulit untuk masuk.
- b) Membuat endometrium menjadi kurang baik untuk implantasi dari ovum yang telah disiapkan
- c) Mempengaruhi kecepatan transportasi ovum di dalam tuba fallopi atau mengubah kecepatan ovum (telur) melalui tuba.

4) Indikasi kontrasepsi *depo medroxyprogesterone acetate*

- a) Bagi wanita usia reproduksi
- b) Nulipara dan yang telah memiliki anak

- c) Bagi wanita yang ingin menggunakan kontrasepsi hormonal tetapi dikontraindikasikan memakai hormon *estrogen*
 - d) Wanita perokok
 - e) Sedang menyusui (6 minggu atau lebih masa nifas)
 - f) sering lupa menggunakan pil kontrasepsi
 - g) Tekanan darah <180/100 mmHg, dengan masalah gangguan pembekuan darah atau anemia bulan sabit.
 - h) Mendekati usia menopause yang tidak mau atau tidak boleh menggunakan pil kontrasepsi kombinasi
- 5) Keuntungan
- Keuntungan metode suntik tribulan adalah sebagai berikut :
- a) Efektivitas tinggi
 - b) Sederhana pemakaiannya
 - c) Cukup menyenangkan bagi akseptor (injeksi hanya 4x setahun)
 - d) *Reversible* (kesuburan dapat kembali)
 - e) Cocok untuk ibu yang menyusui anak (Jannah Nurul dan Sri, 2019).
- 6) Kerugian kontrasepsi *depo medroxyprogesterone acetate*
- Kerugian yang ditimbulkan antara lain :
- a) Sering menimbulkan perdarahan yang tidak teratur
 - b) *Spotting break-trough bleeding*
 - c) Dapat menimbulkan *amenore*
 - d) Berat badan bertambah 2,3 kg pada tahun pertama dan meningkat 7,5 kg selama enam tahun

- e) Sakit kepala
 - f) Efeknya pada sistem *kardiovaskular* sangat sedikit, mungkin ada sedikit peninggian dari kadar insulin dan penurunan HDL kolesterol (Jannah Nurul dan Sri, 2019).
- 7) Kontraindikasi KB *depo medroxyprogesterone acetate* meliputi :
- a) Menyusui dan melahirkan kurang dari 6 minggu sejak melahirkan.
 - b) Tekanan darah sangat tinggi (tekanan sistolik 160 mmHg atau lebih atau tekanan diastolik 100 mmHg atau lebih)
 - c) Mengalami penggumpalan darah akut pada vena dalam di kaki atau paru
 - d) Riwayat penyakit jantung atau sedang menderita penyakit jantung
 - e) Riwayat stroke
 - f) Memiliki faktor risiko multipel untuk penyakit *kardiovaskular arteri* seperti diabetes dan tekanan darah tinggi
 - g) Mengalami perdarahan vaginal yang tidak diketahui
 - h) Menderita kanker payudara lebih dari 5 tahun yang lalu, dan tidak kambuh
 - i) Mengalami kerusakan pembuluh darah arteri, penglihatan, ginjal, atau sistem saraf karena diabetes
 - j) Menderita sirosis hati atau tumor hati
 - k) Menderita systemic lupus *erythematosus* (SLE) dengan antibodi antifosfolipid positif (atau tidak diketahui) dan tidak dalam terapi immunosupresif, atau *trombositopenia* berat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

c. Efek samping

Efek samping adalah dampak dari obat-obatan yang tidak diinginkan. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menyebutkan bahwa efek samping adalah akibat atau gejala yang timbul secara tidak langsung disamping proses utamanya. Efek samping KB *depo medroxyprogesterone acetate* adalah dampak dari KB *depo medroxyprogesterone acetate* yang tidak diinginkan. Efek samping penggunaan KB *depo medroxyprogesterone acetate* yaitu:

1) Gangguan haid

Pola haid yang normal dapat menjadi *amenore*, perdarahan ireguler, perdarahan bercak, dan perdarahan dalam frekuensi yang lama. Efek pada pola haid tergantung pada lama pemakaian. Perdarahan *intermenstrual* dan perdarahan bercak berkurang dengan sejalanannya waktu, sedangkan kejadian *amenore* bertambah besar. Insiden yang tinggi dari *amenore* diduga berhubungan dengan *atrofi endometrium* sedangkan sebab-sebab dari perdarahan ireguler masih belum jelas, dan nampaknya tidak ada hubungan dengan perubahan-perubahan dalam kadar hormon. Hartanto, 2014 menyebutkan bahwa KB *depo medroxyprogesterone acetate* lebih sering menyebabkan perdarahan.

- a) *Menorrhagia* yaitu perdarahan yang banyak
- b) *Metroragia/spotting* merupakan perdarahan intermenstrual yang jumlahnya sedikit sekali.

Kejadian efek samping KB *depo medroxyprogesterone acetate*

karena gangguan haid berupa *amenorea* (tidak mendapat haid). Bahwa dari 51 (100%) responden dan 20 (39,2 %) tidak mengalami sebagaimana diungkapkan oleh prawiroharjo (2014) bahwa KB suntik dapat menyebabkan *amenorea* karena KB suntik ini membuat wanita tidak mampu menghasilkan ovum, sehingga proses ovulasi tidak terjadi yang pada akhirnya wanita akan mengalami gangguan hormon.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Zul Fikar dkk (2022) hasil penelitian menunjukkan bahwa yang paling banyak merasakan gejala pendarahan haid lebih pendek adalah pengguna KB suntik 1 bulan dengan jumlah 28 responden (57,1%), dan yang paling sedikit adalah pengguna KB suntik 3 bulan dengan jumlah 21 responden (42,9%). Gangguan menstruasi lebih sedikit lebih banyak dialami oleh pengguna KB suntik 3 bulan karena *progesteron* dalam komponen LH sehingga *endometrium* menjadi lebih dangkal dan *atropis* dengan kelenjar-kelenjar yang tidak aktif.

2) Sakit kepala

Rasa berputar/sakit kepala yang dapat terjadi pada satu sisi, kedua sisi, atau keseluruhan dari bagian kepala. Sakit kepala ini bersifat sementara dan akan hilang setelah suntik pertama dan kedua. Insiden sakit kepala dapat terjadi pada kurang dari 1-17% akseptor. Efek samping ini mungkin ada tetapi jarang terjadi dan biasanya bersifat sementara. Pusing dan sakit kepala disebabkan karena reaksi tubuh terhadap *progesteron* sehingga hormon *estrogen fluktuatif* (mengalami penekanan) dan progesteron dapat mengikat air sehingga

sel-sel didalam tubuh mengalami perubahan sehingga terjadi penekanan pada syaraf otak.

Efek samping sakit kepala mayoritas dialami oleh pengguna KB *depo medroxyprogesterone acetate*. Pusing dan sakit kepala disebabkan karena reaksi tubuh terhadap *progesteron* sehingga hormon *esterogen* mengalami penekanan dan *progesteron* dapat mengikat air sehingga sel-sel di dalam tubuh mengalami perubahan sehingga terjadi penekanan pada syaraf otak.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Zul Fikar, dkk (2022) menunjukkan bahwa responden lebih banyak merasakan gejala pusing dan sakit kepala adalah pengguna KB suntik 1 bulan dengan jumlah 32 responden (51,6%), dan yang paling sedikit adalah pengguna KB suntik 3 bulan dengan jumlah 30 responden (48,4%). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian di Padang dimana pada hasil penelitiannya efek samping sakit kepala mayoritas dialami oleh KB suntik 3 bulan, pusing dan sakit kepala disebabkan karena reaksi tubuh terhadap *progesteron* sehingga hormon *esterogen fluktuatif* (mengalami penekanan) dan *progesteron* dapat mengikat air sehingga sel-sel dalam tubuh mengalami perubahan sehingga terjadi penekanan pada syaraf otak.

3) Penambahan berat badan

Menurut suparyanto (2010) peningkatan berat badan lebih dari 2,3 kg pada setahun pertama. Faktor yang mempengaruhi perubahan berat badan akseptor KB suntik adalah adanya hormon *Progesteron*

yang kuat sehingga merangsang nafsu makan yang ada di Hipotalamus dengan adanya nafsu makan yang lebih banyak, tubuh akan kelebihan zat gizi (Febriani & Ramayanti, 2020; Harahap, 2019; Mustopa, 2019). Kelebihan zat gizi oleh Progesteron dirubah, menjadi lemak dan disimpan dibawah kulit (Saraswati & Dieny, 2012). Kelebihan gizi dalam artian pola makan yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko kejadian Hipertensi (Kadir, 2019). Perubahan berat badan ini akibat adanya penumpukan lemak yang berlebihan hasil sintesa dari karbohidrat menjadi lemak.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulianti susia (2021) menunjukkan ada hubungan pengetahuan ibu tentang alat kontrasepsi KB suntik dengan penambahan berat badan di Polindes Ponjanan wilayah kerja Puskesmas Batumarmar Kabupaten Pamekasan

4) Keputihan (*leukorea*).

Efek samping KB suntik dapat menyebabkan perubahan hormon pada seorang wanita. Hal ini diakibatkan oleh produk hormonal yang digunakan pada kontrasepsi tersebut. Keputihan bisa ditandai dengan keluarnya cairan seperti lendir (bisa encer maupun kental), tidak berbau, tidak menimbulkan rasa panas, tidak gatal, serta tidak menimbulkan keluhan lainnya. Selama tidak mengalami keluhan, maka hal ini dianggap normal dan tidak mengkhawatirkan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022)

5) Depresi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Padmasari dan

Feti (2011) menunjukkan jumlah akseptor dari 49 akseptor yang mengalami efek samping depresi sebanyak 2 akseptor (4,1%).

6) Mual dan muntah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Nova tahun 2017 menyebutkan bahwa akseptor KB *depo medroxyprogesterone acetate* setelah pemakaian 2 tahun dari 74 akseptor hanya 2 (2,7%) yang mengalami efek samping mual dan muntah.

Tidak adanya akseptor KB yang mengalami mual muntah setelah 2 tahun pemakaian kontrasepsi *depo medroxyprogesterone acetate* menunjukkan bahwa akseptor KB suntik tidak terpengaruh dengan hormon *progesteron* yang masuk dalam tubuh akseptor KB *depo medroxyprogesterone acetate* sedangkan menurut BKKBN (2012) penyebab dari mual muntah kemungkinan disebabkan reaksi tubuh terhadap hormon *progesteron* yang mempengaruhi produksi asam lambung. Gejala atau keluhan mual muntah sampai seperti hamil muda terjadi pada bulan pertama pemakaian suntikan.

7) Penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan kekeringan vagina, menurunkan libido, gangguan emosi.

8) Jerawat

Perubahan hormon yang terjadi akibat penggunaan KB suntik dapat menyebabkan beberapa gangguan pada kulit, seperti timbulnya jerawat. Hal ini disebabkan karena hormon yang disuntikan dapat menyebabkan sekresi pada kelenjar minyak dan lemak di wajah secara

berlebihaln. Yang pada akhirnya akan menyebabkan terjadinya penyumbatan pori-pori dan terjadi penyakit kulit dengan timbulnya jerawat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022)

9) Hipertensi

Hartanto, 2015 menyebutkan bahwa tekanan darah normal adalah refleksi dari denyut jantung dan volume *stroke* (*cardiac output*) dan *resistensi peripheral*. Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah kondisi medis dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam jangka waktu lama) terjadi pada tekanan darah 140/90 mmHg atau keatas. Saifuddin, 2012 menyebutkan bahwa tekanan darah ini diukur di kedua lengan tiga kali dalam jangka beberapa minggu. Ideoalnya orang sehat memiliki tekanan darah berkisar antara sistole <130 dan diastolik <85 atau sistolik antara 130-139 dan diastolik antara 85-89 mmHg. Hipertensi merupakan kelainan yang sulit diketahui oleh tubuh kita sendiri. Satu-satunya cara untuk mengetahui hipertensi adalah dengan mengukur tekanan darah secara teratur.

Diketahui 9 dari 10 orang yang menderita hipertensi tidak dapat diidentifikasi penyebab penyakitnya. Hipertensi sebenarnya dapat diturunkan dai orang tua. Orang tua yang salah satunya terkena hipertensi, maka kecenderungan anak untuk menderita hipertensi adalah lebih besar dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki orang tua penderita hipertensi. Faktor lain yang juga berperan dalam munculnya penyakit hipertensi yaitu stress, usia, serum lipid, diet,

obesitas, faktor hormonal, pemakaian kontrasepsi hormonal, penyakit ginjal, dan obat-obatan (Setiadi, 2018).

Diatas disebutkan salah satu faktor pencetus hipertensi adalah penggunaan alat kontrasepsi hormonal. Perempuan memiliki hormon *estrogen* yang mempunyai fungsi mencegah kekentalan darah serta menjaga dinding pembuluh darah supaya tetap baik. Akseptor KB hormonal suntik mengalami ketidakseimbangan hormon *estrogen* karena produksi hormon *estrogen* di otak dihambat oleh hormon-hormon kontrasepsi yang diberikan lewat suntikan. Kondisi yang apabila ketidak seimbangan kadar hormon *estrogen* ini berlangsung lama, maka akan dapat meningkatkan kekentalan darah walaupun dalam tingkatan yang sedikit sehingga akan mempengaruhi tingkat tekanan darah.

Pemakaian kontrasepsi suntikan dapat menyebabkan gejala-gejala jerawat akibat dari pengaruh hormon suntikan. Penyebabnya adalah *progestin* terutama *19-morprogestin* menyebabkan peningkatan kadar lemak. Dianjurkan kurangi makanan berlemak disertai dengan menjaga kebersihan wajah dan sebagainya. Kondisi yang apabila semakin bertambah, dianjurkan menggunakan kontrasepsi lain.

Penanggulangan yang dilakukan dalam menghadapi timbulnya jerawat yaitu pemberian vitamin A dan E dosis tinggi. Penanggulangan ini apabila disertai infeksi dapat diberikan preparat *tetracycline* 250 mg 2x1 kapsul selama 1 atau 2 minggu (Yuniati et

al., 2019).

d. Cara pemberian KB *depo medroxyprogesterone acetate* antara lain :

- 1) Suntikan IM di pantat diberikan setiap 3 bulan. Jika penyuntikan terlalu dangkal, penyerapan kontrasepsi akan lamban dan tidak efektif. Suntikan 90 hari diberikan. Setiap 12 minggu, injeksi ke-5 *Noristerat* diberikan
- 2) Kocok dengan baik dan hindarkan terjadinya gelembung-gelembung udara kontrasepsi, suntik tidak perlu didinginkan. Bila terdapat endapan putih pada dasar ampul, upayakan menghilangkannya dengan menghangatkannya.
- 3) Bersihkan kulit yang akan disuntik dengan kapas alkohol yang dibasahi oleh etil/ isopropil alkohol 60-90 %. Biarkan kulit kering sebelum di suntik, setelah kulit kering baru disuntik dan sebelum memasukkan obat di aspirasi terlebih dahulu jika tidak ada darah obat kita masukkan perlahan-lahan sampai obat habis. (Saifuddin,2019).

e. Waktu pemberian KB *depo medroxyprogesterone acetate*

- 1) Setiap saat selama siklus haid, jika yakin tidak hamil
- 2) Saat ingin berganti dari metode hormonal dapat mulai menggunakan suntik baru saat suntik ulangan seharusnya diberikan.
- 3) Tidak menyusui kurang dari 4 minggu setelah melahirkan
- 4) Tidak menstruasi (tidak berhubungan dengan melahirkan atau menyusui)
- 5) Setelah keguguran atau abortus. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

f. Lama Pemakaian Kontrasepsi *depo medroxyprogesterone acetate*

Penggunaan KB *depo medroxyprogesterone acetate* merupakan cara untuk mencegah terjadinya kehamilan melalui suntikan hormonal *depo medroxyprogesterone acetate* pada wanita usia subur (Saifuddin,2011) Menurut penelitian yang dilakukan oleh Winarsih (2012), merupakan terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata berat badan sesudah penggunaan alat kontrasepsi *depo medroxyprogesterone acetate* yaitu dalam jangka waktu penggunaan lebih dari satu tahun. Pada pemakaian lebih dari dua tahun rata-rata berat badan mengalami peningkatan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati & Wulan (2015), penggunaan alat kontrasepsi KB suntik dalam waktu yang cukup lama dapat meningkatkan berat badan ibu dan kadar hormon *progesteron* sehingga meningkatkan nafsu makan hingga terjadi kegemukan (obesitas). Akibat pemakaian KB *Depo Medroxyprogesterone Acetate* dapat menyebabkan berat badan bertambah. Hal ini didukung oleh teori Nault 2013 yang mengungkapkan bahwa pemakai KB suntik yang hanya berisi *progesteron* bisa terjadi peningkatan 1-2 kg pada tahun pertama serta 4-10 kg setelah 3-5 tahun pemakaian kontrasepsi suntik (Sastrariah, 2016)

3. Berat Badan

a. Pengertian Berat Badan

Pengertian berat badan menurut Soetjiningsih adalah hasil peningkatan/penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh, antara lain

tulang, otot, lemak, cairan tubuh dan lain-lainnya. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi massa tubuh. Faktor-faktor itu dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup faktor-faktor hereditas seperti gen, regulasi termis, dan *metabolisme*. Sedangkan faktor eksternal termasuk aktivitas fisik dan asupan nutrisi (Mora, 2019).

b. Peningkatan Berat Badan

Peningkatan berat badan merupakan efek samping kontrasepsi hormonal jenis suntik bulanan dimana peningkatan berat badan yang sering terjadi setiap tahun rata-rata 1-2 kg masih dianggap normal, namun apabila peningkatan berat badan > 2 kg setiap tahun bahkan bertambah terus, maka perlu penanganan. Wanita yang menggunakan kontrasepsi *Depo Medroxy Progesterone Acetate* atau dikenal dengan KB suntik 3 bulan, rata-rata mengalami peningkatan berat badan sebanyak 11 pon atau 5,5 kilogram, dan mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,4% dalam waktu 3 tahun pemakaian. (Prihadianto & Perdoman, 2019)

c. Faktor Yang Mempengaruhi Peningkatan Berat Badan

Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan yaitu:

1) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan juga mempengaruhi kondisi tubuh atau berat badan seseorang seperti, makanan apa yang dikonsumsi, frekuensi makan dalam satu hari, dan bagaimana aktivitas yang dilakukan (Yulianti, 2018).

2) Usia

Ketika usia bertambah atau semakin tua dan seseorang tersebut kurang aktif bergerak maka masa otot tubuh akan cenderung menurun dan menyebabkan perlambatan tingkat pembakaran kalori, sehingga tubuh akan sulit membakar kalori yang masuk dan terjadi penumpukan energi (Hardinsyah, 2017).

3) Faktor Psikis

Seseorang yang sedang mengalami stress atau kekecewaan dapat mengakibatkan gangguan pola makan, seperti peningkatan nafsu makan (Hardinsyah, 2017).

4) Menurunnya Aktifitas Fisik

Jika aktivitas fisik seseorang kurang dan orang tersebut mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak akan berdampak negatif terhadap kondisi tubuh seseorang. Sedangkan aktivitas fisik itu sendiri diperlukan untuk membakar energi dalam tubuh (Kurdanti, 2015).

5) Kebiasaan pola makan

Misalnya, tingginya asupan karbohidrat pada seseorang. Sedangkan karbohidrat memiliki kadar gula yang tinggi yang dapat memicu penambahan berat badan. Di dalam tubuh, pada sebagian karbohidrat di sirkulasi darah dalam bentuk glukosa. Sebagian lagi di jaringan otot dan sebagian lagi di jaringan otot dan di hati dalam bentuk *glikogen* dan sisanya menjadi simpanan lemak yang nantinya berfungsi untuk cadangan *energy* dalam tubuh (Rahmandita, 2017).

6) Pemakaian KB

Pemakaian KB terutama pada KB hormonal. Hal ini karena kandungan hormon *estrogen* dan *progesteron* yang ada pada kontrasepsi hormonal. *Progesteron* dapat merangsangkan peningkatan nafsu makan, sehingga kontrasepsi hormonal dapat mengakibatkan bertambahnya berat badan (Khoiriah, 2017)

d. Akibat dari Peningkatan Berat Badan yang Berlebih

Peningkatan berat yang berlebih akan menyebabkan timbulnya beberapa penyakit seperti obesitas, hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung. Upaya yang perlu dilakukan tenaga kesehatan memberikan KIE (Komunikasi, Informasi serta Edukasi) tentang penyebab terjadinya, dan anjurkan klien untuk melakukan diet rendah kalori serta olahraga yang teratur (Hardinsyah, 2017)

e. Hubungan KB Suntik dengan Peningkatan Berat Badan

KB suntik adalah alat kontrasepsi yang berupa cairan lalu disuntikkan kedalam tubuh, ada yang 1 bulan sekali yang berisi *estrogen* dan *progesteron*, tetapi ada juga yang 3 bulan sekali yang hanya berisi *progesteron* (Irianto, 2014).

KB suntik 1 bulan dan 3 bulan sama-sama mengandung hormon *progesteron* yang mempunyai efek terhadap meningkatnya nafsu makan. Namun demikian, kandungan hormon *progesteron* pada KB *depo medroxyprogesterone acetate* lebih besar dibandingkan KB suntik kombinasi yaitu 25 mg untuk suntik kombinasi dan 150 mg untuk suntik DMPA. Kandungan hormon *progesteron* pada KB *depo*

medroxyprogesterone acetate lebih besar dibandingkan dengan KB suntik kombinasi, sehingga pengaruh terhadap peningkatan berat badan juga lebih besar KB *depo medroxyprogesterone acetate* dibanding kombinasi (Setyoningsih, 2020).

Hormon *progesteron* yang nantinya dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan yang disebut dengan *hipotalamus*. Semakin banyak hormon *progesteron* yang merangsang *hipotalamus*, maka semakin besar nafsu makan seseorang. Sehingga akseptor KB *depo medroxyprogesterone acetate* dapat lebih besar nafsu makannya dibanding KB suntik 1 bulan (Setyoningsih, 2018). Penambahan berat badan terjadi karena *progesteron* yang dapat meningkatkan nafsu makan serta mempermudah perubahan karbohidrat menjadi lemak, sehingga penumpukan lemak yang menyebabkan berat badan semakin bertambah. Sedangkan *estrogen* juga mempengaruhi *metabolisme lipid* yang mengarah ke peningkatan cadangan lemak tubuh, khususnya di daerah perut, sehingga mengakibatkan peningkatan berat badan (Rufaridah, et al, 2017).

Selain itu, komponen *estrogen* juga dapat menyebabkan *retensi* cairan sehingga terjadi pertambahan berat badan (Hariadini, et al, 2017). Peningkatan berat badan pada KB suntik 3 bulan ini rata-rata 1-5 kg pada tahun pertama. Sedangkan, Peningkatan berat badan pada KB suntik 1 bulan rata 2-3 kg pada tahun pertama pemakaian (Rufaridah, et al, 2017).

f. Lama pemakain KB *depo medroxyprogesterone acetate*

Akseptor yang memakai KB *depo medroxyprogesterone acetate*

jangka waktu yang lama dikarenakan banyak akseptor KB *depo medroxyprogesterone acetate* yang menyatakan sudah merasa nyaman dan faham dengan efek samping dari KB *depo medroxyprogesterone acetate* tersebut. Responden juga menyatakan bahwa dalam penggunaan kontrasepsi KB *depo medroxyprogesterone acetate* itu sangatlah mudah dan terasa nyaman, sehingga mereka tidak merasa kesulitan dalam ber KB.

Hal ini sesuai dengan apa yang dinyatakan Mochtar dalam Esnaeni (2021), bahwa kontrasepsi hormonal jenis KB suntik di Indonesia semakin banyak dipakai karena kerjanya efektif, pemakaiannya praktis, harganya relatif murah dan aman. Banyak ibu yang lebih suka menggunakan KB *depo medroxyprogesterone acetate* dalam waktu yang lama juga dinyatakan oleh Sulistiyawati dalam Esnaeni (2021), bahwa salah satu jenis kontrasepsi suntik yang banyak dipakai oleh akseptor KB adalah suntik *progestin*. KB ini lebih banyak diminati terutama pada golongan masyarakat menengah ke bawah. Di samping biayanya lebih murah, efektifitasnya tinggi, alat kontrasepsi suntik *progestin* juga menghindarkan efek samping akibat *estrogen*. Sehingga banyak dari akseptor yang merasa puas dan terus menggunakannya dalam waktu yang lama dan tidak ingin berganti dengan kontrasepsi lain

- g. Hubungan penggunaan KB *depo medroxyprogesterone acetate* dengan peningkatan berat badan

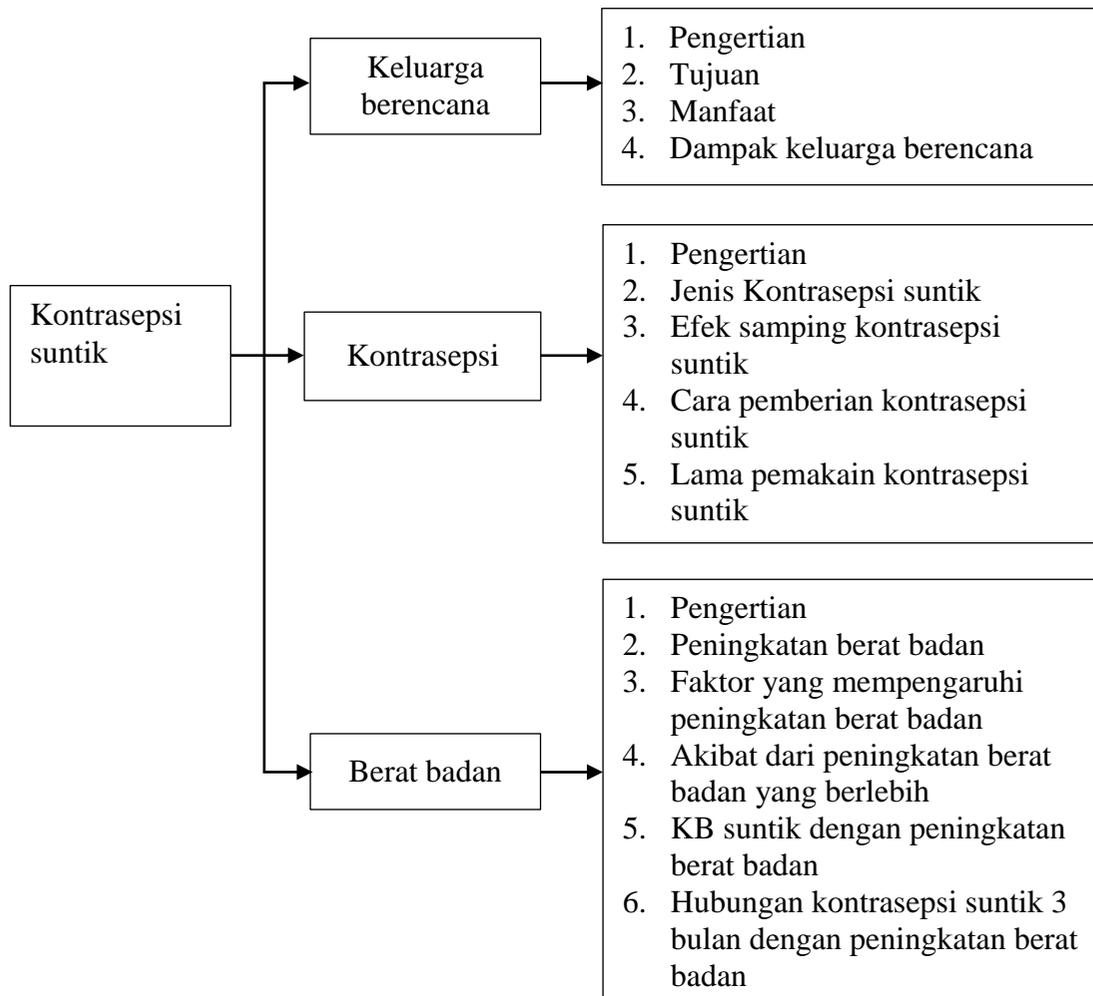
Berdasarkan hasil penelitian, yang menyimpulkan bahwa adanya pengaruh penggunaan KB *depo medroxyprogesterone acetate* dengan

peningkatan berat badan, menunjukkan bahwa teori yang dikemukakan oleh Khoiriah (2016) berbanding lurus dengan hasil penelitian ini, yang menjelaskan bahwa Pemakaian KB terutama pada KB hormonal dapat meningkatkan berat badan, hal ini karena kandungan hormon *estrogen* dan *Progesteron* yang ada pada kontrasepsi hormonal. *Progesteron* dapat merangsang peningkatan nafsu makan, sehingga kontrasepsi hormonal dapat mengakibatkan bertambahnya berat badan.

Faktor yang mempengaruhi perubahan berat badan akseptor KB suntik adalah adanya hormon *progesteron* yang kuat sehingga merangsang hormon nafsu makan yang ada di *hipotalamus*. Dengan adanya nafsu makan yang lebih banyak dari biasanya tubuh akan kelebihan zat-zat gizi. Kelebihan zat-zat gizi oleh hormon *progesterone* dirubah menjadi lemak dan disimpan di bawah kulit. Perubahan berat badan ini akibat adanya penumpukan lemak yang berlebih hasil sintesa dari karbohidrat menjadi lemak (Mansjoer, dalam Esnaeni, 2021)

B. Kerangka Teori

Berdasarkan kajian pustaka maka kerangka teori dalam penelitian ini, disajikan dalam Bagan 2.1 di bawah ini



Sumber : Anggraini dkk,2021 Jannah Nurul dan Sri, 2019, lucky dan Titik,2019 Yuniati et al 2019, Mega, 2017, Rufaridah, et al 2017, Hartanto 2015, Saifuddin 2019, Yulianti usia 2021, Setyoningsih 2020, Mansjoer, dalam Esnaeni, 2021