

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Kontrasepsi

1. Pengertian Kontrasepsi

Kontrasepsi diambil dari kata "kontra" yang berarti mencegah atau melawan, dan "konsepsi" yang berarti pertemuan antara sel telur (sel wanita) yang matang dan sel sperma (sel pria) yang dapat mengakibatkan kehamilan. Konsepsi juga merujuk pada pembuahan, yaitu terjadi pertemuan antara sel telur (*ovum*) istri dan sel mani (*spermatozoa*) suami di saluran telur. Kontrasepsi adalah usaha untuk mencegah kehamilan dengan menggunakan perangkat, obat, prosedur, atau perilaku tertentu. Dengan kontrasepsi, seorang wanita dapat mengontrol kesehatan reproduksinya dan berperan aktif dalam perencanaan keluarga (Pujiastuti 2022:71-72).

2. Manfaat Kontrasepsi

Menurut Hanifah (2023:9-11) dalam sudut pandang di dunia kesehatan, kontrasepsi juga memiliki manfaat di antaranya adalah :

a. Mencegah kehamilan yang tidak di inginkan

Kehamilan tidak diinginkan (KTD) berhubungan erat dengan meningkatnya resiko morbiditas dan mortalitas wanita, serta perilaku kesehatan selama kehamilan yang berhubungan dengan efek yang buruk. Kehamilan tidak diinginkan adalah kehamilan yang dialami oleh seorang perempuan, yang sebenarnya belum menginginkan atau sudah tidak menginginkan hamil. Kehamilan tidak direncanakan dapat berisiko terjadinya komplikasi selama kehamilan, bersalin dan nifas. Komplikasi yang terlambat tertangani akan berdampak langsung pada kematian maternal. Oleh karena itu melalui pemakaian kontrasepsi, diharapkan dapat mencegah kasus kehamilan yang tidak diinginkan.

b. Mengurangi resiko tindakan aborsi

Aborsi merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang untuk menggugurkan kandunganya, kasus *aborsi* yang biasanya terjadi disebabkan oleh kehamilan yang tidak diinginkan dalam kasus hamil

di luar nikah, ketidakmampuan ekonomi, kurangnya dukungan keluarga, hingga masalah dengan pasangan. Pemakaian kontrasepsi dapat meminimalisir tindakan *aborsi*, karena kehamilan yang dapat direncanakan dengan resiko kegagalan yang sedikit.

c. Mengurangi resiko kematian ibu dan bayi

Dengan pemakaian kontrasepsi resiko kematian ibu dan bayi dapat ditekan, karena banyak faktor seperti kehamilan yang tidak diinginkan, adanya komplikasi saat kehamilan, jarak kehamilan yang terlalu berdekatan, serta masalah lain yang ditimbulkan selama proses kehamilan, bersalin, dan nifas yang dapat membahayakan ibu dan bayi.

d. Mendorong kecukupan ASI

Pemakaian kontrasepsi merupakan salah satu upaya untuk mendorong kecukupan asi, dapat digunakan sebagai metode kontrasepsi yang dinamakan *Metode Amenore Laktasi (MAL)*. Namun metode ini hanya dapat digunakan dalam jangka pendek tergantung dari masing-masing individu, keuntungan dari metode ini yaitu sekaligus dapat mendukung kesuksesan pemberian ASI eksklusif. Cara pemakaian kontrasepsi ini sangat mudah, diantaranya ibu harus menyusui setiap 4 jam di siang hari dan setiap 6 jam sepanjang malam agar tidak hamil setelah melahirkan.

e. Mencegah terjadinya *baby blues*

Baby Blues merupakan suatu bentuk kesedihan atau kemurungan yang dialami ibu setelah melahirkan, *baby blues syndrom* biasa muncul sementara waktu yaitu sekitar dua hari sampai tiga minggu sejak kelahiran. Seorang ibu sering kali merasa terjebak atau kesepian setelah punya anak, hal ini terjadi karena ibu membutuhkan waktu pemulihan setelah persalinan. Dalam hal ini pemakaian kontrasepsi dapat mengurangi resiko terjadinya *Baby Blues*, karena ibu butuh waktu untuk memulihkan tubuhnya serta mempersiapkan mentalnya untuk kembali memiliki anak agar nantinya tidak memengaruhi kondisi anak.

f. Mencegah penyakit menular seksual

Penyakit menular seksual atau biasa dikenal dengan infeksi menular seksual adalah infeksi yang ditularkan secara tidak langsung melalui kontak seksual, baik seks vaginal, oral maupun anal. Penyebarannya pun dapat melalui darah, sperma, atau cairan tubuh lainnya. Kontrasepsi merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mencegah penyakit menular seksual, satu-satunya kontrasepsi yang terbukti dapat mengurangi resiko penyakit menular seksual yaitu pemakaian kontrasepsi kondom.

g. Membentuk keluarga yang bahagia

Dengan pemakaian kontrasepsi, kehamilan dapat direncanakan yang kemudian akan mewujudkan sebuah keluarga yang bahagia. Kehamilan yang diinginkan akan diperlakukan dengan baik oleh ibu serta orang sekitar yang mendukung kehamilan, kehadiran anak yang diharapkan dari sebuah keluarga tentunya akan membawa kebahagiaan tersendiri dalam sebuah keluarga.

3. Macam-macam Kontrasepsi

Menurut Rusmini (2021:189-210) macam-macam kontrasepsi terdiri dari :

a. Kontrasepsi hormonal

1) Kontrasepsi pil

Suatu cara kontrasepsi untuk wanita yang berbentuk pil atau tablet yang berisi gabungan hormon estrogen dan progesterone (Pil Kombinasi) atau hanya terdiri dari hormon progesterone saja (Mini Pil). Efektifitas pil sangat tinggi, angka kegagalan berkisar 1-8% untuk pil kombinasi, dan 3-10% untuk mini pil.

2) kontrasepsi suntik

Kontrasepsi suntik ada 2 jenis yaitu, suntik KB 1 bulan (*cyclofem*) dan suntik KB 3 bulan (DMPA). Cara kerjanya sama dengan pil KB. Efek sampingnya dapat terjadi gangguan haid, keputihan, jerawat, perubahan berat badan, pemakaian jangka panjang bisa terjadi penurunan libido dan densitas tulang.

3) Kontrasepsi Implan

Kontrasepsi Implan adalah metode kontrasepsi yang diinsersikan pada bagian subdermal, yang hanya mengandung progestin dengan masa kerja panjang, dosis rendah dan reversible untuk wanita.

b. Kontrasepsi non hormonal

1) Kontrasepsi Kondom

Kondom merupakan selubung atau sarung karet yang dipasang pada penis saat berhubungan seksual. Cara kerja kondom yaitu untuk menghalangi terjadinya pertemuan sperma dan sel telur dengan cara mengemas sperma diujung selubung karet yang dipasang pada penis sehingga sperma tersebut tidak tumpah ke dalam saluran reproduksi perempuan.

2) Kontrasepsi IUD

Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) atau yang biasa disebut dengan *Intra Uterin Device* (IUD) adalah alat kontrasepsi yang dimasukkan ke dalam rahim yang bentuknya bermacam-macam, terdiri dari plastic (polyethylene). Ada yang dililit tembaga (Cu), ada pula yang tidak, adapula yang dililit tembaga bercampur perak (Ag). Selain itu ada pula yang dibatanginya berisi hormon progesterone.

3) Kontrasepsi Diafragma

Diafragma adalah kap berbentuk bulat cembung, terbuat dari karet yang diinsersikan ke dalam vagina sebelum berhubungan seksual dan menutup serviks. Cara kerjanya yaitu menekan sperma agar tidak mendapatkan akses mencapai saluran alat reproduksi bagian atas.

4) Kontrasepsi Senggama Terputus

Senggama terputus adalah metode keluarga berencana tradisional, dimana pria mengeluarkan alat kelaminnya dari vagina sebelum pria mencapai ejakulasi sehingga sperma tidak masuk ke dalam vagina dan kehamilan dapat dicegah.

5) Pantang Berkala

Pantang berkala adalah tidak melakukan senggama pada masa subur seorang wanita yaitu waktu terjadinya ovulasi. Agar kontrasepsi dengan cara ini berhasil, seorang wanita harus benar-benar mengetahui masa ovulasinya (waktu dimana sel telur siap untuk dibuahi).

6) Kontrasepsi Tubektomi

Suatu kontrasepsi permanen untuk mencegah keluarnya ovum dengan cara mengikat atau memotong pada kedua saluran tuba fallopi (pembawa sel telur ke rahim), efektivitasnya mencapai 99%.

7) Kontrasepsi Vasektomi

Merupakan operasi kecil yang dilakukan untuk menghalangi keluarnya sperma dengan cara mengikat dan memotong saluran mani (*vas deferent*) sehingga sel sperma tidak keluar pada saat senggama, efektivitasnya 99%.

4. Kontrasepsi Suntik 3 Bulan

a. Pengertian

Suntikan dosis tunggal seringkali disebut dengan merek dagang (DMPA). Diberikan setiap 90 hari (3 bulan) sekali dengan cara disuntik intramuskuler dalam daerah pantat (Mardiani 2020:146). Kontrasepsi suntik 3 bulan hanya berisi hormon progesteron/ progestin saja yang biasa digunakan oleh ibu menyusui. Komposisinya *depomedroxyprogesterone acetate* (hormon progestin) dengan volume 150 mg. Jenis suntikan KB ini ada yang dikemas dalam 1 ml atau 3 ml. Mekanisme kerja hormon ini adalah dengan mencegah lepasnya sel telur ke dalam rahim, sehingga tidak akan bertemu dengan sperma. Juga menipiskan dinding rahim sehingga janin tidak bisa berimplantasi. Siklus menstruasi pada pemakai suntik 1 bulan akan lebih teratur dibanding pemakai suntik 3 bulan, sebab perbedaan kandungan hormon keduanya. Berbeda dengan kontrasepsi pil, kontrasepsi suntik akan membutuhkan waktu lebih lama dalam

mengembalikan kesuburan, sekitar 10 – 12 bulan (Hanifah 2023:40-41).

b. Keuntungan kontrasepsi 3 bulan

- 1) Efektifitas tinggi.
- 2) Sederhana pemakaiannya.
- 3) Cukup menyenangkan bagi akseptor (injeksi hanya 4 kali dalam setahun).
- 4) Cocok untuk ibu-ibu yang menyusui anak.
- 5) Tidak berdampak serius terhadap penyakit gangguan pembekuan darah dan jantung karena tidak mengandung hormon estrogen.
- 6) Dapat mencegah kanker endometrium, kehamilan ektopik, serta beberapa penyebab penyakit akibat radang panggul.
- 7) Menurunkan krisis anemia bulan sabit (Mulyani dan Rinawati 2020:94-95).

c. Efek samping

Kenaikan berat badan merupakan salah satu efek samping yang sering dikeluhkan oleh akseptor pengguna kontrasepsi hormonal jenis suntik. Hormon yang terkandung dalam kontrasepsi hormonal dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak daripada biasanya. Dimana pada setiap sisi hipotalamus tampak adanya suatu area hipotalamus lateral yang besar, area ini terutama untuk mempengaruhi rasa lapar, haus, dan hasrat emosional. Hormon estrogen juga menyebabkan peningkatan jumlah deposit lemak dalam jaringan subkutan, selain deposit lemak pada payudara dan jaringan subkutan, estrogen juga menyebabkan deposit lemak pada bokong dan paha yang merupakan karakteristik dari sosok wanita (Hanifah 2023:85-86). Kenaikan berat badan rata-rata pada pengguna metode kontrasepsi jenis suntik untuk setiap tahunnya kira-kira 1-5 Kg, karena *hormone progesterone* mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, selain itu menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik (Setiyaningrum 2021:209).

Menjadi kacaunya pola perdarahan, terutama pada bulan-bulan pertama dan sudah 3-12 bulan umumnya berhenti dengan tuntas. Seringkali berat badan bertambah sampai 2-4 kg dalam waktu 2 bulan karena pengaruh hormonal, yaitu progesterone. Progesterone dalam alat kontrasepsi tersebut berfungsi untuk mengentalkan lendir serviks dan mengurangi kemampuan rahim untuk menerima sel yang telah di buahi. Namun hormon ini juga mempermudah perubahan karbohidrat menjadi lemak, sehingga sering kali efek sampingnya adalah penumpukan lemak yang menyebabkan berat badan bertambah dan menurunnya gairah seksual (Anggraeni dan Martini 2018:95).

Akseptor KB suntik dikatakan baru adalah dengan masa pemakaian kontrasepsi suntik selama 0-3 bulan atau 1-2 kali suntik, pemakaian sedang selama 1- 2,5 tahun, pemakaian lama selama >2,5 tahun. Umumnya penggunaan KB secara hormonal selama maksimal 5 tahun. Semakin lama masa pemakaian KB suntik akan menimbulkan beberapa dampak baik secara langsung muncul atau dalam waktu lama, begitu pula bila masa pemakaian KB suntik tidak terlalu lama kemungkinan untuk mengalami dampak bagi tubuhnya juga semakin kecil (Juniastuti, V., Ratnawati, A. E., & Margiyati, M. 2023:9).

Menurut Pujiastuti (2022:81) efek samping kontrasepsi sunik 3 bulan adalah sebagai berikut:

- 1) Menstruasi tidak teratur atau tidak haid (Amenorhae)
- 2) Peningkatan berat badan
- 3) Gangguan metabolisme glukosa
- 4) Kehilangan kepadatan mineral tulang
- 5) Sakit kepala
- 6) Perubahan suasana hati khususnya depresi.

d. Cara penggunaan

Cara penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan menurut Setiyaningrum (2021:131) adalah:

- 1) Kontrasepsi suntikan DMPA di berikan setiap 3 bulan dengan cara di suntik intramuscular dalam di daerah pantat. Apabila suntikan di berikan terlalu dangkal, penyerapan kontrasepsi suntikan akan lambat dan tidak bekerja segera dan efektif. Suntikan diberikan setiap 90 hari. Pemberian kontrasepsi suntikan Noristerat untuk 3 injeksi berikutnya di berikan setiap 8 minggu.
 - 2) Bersihkan kulit yang akan di suntik dengan kapas alcohol yang di basahi oleh etil/isopropyl alcohol 60-90%. Biarkan kulit kering sebelum di suntik, lalu di suntik.
 - 3) Kocok dengan baik dan hindarkan terjadinya gelembung-gelembung udara. Kontrasepsi suntik tidak perlu di dinginkan. Bila terdapat endapan putih pada dasar ampul, upayakan menghilangkannya dengan menghangatkannya..
- e. Indikasi kontrasepsi suntik 3 bulan
- 1) Usia reproduksi
 - 2) Nulipara dan yang telah memiliki anak
 - 3) Menghendaki kontrasepsi jangka panjang
 - 4) Menyusui dan membutuhkan kontrasepsi yang sesuai
 - 5) Setelah abortus atau keguguran
 - 6) Telah banyak anak, tetapi belum menghendaki tubektomi
 - 7) Tidak dapat memakai kontrasepsi yang mengandung estrogen
 - 8) Menggunakan obat untuk epilepsy atau obat tuberculosis
 - 9) Tekanan darah $< 180/110$ mmHg, dengan masalah gangguan pembekuan darah, anemia bulan sabit dan anemia defisiensi besi (Rusmini 2021:194-195).
- f. Kontraindikasi
- 1) Hamil atau di curigai hamil.
 - 2) Ibu yang menderita kanker payudara atau riwayat kanker payudara.
 - 3) Diabetes mellitus yang disertai komplikasi.
 - 4) Perdarahan pervaginam yang belum jelas penyebabnya (Mulyani dan Rinawati 2020:96).

- g. Peringatan bagi pemakai kontrasepsi suntik 3 bulan
- 1) Setiap terlambat haid harus di fikirkan adanya kemungkinan kehamilan.
 - 2) Nyeri abdomen bawah yang berat kemungkinan gejala kehamilan ektopik terganggu.
 - 3) Timbulnya abses atau perdarahan tempat infeksi.
 - 4) Sakit kepala migraine, sakit kepala berulang yang berat, atau kaburnya penglihatan.
 - 5) Perdarahan berat yang 2 kali lebih panjang dari masa haid atau 2 kali lebih banyak dalam satu priode masa haid (Anggraeni dan Martini 2018:99).

B. Perubahan Berat Badan

1. Pengertian berat badan

Berat badan merupakan parameter antropometri pilihan utama karena beberapa alasan, yaitu untuk melihat perubahan dalam waktu singkat, memberikan gambaran status gizi sekarang, dan parameter yang sudah umum di gunakan (Hardinsyah dan Dewa 2017:134).

2. Perubahan berat badan

Perubahan berat badan adalah berubahnya ukuran berat, baik bertambah atau berkurang akibat dari konsumsi makanan yang diubah menjadi lemak dan disimpan di bawah kulit (Sastrariah, S. 2019:94).

3. Klasifikasi Berat Badan

Klasifikasi berat badan biasanya menggunakan indeks massa ubuh (IMT) untuk menentukan kaetgori berat badan seseorang. IMT di hitung dengan rumus :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Berdasarkan nilai IMT, berat badan di klasifikasikan ke dalam kategori berikut :

- a. Kekurangan berat badan tingkat berat (sangat kurus) : < 17,0
- b. Kekurangan berat badan tingkat ringan (kurus) : 17 - <18,5
- c. Normal : 18,5 – 25,0

- d. Kelebihan berat badan tingkat ringan (*Gemuk/overweight*) : > 25,0-27,0
- e. Kelebihan berat badan tingkat berat (*obesitas*) : > 27,0 (Hardinsyah dan Dewa 2017:210).

4. Faktor yang mempengaruhi terjadinya peningkatan berat badan pada pengguna KB suntik

Faktor-faktor yang memengaruhi peningkatan berat badan pada pengguna KB suntik menurut beberapa sumber :

a. Gen

Genetik memiliki peran besar dalam kenaikan berat badan. Jika salah satu orang tua memiliki berat badan berlebih, anak mereka memiliki kemungkinan 40% hingga 50% untuk mengalami hal yang sama. Orang tua yang gemuk dan sering makan makanan tinggi kalori serta jarang berolahraga cenderung menurunkan kebiasaan tersebut kepada anak-anaknya. Akibatnya, anak-anak tersebut pun berisiko memiliki berat badan berlebih (Nurul Auliah et al., 2020:27-28).

b. Usia

Alat kontrasepsi suntik merupakan alat kontrasepsi yang dapat digunakan oleh perempuan yang berumur >35 tahun. Semakin bertambah usia seseorang maka seseorang akan cenderung kehilangan otot, terutama jika kurang aktif. Kehilangan otot akan mengurangi tingkat pembakaran kalori, apalagi jika tidak dilakukan diet seimbang hal tersebut akan mengakibatkan kenaikan berat badan (Sembiring, J.B. 2019:44).

c. Asupan nutrisi

Sistem pengontrol yang mengatur perilaku makanan terletak pada suatu bagian otak yang disebut hipotalamus. Hipotalamus mengandung banyak pembuluh darah, kemudian bertugas menggerakkan nafsu makan sehingga menyebabkan kenaikan berat badan akibat dari nafsu makan yang meningkat. Pengaruh asupan kalori dengan kenaikan berat badan pada ibu pengguna KB suntik 3 bulan disebabkan banyaknya asupan kalori yang dikonsumsi ibu

sehingga mengalami kenaikan berat badan (Sastrariah, S. 2019:98). Apabila asupan dan keluaran energi tidak seimbang dalam jangka waktu yang lama, berat badan berlebih ditimbun sebagai lemak. Sering mengonsumsi makanan yang tinggi karbohidrat dan lemak serta kurangnya aktifitas dapat menyebabkan kegemukan (Virgo, G., Hardianti, S., & Nopriayarti, A. 2022:130).

d. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik atau olahraga merupakan bagian penting untuk menghindari penyakit diabetes mellitus. Aktivitas fisik akan membantu tubuh kita membakar lemak dan glukosa menjadi energi. Aktivitas fisik dapat membantu mencegah kelebihan berat badan atau membantu menjaga berat badan. Banyak anggapan bahwa semakin banyak atau berat aktifitas fisik yang dilakukan akan membuat berat badan menjadi ideal. Aktifitas fisik yang berlebihan membuat tubuh menjadi sangat lelah, sehingga akan lebih cepat lapar karena asupan energi sudah habis terkuras, kondisi seperti ini justru membuat porsi makan yang lebih banyak (Sembiring, J.B. 2019:46).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan dengan mudah menambah berat badan. Terjadinya perubahan pola makan disebabkan karena adanya perubahan gaya hidup masyarakat yang memilih pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolestrol, dengan tidak diimbangnya aktivitas fisik yang akan menyebabkan gizi lebih (Nurul Auliah et al., 2020:25).

e. Lama pemakaian kontrasepsi suntik

Penggunaan kontrasepsi secara hormonal selama maksimal 5 tahun, semakin lama masa pemakaian KB suntik akan menimbulkan beberapa dampak baik secara langsung muncul atau dalam waktu lama, begitu pula bila masa pemakaian KB suntik tidak terlalu lama kemungkinan untuk mengalami dampak bagi tubuhnya juga semakin kecil (Juniastuti, V., Ratnawati, A. E., & Margiyati, M. 2023:99).

Lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan paling lama 2 tahun sehingga setelah penggunaan lebih dari 2 tahun perlu di pertimbangkan untuk mengganti cara dengan kontrasepsi yang lain, kemudian bila berhenti menggunakan kontrasepsi suntikan 3 bulan dan ingin berganti cara lain dapat di berikan tanpa perlu menunggu haid, karena tujuan penggunaan kontrasepsi tersebut adalah untuk menjarangkan kehamilan dan menjadikan haid menjadi normal (Dwi.R, 2019).

5. Akibat kenaikan berat badan yang berlebih

Antara asupan dan energi yang di keluarkan haruslah seimbang. Jika tidak, hal ini akan mengakibatkan pertambahan berat badan, atau sebaliknya, jika energy terlalu banyak keluar, akan mengakibatkan kekurangan gizi. *Obesitas* yang muncul di masa ini, akan cenderung berlanjut di masa-masa mendatang dan seperti yang di ketahui bersama bahwa obesitas merupakan faktor resiko penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, gangguan fungsi pernapasan, penyakit kantong empedu, artritis, beberapa jenis kanker, dan berbagai gangguan kulit (Mardalena 2019:99).

6. Penanganan peningkatan berat badan yang berlebih pada akseptor

a. Konseling

- 1) Menjelaskan kepada akseptor bahwa kenaikan berat badan adalah salah satu efek samping pemakaian suntik KB
- 2) Akan tetapi tidak selalu kenaikan berat badan tersebut di akibatkan dari pemakaian suntik KB, dan perlu di teliti dengan seksama.

b. Pengobatan

- 1) Diet merupakan pilihan utama
- 2) Dianjurkan untuk melaksanakan diet rendah kalori di sertai olahraga seperti senam atau olahraga yang tidak terlalu berat lainnya
- 3) Bila terlalu kurus, di anjurkan diet tinggi kalori
- 4) Bila tidak berhasil, di anjurkan untuk mengganti dengann cara kontrasepsi non hormonal (Maryunani 2021:579).

7. Komplikasi yang ditimbulkan akibat berat badan yang berlebihan antara lain:

Dampak buruk obesitas terhadap kesehatan, sangat berhubungan dengan berbagai macam penyakit yang serius, seperti tekanan darah tinggi, jantung, diabetes melitus, dan penyakit pernapasan. Dampak lain yang sering diabaikan adalah perasaan merasa dirinya berbeda atau dibedakan dari kelompoknya akan membuat individu dengan obesitas rentan terhadap berbagai masalah psikologis dan gangguan kesehatan yaitu mudah lelah/mengantuk dan kesulitan keseimbangan. Adapun citra tubuhnya secara keseluruhan menganggap fisik tidak menarik, kesulitan menyesuaikan diri (Fernando, M. L. 2019:102).

Kelebihan berat badan dan obesitas mengakibatkan beberapa gangguan muskuloskeletal. Arthritis reumatoid (AR) adalah penyakit autoimun kronis dan obesitas merupakan faktor risiko dari penyakit ini. Pada osteoarthritis (OA) berat badan berlebih mempercepat kerusakan struktur tulang rawan sendi. Berat badan berlebih menyebabkan peradangan pada plantar fascia, yang disebut dengan plantar fasciitis. Obesitas merupakan penyebab dari terjadinya nyeri punggung bawah akibat mekanis dan faktor inflamasi. Underweight menyebabkan terjadinya gangguan kepadatan mineral tulang sehingga lebih rentan terkena osteoporosis (Andini, R. 2019:316).

C. Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik dengan Peningkatan Berat Badan

1. Peningkatan berat badan

Kenaikan berat badan merupakan salah satu efek samping yang sering dikeluhkan oleh akseptor pengguna kontrasepsi hormonal jenis suntik. Hormon yang terkandung dalam kontrasepsi hormonal dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak daripada biasanya. Kenaikan berat badan pada pengguna metode kontrasepsi jenis suntik berkisar antara 2,3 kg-2,9 kg, dapat disimpulkan peningkatan berat badan yaitu 3 kg (Hanifah 2023:85-87).

Perubahan berat badan adalah berubahnya ukuran berat, baik bertambah atau berkurang akibat dari konsumsi makanan yang diubah menjadi lemak dan disimpan di bawah kulit (Sastrariah, S. 2019:94).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa peningkatan berat badan adalah kondisi bertambahnya berat tubuh akibat peningkatan asupan makanan yang dipicu oleh hormon, yang kemudian diubah menjadi lemak dan disimpan dalam tubuh.

2. Lama pemakaian kontrasepsi suntik

Lama pemakaian kontrasepsi adalah jangka waktu dalam menggunakan alat atau cara pencegahan kehamilan, pada penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan kekeringan pada vagina, menurun libido, gangguan emosi, sakit kepala, nervositas dan jerawat (Sinaga, R. A. P. 2021:18).

Lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan paling lama 2 tahun sehingga setelah penggunaan lebih dari 2 tahun perlu di pertimbangkan untuk mengganti cara dengan kontrasepsi yang lain, kemudian bila berhenti menggunakan kontrasepsi suntikan 3 bulan dan ingin berganti cara lain dapat di berikan tanpa perlu menunggu haid, karena tujuan penggunaan kontrasepsi tersebut adalah untuk menjarangkan kehamilan dan menjadikan haid menjadi normal (Dwi.R, 2019).

Semakin lama masa pemakaian KB suntik akan menimbulkan beberapa dampak baik secara langsung muncul atau dalam waktu lama, begitu pula bila masa pemakaian KB suntik tidak terlalu lama kemungkinan untuk mengalami dampak bagi tubuhnya juga semakin kecil. Umumnya penggunaan KB secara hormonal selama maksimal 5 tahun (Juniastuti, V., Ratnawati, A. E., & Margiyati, M. 2023:99).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa lama pemakaian kontrasepsi suntik adalah ukuran waktu penggunaan yang dapat memengaruhi efek samping.

3. Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Peningkatan Berat Badan Di Bidan Eka Santi Prabekti, S.Tr. Keb.

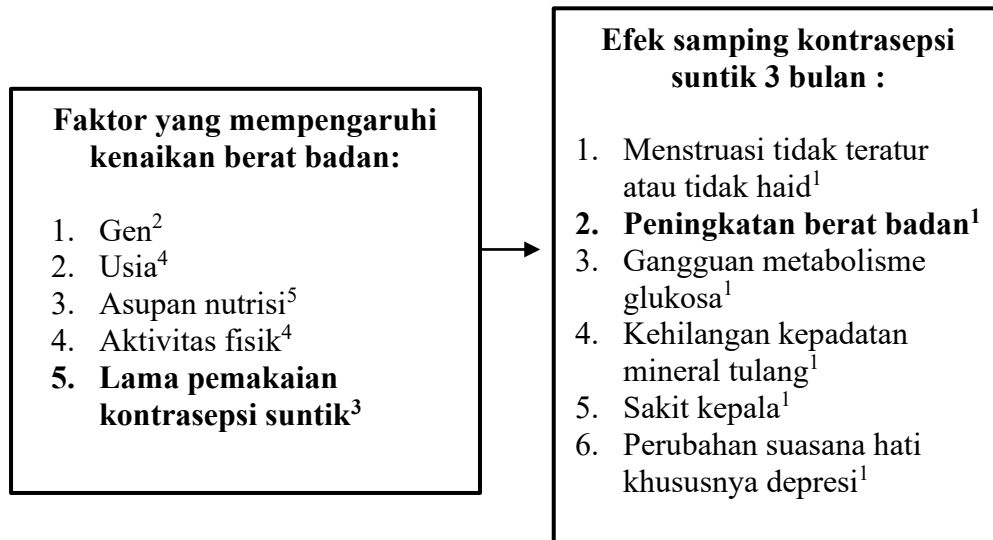
Hasil penelitian terkait adalah sebagai sumber atau studi literature untuk memperkuat penelitian yang akan di lakukan pada penelitian ini ada beberapa penelitian terdahulu yang terlampir pada telaah jurnal berikut:

Tabel 2.1 Rangkuman telaah artikel penelitian sejenis dalam 5 tahun terakhir

No	Author	Judul	Tahun	Lokasi	Sampel	Subjek	Desain	Hasil Studi	Perbedaan yang akan dilakukan dengan penelitian ini
1.	Kunang, A	Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan Depo Medrosikprogesteron Asetat (DMPA) Dengan Peningkatan Berat Badan	2020	BPM Selva Tiara Kec.Bulok Kab.Tangg amus	42	Seluruh ibu yang memakai KB suntik	<i>Cross-sectional</i>	Responden yang mengalami peningkatan badan yaitu sebanyak 31 responden (73,8%). Ada hubungan antara lama pemakaian KB suntik 3 bulan Depo Medrosik Progesteron Asetat (DMPA) dengan peningkatan berat badan di BPM Selva Tiara Kec Bulok Kab. Tanggamus Tahun 2019 dengan p-value sebesar 0.011.	Sampel yang digunakan 66 dan subjek pada wanita usia subur.
2.	Yusran, A. M., Nurmainah, N., & Andrie, M.	Analisis Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Obesitas Dan Hiperkolesterolemia Di Puskesmas PAL III Pontianak.	2022	Puskesmas PAL III Pontianak	40	Akseptor KB	<i>Cross-sectional</i>	Akseptor pengguna kontrasepsi hormonal yang mengalami obesitas untuk pil KB sebanyak 17,5%, dan suntik sebanyak 32,5%. Persentase akseptor pengguna kontrasepsi hormonal yang mengalami hiperkolesterolemia untuk pil KB sebanyak 20%, dan suntik sebanyak 27,5%	Berfokus pada lama pemakaian terhadap peningkatan berat badan Sampel 66 Subjek pada WUS.

3.	Yumni, F. L., Supatmi, S., & Ferawati, S. T.	Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik Dengan Tekanan Darah Dan Berat Badan Pada Wanita Usia Subur	2023	BPM Yulfia, Amd.Keb Desa Bulubrang si, Kec. Laren, Lamongan.	42	Wanita usia subur	<i>Cross-sectional</i>	Hasil uji Chi-Square antara jenis KB suntik dan tekanan darah diperoleh nilai uji Chi-Square hitung sebesar 6,881 dengan nilai signifikansi ($p = 0,032$). Hasil uji Chi-Square antara jenis KB suntik dengan berat badan diperoleh hasil perhitungan Nilai uji Chi-Square sebesar 10,521 dengan nilai signifikansi ($p = 0,015$), terdapat pengaruh hubungan yang signifikan antara jenis KB suntik dengan tekanan darah dan berat badan.	Penelitian ini berfokus pada suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan. Sampel yang digunakan 66.
4.	Juniastuti, V., Ratnawati, A. E., & Margiyati, M.	Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik DMPA (Depo Medroksiprogesteron) dengan Gangguan Menstruasi Pada Aseptor KB Suntik 3 Bulan	2023	Puskesmas Imogiri II Bantul	26	Akseptor KB	<i>Cross-sectional</i>	Lama pemakaian kontrasepsi suntik DMPA mayoritas dengan kategori lama (2,5 tahun) yaitu sebanyak 11 orang (42,4). Mayoritas responden mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 18 orang (69%). Berdasarkan uji Chi-square didapat nilai $p\text{-value } 0,001 > (0,05)$.	Berfokus pada peningkatan berat badan saja. Sampel 66 Subjek pada WUS.
5.	Purba & Manurung	Hubungan penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan pada wanita usia subur di puskesmas maga kabupaten mandailing natal taun 2022	2023	Puskesmas Maga Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022.	52	Wanita usia subur	<i>Cross-sectional</i>	Akseptor yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan sebanyak 52 orang mengalami kenaikan berat badan dengan pemakaian lebih dari satu tahun sebanyak 25 orang (50%), lebih dari satu tahun tapi tidak mengalami kenaikan berat badan sebanyak 4 orang (8%), kurang dari satu tahun mengalami kenaikan berat badan sebanyak 11 orang (20%), dan yang tidak mengalami kenaikan berat badan dengan lama kurang dari satu tahun sebanyak 11 orang (22%).	Sampel yang digunakan 66 dan lokasi penelitian di Praktik Mandiri Bidan.

D. Kerangka Teori

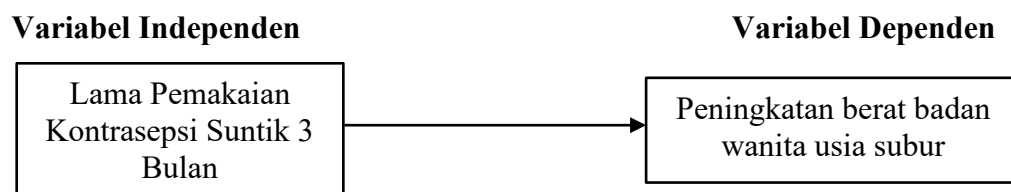


Sumber : Modifikasi dari Pujiastuti (2022) ¹, Nurul Auliah et al., (2020) ², Juniastuti, V., Ratnawati, A. E., & Margiyati, M. (2023)³, Sembiring, J.B. (2019) ⁴, Virgo, G., Hardianti, S., & Nopriyarti, A. (2022) ⁵.

Bagan 2.1 Kerangka Teori

E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian yaitu kerangka hubungan antara konsep-konsep yang akan diukur atau diamati melalui penelitian yang akan dilakukan. Diagram dalam kerangka konsep harus menunjukkan hubungan antara variabel-variabel yang akan diteliti (Syapitri, Amila, dan Aritonang 2021:96). Peningkatan berat badan tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan kontrasepsi suntik, tetapi juga oleh pola makan, aktivitas fisik, dan faktor genetik. Lama pemakaian kontrasepsi suntik sebagai variabel, dapat lebih jelas mengidentifikasi apakah faktor-faktor eksternal lainnya berperan dalam peningkatan berat badan atau jika kontrasepsi suntik adalah faktor utama yang menyebabkan perubahan tersebut.



Bagan 2.2 Kerangka Konsep

F. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu objek, atau sifat, atau atribut atau nilai dari orang, atau kegiatan yang mempunyai bermacam-macam variasi antara satu dengan lainnya yang di tetapkan oleh peneliti dengan tujuan untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Wirawan 2023:76).

1. Variabel Independen

Terkait variabel independen dalam penelitian ini adalah lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan

2. Variabel Dependen

Terkait variabel dependen dalam penelitian ini adalah peningkatan berat badan

G. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan sementara yang akan diuji kebenarannya (Anggreni 2022:43). Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ha: Ada hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan wanita usia subur.
2. Ho: Tidak ada hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan wanita usia subur.

H. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel adalah batasan dan cara pengukuran variabel yang akan di teliti. Definisi operasional (DO) variabel disusun dalam bentuk matriks, yang berisi: nama variabel, deskripsi variabel, alat ukur, hasil ukur dan skala ukur yang di gunakan (nominal, ordinal, interval dan rasio). Definisi operasional dibuat untuk memudahkan dan menjaga konsistensi pengumpulan data, menghindarkan perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel (Wirawan 2023:83-84).

Tabel 2.2
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Dependent Peningkatan Berat Badan	Peningkatan berat badan adalah kondisi bertambahnya berat tubuh wanita usia 15- 49 tahun yang menggunakan kontrasepsi hormonal progestin	Menimbang berat badan pada kunjungan terakhir	Cheklis dan timbangan	0. Meningkat $\geq$ 3 Kg 1. Meningkat < 3 Kg 2. Tidak meningkat	Ordinal
2.	Independent Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 bulan	Lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan diukur dari waktu pertama kali suntik hingga saat penelitian di lakukan	Ditanyakan secara langsung melalui wawancara dan menghitung lamanya pemakaian	Cheklis	0. 3-12 bulan 1. > 12- 60 bulan	Ordinal