

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Keluarga Berencana

1. KB Secara Umum

a. Pengertian Keluarga Berencana

Menurut peraturan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) nomor 18 tahun 2020 tentang pelayanan pasca persalinan pada pasal 1 ayat 1 pengertian keluarga berencana (KB) adalah tindakan yang membantu individu atau pasangan suami istri untuk mendapatkan objektif-objektif tertentu, menghindari kelahiran yang tidak diinginkan, mendapatkan kelahiran yang memang diinginkan, mengatur interval diantara kehamilan, mengontrol waktu saat kehamilan dalam hubungan dengan suami istri dan menentukan jumlah anak dalam keluarga (BKKBN, 2020).

Keluarga Berencana (KB) adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan, melalui promosi, perlindungan, dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas. Program KB merupakan salah satu pelayanan preventif bagi kesehatan perempuan untuk mengurangi angka kesakitan dan kematian (Suryaningsih & Sukriani, 2023).

Keluarga berencana merupakan suatu usaha untuk membatasi jumlah anak dalam keluarga, demi kesejahteraan keluarga. Program ini setiap keluarga dianjurkan mempunyai dua anak saja atau merupakan keluarga kecil. Terbentuknya keluarga kecil diharapkan semua kebutuhan hidup anggota keluarga dapat terpenuhi sehingga terbentuklah keluarga sejahtera (Matahari *et al.*, 2018).

b. Tujuan Keluarga Berencana

Program keluarga berencana merupakan salah satu strategi untuk mendukung percepatan penurunan Angka Kematian Ibu melalui:

1) waktu, jarak dan jumlah kehamilan.

- 2) Mencegah atau memperkecil kemungkinan seorang perempuan hamil mengalami komplikasi yang membahayakan jiwa atau janin selama kehamilan, persalinan dan nifas.
- 3) Meningkatkan akses dan kualitas informasi, pendidikan, konseling, dan pelayanan KB dan kesehatan reproduksi.
- 4) Mencegah atau memperkecil terjadinya kematian pada seorang perempuan yang mengalami komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan nifas. Peranan KB sangat diperlukan untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, unsafe abortion dan komplikasi yang pada akhirnya dapat mencegah kematian ibu.
- 5) Meningkatkan partisipasi dan kesertaan pria dalam praktek Keluarga Berencana (Kurnia & Rohmatin, 2022).

c. Manfaat Keluarga Berencana

- 1) Menjaga kesehatan ibu dan bayi
Program kehamilan yang direncanakan dengan matang akan memberikan dampak baik bagi kesehatan ibu dan bayi. Selain itu, program KB juga memberikan pengarahan mengenai langkah-langkah untuk menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik sebelum maupun setelah melahirkan.
- 2) Mendorong kecukupan ASI dan pola asuh yang baik bagi anak Dengan program KB, suami istri dapat merencanakan waktu kehamilan dengan tepat. Hal ini erat kaitannya dengan kecukupan ASI dan pola asuh anak. Idealnya, jarak anak pertama dan kedua antara 3-5 tahun. Dengan jarak waktu ini, anak pertama bisa mendapatkan manfaat ASI dengan maksimal, yaitu dari ASI eksklusif dan ASI hingga 2 tahun. Tidak hanya itu, anak juga jadi bisa mendapatkan perhatian penuh dari orang tuanya selama masa perkembangannya. Kedua hal ini tentu akan sangat berdampak positif untuknya.
- 3) Mencegah kehamilan yang tidak direncanakan
Suami dan istri yang tidak menjalankan program KB berisiko mengalami kehamilan yang tidak direncanakan.

4) Mencegah penyakit menular seksual

Meski dilakukan antar suami istri, hubungan seksual tidak terlepas dari risiko terjadinya penyakit menular seksual, seperti sifilis, gonore, hingga HIV/AIDS. Namun, hal ini bisa dicegah dengan penggunaan alat kontrasepsi, seperti kondom

5) Menurunkan angka kematian ibu dan bayi

Manfaat program keluarga berencana lainnya adalah untuk menurunkan risiko kematian ibu dan bayi. Kasus ini masih sering dijumpai di masyarakat, terutama pada kehamilan yang berisiko tinggi mengalami komplikasi, seperti pada wanita berusia lebih 35 tahun, wanita yang memiliki penyakit kronis tertentu, dan wanita yang baru saja melahirkan.

6) Membentuk keluarga yang berkualitas

Semua yang direncanakan dengan baik juga bisa berbuah baik. Dalam hal ini, merencanakan kehamilan dan jumlah anak bukan cuma masalah waktu, tapi juga soal ekonomi, pendidikan anak, dan pola asuh (Kurnia & Rohmatin, 2022).

d. Konseling dalam Keluarga Berencana

konseling kebidanan adalah komunikasi tatap muka dimana satu pihak membantu pihak lain dalam bentuk wawancara yang menuntut adanya komunikasi, interaksi yang mendalam untuk menggali masalah yang sedang dihadapi klien sehingga terciptanya suatu kepercayaan antara konselor (bidan) dengan konseli (klien) untuk mencapai suatu tujuan konseling yang dapat berupa pemecahan masalah, mengambil keputusan dan melaksanakan keputusan tersebut, dan pemenuhan kebutuhan dalam ruang lingkup pelayanan kebidanan.

1) Tujuan Konseling

(a) Meningkatkan penerimaan

Informasi yang benar, diskusi bebas dengan cara mendengarkan, berbicara dan komunikasi non-verbal meningkatkan penerimaan informasi mengenai KB oleh klien.

(b) Menjamin pilihan yang cocok

Menjamin petugas dan klien memilih cara terbaik yang sesuai dengan keadaan kesehatan dan kondisi klien.

(c) Menjamin penggunaan yang efektif

Konseling efektif diperlukan agar klien mengetahui bagaimana menggunakan KB dengan benar dan mengatasi informasi yang keliru tentang cara tersebut.

(d) Menjamin kelangsungan yang lebih lama

Kelangsungan pemakaian cara KB akan lebih baik bila klien ikut memilih cara tersebut, mengetahui cara kerjanya dan mengatasi efek sampingnya.

2) Jenis Konseling

Komponen yang penting dalam pelayanan KB dibagi 3 tahapan yaitu:

(a) Konseling Awal (Pendahuluan)

- (1) Bertujuan menentukan metode apa yang diambil.
- (2) Bila dilakukan dengan objektif langkah ini akan membantu klien untuk memilih jenis KB yang cocok untuknya.
- (3) Menanyakan langkah yang disukai klien dan Apa yang diketahui tentang cara kerjanya, kelebihan dan kekurangannya.

(b) Konseling Khusus

(c) Konseling Tindak Lanjut

- (1) Memberi kesempatan klien untuk bertanya tentang cara KB dan membicarakan pengalamannya.
- (2) Mendapatkan informasi lebih rinci tentang KB yang diinginkan.
- (3) Mendapatkan bantuan untuk memilih metoda KB yang cocok dan mendapatkan penerangan lebih jauh tentang penggunaannya.

(d) Konseling Tindak Lanjut

- (1) Konseling lebih bervariasi dari konseling awal.

- (2) Pemberi pelayanan harus dapat membedakan masalah yang serius yang memerlukan rujukan dan masalah yang ringan yang dapat diatasi ditempat (Setiyaningrum, 2021).

2. Macam-Macam Kontrasepsi

a. Kontrasepsi Tanpa Alat

1) Coitus interruptus (senggama terputus)

Suatu metode KB sederhana dimana pria mengeluarkan alat kelamin (penis) dari vagina sebelum pria mencapai ejakulasi pada saat melakukan *intercourse*. Pada saat melakukan *intercross* alat kelamin pria dikeluarkan sebelum ejakulasi sehingga sperma tidak masuk ke dalam vagina sehingga tidak ada pertemuan antara sperma dan ovum, dan kehamilan dapat dicegah.

2) Metode kalender

sistem kalender merupakan salah satu cara atau metode kontrasepsi sederhana yang dapat dikerjakan sendiri oleh pasangan suami istri dengan tidak melakukan sanggama pada masa subur. Prinsip kerja metode kalender yaitu wanita dalam siklus haidnya mengalami ovulasi (subur) hanya satu kali sebulan, dan biasanya terjadi beberapa hari sebelum atau sesudah hari ke-14 dari haid yang akan datang. Sel telur dapat hidup selama 6-24 jam, sedangkan sel mani selama 48-72 jam, jadi suatu konsepsi mungkin akan terjadi kalau koitus dilakukan 2 hari sebelum ovulasi.

3) Metode Suhu Basal

Suhu tubuh basal adalah suhu terendah yang dicapai oleh tubuh selama istirahat atau dalam keadaan istirahat (tidur). Pengukuran suhu basal dilakukan pada pagi hari segera setelah bangun tidur dan sebelum melakukan aktivitas lainnya. Metode suhu tubuh dilakukan dengan wanita mengukur suhu tubuhnya setiap hari untuk mengetahui suhu tubuh basalnya. Setelah ovulasi suhu basal (BBt/ basal body temperature) akan sedikit turun dan akan naik sebesar (0,2–0,4°C) dan

menetap sampai masa ovulasi berikutnya. Hal ini terjadi karena setelah ovulasi hormon progesteron disekresi oleh korpus luteum yang menyebabkan suhu tubuh basal wanita naik.

4) Metode Lendir Serviks

Perubahan siklus dari lendir serviks yang terjadi karena perubahan kadar estrogen. Mengenali masa subur dengan memantau lendir serviks yang keluar dari vagina, pengamatan sepanjang hari dan ambil kesimpulan pada malam hari. Periksa lendir dengan jari tangan atau tisu diluar vagina dan perhatikan perubahan perasaan kering-basah.

5) Metode *simptothermal*

Metode *simptothermal* merupakan metode keluarga berencana alamiah (KBA) yang mengidentifikasi masa subur dari siklus menstruasi wanita. Metode *simptothermal* mengombinasikan metode suhu basal tubuh dan mukosa serviks (Indrawati & Nurjanah, 2022).

b. Kontrasepsi dengan Alat

1) Kondom

Merupakan selubung atau sarung karet yang berbentuk silinder dengan muaranya berpinggir tebal, yang bila digulung berbentuk rata atau mempunyai bentuk seperti putting susu yang dipasang pada penis saat hubungan seksual. Cara kerja menghalangi terjadinya pertemuan sperma dan sel telur dengan cara mengemas sperma di ujung selubung karet yang dipasang pada penis sehingga sperma tersebut tidak tumpah ke dalam saluran reproduksi perempuan (Kemenkes RI, 2021).

2) Spermisida

Spermisida adalah alat kontrasepsi sederhana yang mengandung zat kimia untuk membunuh sperma, dimasukkan ke dalam vagina sebelum melakukan hubungan seksual untuk mencegah kehamilan. Bahan aktif yang terkandung dalam sebagian besar sediaan spermisida adalah nonoksinol-9. Bahan tersebut membuat sperma menjadi tidak aktif tetapi tidak terbukti sebagai mikrobisid vagina yang efektif. Karena zat kimia dalam spermisida beracun bagi sel sel epitel normal pada vagina, penggunaan sediaan spermisida yang sering dan dalam waktu lama

dapat merusak epitel vagina dan dapat menyebabkan iritasi vagina, serta ulserasi vagina (Indrawati & Nurjanah, 2022).

c. Metode Kontrasepsi Efektif

1) Kontrasepsi Hormonal

(a) Pil

(1) Pil Progestin (Mini pil)

Mini pil adalah pil KB yang hanya mengandung hormon progesteron dalam dosis rendah. Pil mini atau pil progestin disebut juga pil menyusui. Dosis progestin yang digunakan 0,03-0,05 mg per tablet. Cara kerja pil menghambat ovulasi, Mencegah implantasi, Mengentalkan lendir serviks sehingga menghambat penetrasi sperma, Mengubah motilitas tuba sehingga transportasi sperma menjadi terganggu (Indrawati & Nurjanah, 2022).

(2) Pil Kombinasi

Pil yang mengandung 2 macam hormon berdosisi rendah yaitu progestin dan estrogen-seperti hormon progesteron dan estrogen alami pada tubuh perempuan yang harus diminum setiap hari. Cara kerja pil kombinasi mencegah pelepasan telur dari ovarium (menekan ovulasi), Mengentalkan lendir serviks sehingga sulit dilalui oleh sperma, Pergerakan tuba terganggu sehingga transportasi telur dengan sendirinya akan terganggu (Kemenkes RI, 2021).

(b) Implant

Implan atau susuk kontrasepsi adalah alat kontrasepsi yang terdiri atas enam kapsul kecil yang mengandung hormon levonorgestrel, ditempatkan di bawah kulit di bagian dalam lengan atas. Implan digunakan selama lima tahun. Cara kerja kontrasepsi implan Keenam kapsul yang ditanamkan secara terus-menerus melepaskan berbagai hormon yang dapat menghentikan pelepasan sel telur dari saluran tuba, mengentalkan lendir pada pembukaan rahim dan

mencegah sel sperma memasuki rahim (Suryaningsih & Sukriani, 2023).

(c) IUD/AKDR

Alat kontrasepsi yang terbuat dari bahan plastik lentur yang dimasukan ke dalam rongga rahim dililit tembaga atau campuran tembaga dengan plastik. Alat kontrasepsi efektif 92-94%, Waktu penggunaan 2-10 tahun, Angka kegagalan 0,8 kehamilan/100 pemakai wanita tahun pertama pemakaian (Indrawati & Nurjanah, 2022).

(d) Suntik

(1) Kontrasepsi suntikan progestin

merupakan metode kontrasepsi yang hanya mengandung hormon progesteron, *Depo Medroksi Progesterone Asetat* (DMPA) mengandung 150 mg diberikan secara *intra muscular* (IM) setiap 3 bulan.



Gambar 1 *Depo Medroksiprogesteronee Asetat* (DMPA)

Sumber : (Kemenkes, 2021).

(2) Suntikan kombinasi

Jenis suntikan kombinasi yang mengandung 25 mg *Depo Medroksiprogesteronee Asetat* (DMPA) dan 5 mg *Estradiol Sipionat* yang diberikan injeksi secara *Intra Muscular* (IM) atau 50 mg *Noretindron Enantat* dan 5 mg *Estradiol Valerat* yang

diberikan injeksi *Intra Muscular* (IM) sebulan sekali (Kemenkes RI, 2021).

2) Kontrasepsi Mantap

(a) Tubektomi

Tubektomi adalah prosedur pemotongan atau penutupan tuba falopi atau saluran indung telur yang menghubungkan ovarium ke rahim. Setelah tubektomi, sel-sel telur tidak akan bisa memasuki rahim sehingga tidak dapat dibuahi. Prosedur ini juga akan menghalangi sperma ke tuba falopi.

(b) Vasektomi

Vasektomi adalah operasi kecil (bedah minor) yang dilakukan untuk mencegah transportasi sperma pada testis dan penis. Vasektomi adalah metode kontrasepsi yang dilakukan dengan memotong saluran sperma (vasdeferens) yang membawa sperma dari testis ke penis, dengan metode ini sperma tidak keluar Bersama air mani saat pria ejakulasi (Jalilah & Puspitasari, 2020).

3. KB Suntik *Depomedroksi Progesterone Asetat* (DMPA)

a. Pengertian KB Suntik *Depomedroksi Progesterone Asetat* (DMPA)

Kontrasepsi suntik progesteron adalah kontrasepsi suntik yang hanya mengandung progesteron saja. Tersedia dua jenis kontrasepsi suntikan yang hanya mengandung progestin, yaitu:

- 1) *Depo Medroksi Asetat* (Depoprovera), mengandung 150 mg DMPA, yang diberikan setiap tiga bulan dengan cara disuntik intramuscular. DMPA adalah suatu sintesa progestin yang mempunyai efek seperti progesteron asli dari tubuh wanita. Tersedia dalam larutan mikrotitrat, setelah satu minggu penyuntikan 150 mg kadarnya mencapai puncak dan tetap tinggi untuk 2-3 bulan dan selanjutnya menurun lagi, ovulasi dapat terjadi setelah 73 hari penyuntikan, tetapi umumnya ovulasi baru timbul kembali setelah 4 bulan atau lebih.
- 2) *Depo Nortisteron Enantat* (Depo Noristerat) yang mengandung 200 mg *Noretindron Enantat* (Net-En), diberikan setiap dua bulan dengan cara disuntik intra muscular (IM). Net-En merupakan suatu progestin yang

berasal dari testosteron, dibuat dalam larutan minyak. Larutan yang bersifat minyak tidak mempunyai ukuran partikel yang tetap, akibatnya pelepasan obat dari tempat suntikan ke dalam sirkulasi darah dapat sangat bervariasi. Net-En lebih cepat dimetabolisir dan kembalinya kesuburan lebih cepat dibandingkan DMPA (Rohmawati *et al.*, 2022).

b. Cara Kerja KB Suntik 3 Bulan

- 1) Mencegah pelepasan telur dari ovarium (menekan ovulasi)
- 2) Mengentalkan lendir serviks sehingga menurunkan kemampuan penetrasi sperma
- 3) Menjadikan selaput lendir rahim tipis dan atrofi (Kemenkes, 2021).

c. Manfaat KB suntik 3 Bulan

1) Manfaat Kontraseptif

- (a) Sangat efektif (0.3 kehamilan per 100 wanita selama tahun pertama penggunaan)
- (b) Cepat efektif (< 24 jam) jika dimulai pada hari ke 7 dari siklus haid
- (c) Metoda Jangka Waktu Menengah (Intermediate-term) perlindungan untuk 2 atau 3 bulan per satu kali injeksi
- (d) Pemeriksaan panggul tidak diperlukan untuk memulai pemakaian
- (e) Tidak mengganggu hubungan seks
- (f) Tidak mempengaruhi pemberian ASI
- (g) Efek sampingnya sedikit
- (h) Klien tidak memerlukan suplai (pasokan) bahan
- (i) Bisa diberikan oleh petugas non-medis yang sudah terlatih
- (j) Tidak mengandung estrogen

2) Manfaat Nonkontraseptif

- (a) Mengurangi kehamilan ektopik
- (b) Bisa mengurangi nyeri haid
- (c) Bisa mengurangi perdarahan haid
- (d) Bisa memperbaiki anemia
- (e) Melindungi terhadap kanker endometrium
- (f) Mengurangi penyakit payudara ganas
- (g) Mengurangi krisis siekle sel

(h) Memberi perlindungan terhadap beberapa penyebab PID (Penyakit Inflamasi Pelvik) (Puspadewi & Kusbandiyah, 2022).

d. Efek Samping KB Suntik 3 Bulan

- 1) Mengalami gangguan siklus haid tidak teratur, spotting, menorarghia, dan metrorarghia.
- 2) Depresi
- 3) Jerawat
- 4) Rambut Rontok
- 5) Pusing/sakit kepala/migrain
- 6) Mual muntah
- 7) Kenaikan berat badan

Kenaikan berat badan, kemungkinan disebabkan hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak di bawah kulit bertambah, selain itu hormon progesteron juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik, akibatnya pemakaian suntikan dapat menyebabkan berat badan bertambah (Raidanti & Wahidin, 2021).

e. Indikasi KB Suntik 3 Bulan

Indikasi penggunaan kontrasepsi hormon progesteron adalah kondisi atau keadaan seseorang yang diperbolehkan menggunakan kontrasepsi suntik tiga bulan yang berisi hormon progesteron meliputi:

- 1) Usia wanita yang reproduksi yaitu 15-49 tahun.
- 2) Telah memiliki atau belum memiliki anak.
- 3) Menghendaki kontrasepsi jangka panjang dengan efektivitas yang tinggi.
- 4) Setelah melahirkan anak dan tidak menyusui.
- 5) Setelah abortus atau keguguran.
- 6) Telah banyak anak, tetapi belum menghendaki tubektomi.
- 7) Tekanan darah <180/110mmHg, memiliki masalah pembekuan darah atau anemia bulan sabit.
- 8) Menggunakan obat-obatan epilepsi (*fenitoin* dan *barbiturat*) atau obat tuberculosis (*rifampisin*).

- 9) Tidak dapat memakai kontrasepsi yang mengandung estrogen.
- 10) Sering lupa menggunakan pil kontrasepsi.
- 11) Mendekati menopause yang tidak mau atau tidak boleh menggunakan kontrasepsi yang mengandung estrogen (Wahyuni, 2017).

f. Kontraindikasi KB Suntik 3 Bulan

Kontra indikasi penggunaan kontrasepsi hormon progesteron adalah kondisi atau keadaan seseorang yang dipertimbangkan atau tidak diperbolehkan menggunakan kontrasepsi suntik tiga bulan yang berisi hormon progesteron meliputi:

- 1) Hamil atau diduga hamil
- 2) Perdarahan pervaginam yang belum jelas penyebabnya
- 3) Tidak dapat menerima terjadinya gangguan haid, terutama amenorhea
- 4) Menderita kanker payudara atau riwayat kanker payudara
- 5) Menderita Diabetes Mellitus disertai komplikasi (Wahyuni, 2017).

g. Cara pemberian KB suntik 3 Bulan

- 1) Penggunaan kontrasepsi suntikan DMPA dalam jangka waktu tiga bulan sekali dan disuntikkan dengan cara IM di 1/3 Spina Ilaka Anterior Superior (SIAS) paha atas. Jika kontrasepsi diberikan terlalu dangkal maka suntikan
- 2) tersebut akan lambat dalam bekerja dan tidak terlalu efektif. kontrasepsi suntik progestin ini diberikan setiap 90 hari dan pemberian kontrasepsi suntik noristerat untuk tiga injeksi berikutnya diberikan setiap delapan minggu. Mulai dengan suntik yang kelima dapat diberikan setiap 12 minggu.
- 3) Membersihkan kulit pada bagian yang akan disuntik dengan kapas yang sudah diberikan alkohol atau etil/isopropyl alkohol dengan kadar 60-90% lalu membiarkan kulit yang sudah diberikan alkohol tadi menjadi kering sebelum diberikan suntikan, jika sudah kering maka diperbolehkan untuk disuntik.
- 4) Melakukan pengocokan dengan benar dan menghindari adanya gelembung udara dari kontrasepsi suntikan dan tidak perlu untuk didinginkan di lemari es. Jika ada endapan berwarna putih pada dasar

ampul maka usahakan menghilangkannya dengan mengocok dengan benar (Kusumawardani & Azizah, 2021).

B. Peningkatan Berat Badan

1. Pengertian Peningkatan Berat Badan

Berat badan menggambarkan jumlah protein, lemak, air, dan mineral yang terdapat di dalam tubuh. Berat badan merupakan komposit pengukuran ukuran total tubuh (Candra, 2020). Berat badan ideal adalah berat badan seseorang profesional, tidak kurang dan tidak berlebihan. Badan yang sehat memiliki kemampuan untuk mempertahankan BB ideal yaitu BB yang serasi dengan tinggi badan (TB) menurut rumus tertentu, yaitu $BB \text{ (kg)} \div TB^2 \text{ (meter)}$ kuadrat. Pemantauan pertumbuhan selama pubertas dapat menggunakan indeks TB/U, BB/TB dan IMT/U (indeks massa tubuh menurut umur untuk >18 tahun). Rumus $IMT = BB \text{ (kg)} / TB^2 \text{ (m)}$. Rumus menghitung berat badan ideal $BBI = (Tinggi \text{ badan} - 100) - [10\% \times (Tinggi \text{ badan} - 100)]$ dan rumus menghitung Kebutuhan Kalori Basal $(KKB) = 25 \text{ kkl} \times BBI$ (Proboningsih *et al.*, 2023).

Tabel 1
Status Gizi Berdasar IMT

Status Gizi	Kategori	IMT
Kurus Sekali	Kekurangan BB Tingkat Berat	$\leq 17,0$
Kurus	Kekurangan BB Ringan	17,0 – 18,4
Normal	Normal	18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan BB Tingkat Ringan	25,1 – 27,0
Obese	Kelebihan BB Tingkat Berat	$\geq 27,0$

Sumber : (Proboningsih *et al.*, 2023).

Menurut buku (Raidanti & Wahidin, 2021), Kenaikan berat badan merupakan salah satu efek samping yang sering dikeluhkan oleh akseptor suntik KB *Depo Medroksi Progesterone Asetat* (DMPA). Efek kenaikan berat badan pada suntik *Depo Medroksi Progesterone Asetat* (DMPA) disebabkan karena merangsang pusat pengaturan nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya.

Kenaikan berat badan pada pengguna metode kontrasepsi jenis suntik biasanya berkisar antara 2,3 kg-2,9 kg dan jika turun biasanya berkisar antara 1,6 kg-1,9 kg. Perubahan berat badan ini bisa jadi karena hormon progesteron memudahkan perubahan karbohidrat menjadi lemak sehingga lemak bertambah. Hormon progesteron juga bisa menaikkan nafsu makan sehingga berat badan bertambah. Tindakan medis yang bisa dilakukan adalah diet, dan jika berat badan terus bertambah metode kontrasepsi bisa diganti dengan metode lain (Jitowiyono & Rouf, 2018). Berat badan bertambah, kenaikan BB rata-rata untuk se-tiap tahun kira-kira 1-5 kg, Karena hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, selain itu menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik (Setiyaningrum, 2021).

2. Faktor-faktor yang menyebabkan peningkatan berat badan

a. Faktor Internal

Faktor internal yang bertanggung jawab terhadap massa tubuh adalah suatu faktor yang tidak dapat dikendalikan secara sadar oleh orang-orang yang melakukan diet. Diantara faktor-faktor tersebut adalah faktor genetik, regulasi termis, dan metabolisme.

1) Faktor Genetik

Gen INSIG2 bertanggung jawab dalam sintesis asam lemak dan kolesterol. Beberapa produk protein dari Varian gen INSIG2 memiliki daya inhibisi yang rendah sehingga orang-orang dengan varian gen ini akan cenderung lebih banyak menumpuk lemak di dalam tubuhnya. Sekitar 1 dari sepuluh orang (10%) diduga membawa varian gen ini.

2) Regulasi Termis

Manusia pada dasarnya adalah makhluk berdarah panas yang menghabiskan energi untuk mempertahankan suhu tubuhnya. Selain membutuhkan energi untuk mempertahankan suhu tubuhnya (rata-rata 37°C), sejumlah energi juga diperlukan untuk mempertahankan aktivitas organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru. Energi yang diperlukan ini berasal dari makanan yang dikonsumsi oleh seseorang.

3) Metabolisme

Metabolisme secara singkat adalah proses pengolahan (pembentukan dan penguraian) zat-zat yang diperlukan oleh tubuh untuk menjalankan fungsinya. Metabolisme lemak merupakan salah satu faktor penentu dalam diet. Seseorang dapat meningkatkan pembakaran lemak dengan meningkatkan massa otot di dalam tubuh. Ketika massa otot meningkat, metabolisme makanan akan meningkat. Proses ini mampu meningkatkan nilai BMR dan kebutuhan kalori.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang sangat dominan adalah aktivitas fisik dan asupan nutrisi. Seseorang dapat dengan mudah mengurangi berat badannya tanpa perlu mengonsumsi obat-obatan pembakar lemak dan semacamnya dengan meningkatkan aktivitas serta mengurangi asupan makanan ke dalam tubuhnya.

1) Aktivitas Fisik

Untuk melakukan aktivitas fisik, manusia memerlukan sejumlah energi. Jika energi yang diberikan oleh makanan tidak cukup, maka energi diperoleh dari hasil pemecahan lemak di dalam tubuh.

2) Asupan Nutrisi

Berat badan dapat diturunkan dengan mudah dengan cara membatasi asupan nutrisi. Faktor pengali untuk energi yang umum diterima oleh banyak orang adalah sebagai berikut: 1 gram karbohidrat menghasilkan 4 kkal, 1 gram protein 4 kkal, dan 1 gram lemak 9 kkal. Dengan menjumlahkan nilai BMR dengan kebutuhan kalori peraktivitas, seseorang dapat dengan mudah memprediksi hasil dietnya (Raidanti & Wahidin, 2021).

C. Hubungan KB Suntik Terhadap Kelancaran ASI

Menurut hasil penelitian (Astuti, 2020), Hormon *prolaktin* yang dihasilkan oleh kelenjar *hipofisa* bagian depan otak berfungsi untuk merangsang kelenjar produksi ASI. Kontrasepsi suntik 3 bulan memiliki kandungan 150 mg *Depo Medroxyprogesteron Asetat* dan kontrasepsi suntik 1 bulan memiliki kandungan

kombinasi antara hormon 25 mg *Medroxyprogesteron Asetat* dan 5 mg *Estradiol Sipionat*. Dan hormon *Estradiol Sipionat* atau estrogen ini dapat menghambat kerja dari hormon *prolaktin* yang berpengaruh besar dalam memproduksi ASI. Bagi Ibu yang dalam masa menyusui, tidak dianjurkan menggunakan kontrasepsi suntikan yang mengandung estrogen karena hal ini dapat meningkatkan jumlah produksi ASI, sehingga dapat meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI Selama masa laktasi. Kadar estrogen yang tinggi pada kontrasepsi dapat menekan FSH, sehingga merangsang *lobus anterior hipofise* untuk mengeluarkan *luteinising* hormone. Produksi *luteinising* hormone ini dibawah pengaruh *releasing* hormone yang disalurkan dan *hipotalamus* ke *hipofisis*. Adanya sekresi *luteinising* hormone, maka dapat menyebabkan hipotalamus untuk melepas faktor penghambat *prolaktin* (PIF) yang dianggap sebagai dopamin. Dopamin ini dapat menurunkan sekresi *prolaktin* sampai sepuluh kali lipat. Bila sekresi prolaktin dihambat, maka sel-sel *alveoli* pada payudara tidak akan memproduksi air susu. Dengan tidak adanya produksi air susu, maka pengeluaran ASI juga terhambat, Kontrasepsi yang tidak mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI antara lain, metode kontrasepsi non hormonal dan metode hormonal yang hanya mengandung progesteron yaitu KB suntik 3 bulan yang memiliki kandungan 150 mg *Depo Medroxyprogesteron Asetat* yang tidak mengganggu produksi ASI.

1. Jenis Makanan Yang Merangsang Produksi ASI

Menurut buku (Widaryanti & Rahmuniyati, 2019), Banyak bahan makanan yang diketahui dapat membantu meningkatkan produksi air susu ibu (ASI). Bahan-bahan tersebut umumnya mudah ditemukan dan sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, sehingga ibu menyusui tidak perlu menghabiskan waktu yang berlebihan untuk mencarinya. Dengan demikian, penggunaan suplemen yang kandungan dan kealamiannya belum diketahui secara pasti dapat dihindari. Adapun beberapa jenis bahan makanan yang secara alami dapat merangsang produksi ASI antara lain adalah sebagai berikut:

a) Pepaya

Pepaya, baik dalam bentuk buah matang maupun bunga dan buah muda, mengandung vitamin A, vitamin C, serta berbagai mineral penting seperti kalium, asam folat, dan enzim papain. Enzim papain berperan dalam

membantu proses pencernaan protein, yang sangat dibutuhkan oleh ibu menyusui untuk memproduksi ASI. Selain itu, kandungan air yang tinggi dalam buah pepaya juga membantu mencukupi kebutuhan cairan tubuh, yang berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Pepaya matang dapat dikonsumsi secara langsung, sedangkan pepaya muda sering digunakan dalam olahan sup atau sayur, seperti sayur asam dan sup ikan pepaya, yang secara tradisional dipercaya dapat memperlancar produksi ASI.

b) Daun Katuk

Daun katuk sebagai salah satu tanaman yang bermanfaat dalam merangsang produksi ASI. Daun ini mengandung protein yang dibutuhkan tubuh untuk proses laktasi. Selama masa menyusui, kebutuhan protein seorang ibu meningkat sekitar 20 gram dibandingkan kebutuhan normal. Jika dalam keadaan normal kebutuhan protein wanita dewasa sekitar 40 gram per hari, maka saat menyusui dibutuhkan sekitar 60 gram per hari.

c) Sup Daging, Ayam, atau Ikan

Sup yang terbuat dari bahan dasar daging, ayam, atau ikan mengandung protein hewani yang berperan dalam pembentukan dan produksi ASI. Selain itu, kuah sup berfungsi sebagai sumber tambahan cairan yang penting untuk menjaga hidrasi tubuh. Sayur-sayuran yang umumnya ditambahkan ke dalam sup juga menyumbang asupan vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi kesehatan ibu menyusui.

d) Havermut

Havermut atau oatmeal dikenal sebagai makanan yang dapat menurunkan kadar kolesterol dan membantu menjaga tekanan darah. Di samping itu, havermut juga memiliki efek menenangkan yang dapat meningkatkan produksi hormon oksitosin, yakni hormon yang memiliki peran penting dalam proses pengeluaran ASI.

e) Bayam

Bayam merupakan sumber zat besi yang penting untuk pembentukan sel darah merah. Selain itu, kandungan vitamin B6 pada bayam berkontribusi dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Bayam juga mengandung vitamin A, C, E, K, serta berbagai mineral seperti thiamin, riboflavin, asam

folat, kalsium, magnesium, fosfor, dan kalium. Seperti halnya sayuran berdaun hijau tua lainnya, bayam mengandung senyawa fitoestrogen yang dipercaya dapat merangsang produksi ASI. Oleh karena itu, konsumsi bayam dan sayuran hijau lainnya sebaiknya dimasukkan ke dalam pola makan harian ibu menyusui.

f) Wortel

Wortel mengandung vitamin A, beta karoten, serta senyawa fitoestrogen yang berfungsi dalam meningkatkan produksi ASI. Konsumsi jus wortel, khususnya satu gelas sebelum makan siang, diyakini dapat meningkatkan volume ASI yang diproduksi pada sore hari.

g) Air Putih

Kebutuhan cairan merupakan aspek yang sangat penting dalam produksi ASI. Asupan makanan bergizi tinggi tidak akan memberikan hasil maksimal apabila tubuh kekurangan cairan. Oleh karena itu, ibu menyusui disarankan untuk mengonsumsi 10 hingga 12 gelas air putih setiap harinya agar proses laktasi berjalan dengan lancar.

D. Penatalaksanaan Efek Samping KB Suntik 3 Bulan

1. Gangguan Haid

Gangguan haid yang muncul bisa beragam, contohnya amenorea (tidak haid), menoragia (perdarahan lebih lama atau lebih banyak dari biasanya), metroragia (perdarahan di luar masa haid), dan spotting (perdarahan berupa tetesan). Penyebabnya karena kontrasepsi mengubah histologi pada endometrium. Ada banyak tindakan medis yang bisa dilakukan pada kondisi ini.

a. Amenorea

bisa diatasi dengan pemberian estrogen atau progestin atau pil kombinasi.

b. Menoragia, metroragia, spotting

Gangguan-gangguan haid tersebut bisa diatasi dengan estrogen atau progesteron atau pil kombinasi. Selain itu, juga bisa diberikan robortina bersamaan dengan perbaikan makanan. Jika pengobatan yang diberikan tidak memberikan hasil, sebaiknya pasien dirujuk ke dokter kandungan

Penggunaan noristerat dihentikan jika terjadi amenorea tanpa henti setelah tiga kali suntik dan juga jika timbul kelainan karena kontraindikasi

suntik. Kontrasepsi sebaiknya juga dihentikan pada gangguan depo-provena jika terjadi perdarahan dan kelainan karena kontraindikasi suntik.

2. Depresi

Progesteron terutama yang mengandung 19-Nosteroid mengakibatkan kurangnya vitamin B6 di dalam tubuh sehingga tubuh terasa lemas, lesu, bahkan depresi. Depresi juga bisa diakibatkan oleh retensi garam natrium dalam tubuh. Tindakan medis yang bisa dilakukan adalah memberikan vitamin B6 atau diet rendah garam. Jika masih merasa depresi, hentikan pemakaian suntik lalu ganti dengan metode lain.

3. Leukorhea/Keputihan

Keputihan yang keluar dari vagina disebabkan oleh progesteron yang mengubah flora dan pH vagina sehingga jamur mudah tumbuh dan menyebabkan keputihan. Klien dianjurkan untuk menjaga kebersihan daerah kemaluan dan jika keputihan semakin parah sebaiknya berikan preparat antimicotik. Jika antimicotik tidak menghilangkan keputihan, lebih baik ganti dengan metode lain.

4. Galaktorea

Galaktorea adalah bertambahnya produksi air susu ibu yang disebabkan oleh progesteron. Progesteron merangsang peningkatan protein dan laktose sehingga laktasi bertambah. Galaktorea tidak berbahaya dan lebih dianjurkan untuk ibu menyusui.

5. Jerawat

Jerawat yang muncul setelah pemakaian kontrasepsi metode suntik bisa disebabkan karena progestin terutama 19-Norprogestin yang meningkatkan kadar lemak. Anjuran yang bisa diberikan adalah menjaga kebersihan wajah, tetapi jika jerawat masih terus tumbuh sebaiknya ganti cara kontrasepsi yang tidak mengandung hormon.

6. Rambut Rontok

Rambut rontok biasanya terjadi saat atau setelah menggunakan kontrasepsi suntik karena adanya progestin terutama progestin 19-Norprogestin. Tidak ada tindakan medis pada keadaan ini karena sifatnya sementara dan akan kembali normal setelah penghentian pemakaian suntik.

7. Perubahan Berat Badan

Perubahan berat badan bisa berupa turunnya berat badan atau naiknya berat badan. Kenaikan berat badan pada pengguna metode kontrasepsi jenis suntik biasanya berkisar antara 2,3 kg-2,9 kg dan jika turun biasanya berkisar antara 1,6 kg-1,9 kg. Perubahan berat badan ini bisa jadi karena hormon progesteron memudahkan perubahan karbohidrat menjadi lemak sehingga lemak bertambah. Hormon progesteron juga bisa menaikkan nafsu makan sehingga berat badan bertambah. Tindakan medis yang bisa dilakukan adalah diet, dan jika berat badan terus bertambah metode kontrasepsi bisa diganti dengan metode lain.

8. Perubahan Libido

Sangat sulit menentukan perubahan libido karena bisa jadi libido menurun atau meningkat. Jika libido menurun, kemungkinan disebabkan oleh keadaan vagina yang kering karena efek progesteron yang berisi 19-nosteroid. Apabila libido terus menurun dalam waktu yang lama, sebaiknya ganti cara kontrasepsi.

9. Keluhan Subjektif

Gejala yang timbul biasanya berupa sakit kepala, rasa pusing, mual, muntah, dan gelisah. Penyebabnya adalah reaksi tubuh terhadap progesteron yang biasanya hanya bersifat sementara. Gejala ini akan hilang dalam waktu tiga bulan setelah penyuntikan. Jika dalam waktu tersebut gejala yang muncul tidak kunjung hilang, berikan pengobatan simptomatis berupa analgesik atau anti mual.

E. Penatalaksanaan Diet Rendah Kalori

Berat badan ideal yaitu berat badan cukupan atau berat badan yang dianggap paling tepat untuk cabang olahraga tertentu, yang terpenting adalah tebal lemak di bawah kulit masih dalam batas normal. Tujuan pengaturan makan bagi berat badan berlebih adalah menurunkan berat badan secara aman dengan diet rendah kalori dan zat gizi seimbang sehingga berat badan menjadi normal. Prinsip penurunan berat badan adalah mengurangi simpanan lemak tubuh pada jaringan di bawah kulit (adiposa). Penyebab utama terjadinya kelebihan berat badan adalah

asupan makan (energy intake) lebih besar dibandingkan energi yang diperlukan untuk aktivitas (energy output).

Pengaturan makanan untuk menurunkan berat badan:

1. Pengurangan asupan kalori sebanyak 500-1000 kalori atau pengurangan 25% dari kebutuhan kalori/hari
2. Mengurangi jumlah porsi makanan, sesuai dengan ketentuan dan frekuensi makanan.
3. Mengurangi makanan yang berlemak.
4. Menambah porsi buah, sayuran dan banyak minum air putih.
5. Tidak makan setelah jam 7 (tujuh) malam.

Selain mengatur komposisi makanan, ada upaya lain yang perlu ditempuh untuk membantu penurunan berat badan. Upaya-upaya tersebut adalah:

1. Budayakan kebiasaan jalan kaki.
2. Biasakan makan perlahan-lahan.
3. Letakkan sendok dan garpu (jangan terus dipegang) saat mengunyah makanan.
4. Selingi minum saat makan.
5. Makanlah buah-buahan yang banyak mengandung air sebelum makan.
6. Hindarkan makan karena iseng.
7. Pilihlah makanan sarat serat seperti sayur, buah dan agar-agar.

Berbagai faktor yang perlu diperhatikan:

1. Penurunan berat badan yang aman adalah $\frac{1}{2}$ hingga 1 kg atau maksimal 1.5% dari berat badannya setiap minggu
2. Sejalan dengan pelaksanaan diet rendah kalori perlu dibarengi program olahraga yang bersifat aerobik minimal 20-60 menit dengan frekuensi 5 kali setiap minggu, intensitas 65-75% detak jantung maksimum.

Untuk menyusun menu makanan penurunan berat badan, yang pertama perlu dilakukan adalah menentukan kebutuhan energi seseorang dalam sehari. Langkah selanjutnya adalah menyediakan makanan senilai kebutuhan energi/hari dikurangi 25%. Jadi, misalnya kebutuhan energi sehari seseorang adalah 2500 kalori maka makanan yang perlu disediakan adalah $2500 - (25\% \times 2500) = 1875$ kalori (Irianto, 2007).

F. Penatalaksanaan dengan Olahraga

1. Senam aerobik

Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang dipilih dengan durasi waktu tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen ke dalam jaringan tubuh. Senam aerobik merupakan salah satu olahraga yang menyenangkan, dapat dilakukan oleh banyak orang dan semua kalangan. Oleh karena itu senam aerobik menjadi salah satu jenis olahraga yang banyak dipilih orang untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Manfaat senam aerobik yaitu :

- a) Memperkuat otot dalam tubuh
- b) Daya tahan tubuh dan daya tahan jantung
- c) Menurunkan berat badan
- d) Kelenturan tubuh meningkat
- e) Meningkatkan energi tubuh
- f) Mencegah penyakit
- g) Meningkatkan kekebalan tubuh (Sari, 2021).

2. Aktivitas gerak pemanasan senam aerobik

Pada senam aerobik, gerakan pemanasan (warming up) merupakan gerakan untuk mempersiapkan emosional, fisik, dan psikis untuk melakukan senam aerobik. Gerakan pemanasan ini bertujuan untuk menaikkan denyut jantung secara bertahap, mempersiapkan persendian dan otot-otot, meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan sirkulasi udara dan cairan di dalam tubuh, dan mempersiapkan diri secara emosional dan psikis untuk mengikuti senam aerobik. Pemanasan dilakukan kurang lebih selama 15 menit, pada sesi ini mencakup latihan :

- a) Isolation, pada tahap latihan ini biasanya posisi kita tidak berpindah kemana-mana, posisi half squat (kaki dibuka selebar satu setengah bahu lutut agak ditekuk) gerakan yang dilakukan hanya terbatas pada persendian dan otot lokal saja. Latihan ini dilakukan dengan menggunakan intensitas yang rendah, latihan bertujuan untuk menaikkan suhu, dengan menyiapkan otot-otot lokal dan persendian untuk mampu melakukan latihan berikutnya

- b) Full body movement, menggerakkan keseluruhan bagian otot tubuh gerakan bouncing menekuk dan meluruskan tungkai dengan kombinasi gerakan yang bertujuan untuk melatih semua otot dan persendian
- c) Stretching, lakukan peregangan dengan menggunakan daerah gerak yang benar dan yang lebih penting adalah untuk tetap menjaga intensitas latihan tetap terjaga. Secara umum ada beberapa bagian tubuh yang harus diregangkan yaitu Paha depan, Paha belakang, Betis, Pantat dan Punggung (Sari, 2021).

3. Aktivitas Gerak senam aerobik

Aktivitas gerak dasar senam aerobik pada dasarnya meliputi gerakan langkah kaki dan gerakan ayunan tangan yaitu :

- a) Gerak Langkah Kaki
 - 1) Marching, Adalah gerakan jalan di tempat dengan mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, lutut ditekuk 90°, setiap kaki yang mendarat atau menyentuh lantai dimulai dari bola kaki dan berakhir ke tumit. Gerakan marching ini dilakukan hanya dengan low impact.
 - 2) Jogging, Gerakan jogging ini ditandai dengan menggerakkan atau menekukkan kaki ke arah bokong, dengan lutut mengarah ke lantai atau tegak lurus ke bawah, gunakan persendian engkel dan lutut yang menjadi tumpuan sebagai peredam gerakan. Gerakan jogging ini dilakukan hanya dengan high impact.
 - 3) Knee Up, Gerakan mengangkat lutut minimal setinggi pinggang, tungkai atas sejajar dengan lantai tungkai bawah tegak lurus. Kaki bisa dilakukan dalam keadaan flek atau tertekuk bisa juga telapak kaki dalam keadaan point dengan mengencangkan engkel sampai kaki mengarah ke bawah. Gerakan ini bisa dilakukan baik low maupun *high impact*.
 - 4) Single Step, Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuhkan bola kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk.
 - 5) Leg Curl, Gerakan menekuk kaki ke arah bokong.

- 6) Toe Touch, Gerakan menyentuhkan bola kaki ke depan, kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu.
- 7) V-Step (Easy Walk), Gerakan membentuk segitiga atau langkah segi tiga, ke depan atau ke belakang dengan tetap menjaga arah lutut ke depan.
- 8) Squat, Gerakan membuka kaki selebar satu setengah lebar bahu, kemudian menekuk kedua lutut (half squat atau full squat) dengan posisi ujung lutut tidak melebihi ujung jari kaki.

Gerakan-gerakan lengan yang ada pada senam aerobik sebenarnya mengadopsi dari gerakan-gerakan yang ada dalam teknik gerak latihan beban, karena itu nama dan teknik gerak lengan yang ada dalam senam aerobik adalah sama persis dengan nama dan teknik gerak dalam latihan angkat beban. Berikut ini adalah beberapa teknik gerak lengan dalam senam aerobik:

- 1) *Bicep Curl*, Gerakan menekuk (flexi) persendian siku dan meluruskannya kembali (extensi), gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan (bicep).
 - 2) *Chest Press*, Gerakan mendorong lengan ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada (pectoral).
 - 3) *Cross Arms*, Gerakan lengan menyilang di depan dada dan membuka lengan ke bawah.
 - 4) *Butterfly/open the window*, Gerakan membuka dan menutup lengan bawah di depan wajah, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada.
 - 5) *Tricep extension*, Gerakan meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot lengan belakang (tricep).
 - 6) *Pumping*, Gerakan mendorong kedua lengan ke bawah seperti memompa (berlawanan dengan gerakan *up right row*).
- b) *Single Step* dengan *Butterfly/Open the Window* Kombinasi gerakan ini merupakan gerakan gabungan dari aktivitas gerak single step dengan gerak butterfly/open the window. Gerakannya yaitu kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri diikuti dengan gerakan lengan membuka ke samping

kepala, dengan gerakan terakhir menyentuhkan bola, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut merapat dan kedua lutut menghadap ke depan diikuti dengan gerakan lengan menutup di depan wajah.

- c) *Double Step* dengan *Bicep Curl* Kombinasi gerakan ini merupakan gerakan gabungan dari kedua aktivitas gerak tersebut. Gerakannya yaitu melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri sambil menekuk (flexi) persendian siku dengan gerakan terakhir merapatkan kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk dan posisi lengan diluruskan kembali (extensi).
- d) *V-Step* dengan *Cross Arms* Kombinasi gerakan ini merupakan gerakan gabungan dari kedua aktivitas gerak tersebut. Gerakannya yaitu membentuk segitiga atau langkah segi tiga, ke depan atau ke belakang dengan tetap menjaga arah lutut ke depan yang diikuti dengan gerakan lengan menyilang di depan dada ketika melangkah ke depan dan membuka lengan ke bawah ketika melangkah ke belakang (Sari, 2021).

G. Manajemen Asuhan Kebidanan

1. Tujuh Langkah Varney

Menurut buku (Handayani & Mulyati, 2017), ada 7 langkah manajemen kebidanan sebagai berikut:

a. Langkah I : Pengumpulan data dasar/ pengkajian

Dilakukan pengkajian dengan pengumpulan semua data yang diperlukan untuk mengevaluasi keadaan klien secara lengkap. Mengumpulkan semua informasi yang akurat dari sumber yang berkaitan dengan kondisi klien.

Data yang harus dikumpulkan pada ibu keluarga berencana (KB), meliputi: biodata atau identitas baik ibu maupun suami, data subjektif dan data objektif yang terdiri dari keluhan utama, pemeriksaan fisik riwayat perkawinan, riwayat obsetrik, riwayat keluarga berencana, riwayat kesehatan, pola kebutuhan sehari hari, dan riwayat psikologis. Biodata yang dikumpulkan dari ibu yang menggunakan KB meliputi: nama, umur, agama, suku/bangsa, pendidikan, pekerjaan, dan alamat lengkap.

- 1) Data subjektif dari ibu yang menggunakan KB suntik 3 bulan meliputi:
 - a) Keluhan utama untuk mengetahui alasan pasien datang dan keluhan yang dirasakan. Keluhan utama pada akseptor Kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan adalah pasien merasa terganggu aktivitasnya karena berat badannya yang gemuk dan terasa berat.
 - b) Riwayat menstruasi meliputi: usia *menarche*, siklus haid, lama menstruasi, banyaknya *dismenorrhoe*.
 - c) Riwayat perkawinan terdiri atas: status perkawinan, perkawinan ke, umur ibu saat kawin, dan lama perkawinan.
 - d) Riwayat obstetrik untuk mengetahui: riwayat kehamilan, persalinan, bayi baru lahir, dan nifas.
 - e) Riwayat keluarga berencana Menanyakan kepada ibu : jenis kontrasepsi yang digunakan, lama penggunaan nya, keluhan nya selama menggunakan Kontrasepsi suntik Pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan, masalah yang dihadapi pasien adalah ibu mengatakan adanya peningkatan berat badan.
 - f) Riwayat kesehatan Riwayat kesehatan/penyakit ibu dan keluarga , meliputi: penyakit jantung, hipertensi, DM, TBC, ginjal, asma, epilepsy, hati, malaria, penyakit kelamin, HIV/AIDS
 - g) Pola pemenuhan kebutuhan sehari-hari, meliputi: pola nutrisi(makan dan minum), eliminasi (BAB dan BAK), personal hygiene, aktivitas dan istirahat.
- 2) Data objektif dari ibu yang menggunakan KB suntik 3 bulan meliputi:
 - a) Keadaan umum meliputi: tingkat energy, keadaan emosi dan postur badan ibu selama pemeriksaan, TB dan BB.
 - b) Tanda-tanda vital: tekanan darah, suhu, frekuensi, denyut nadi dan pernapasan.
 - c) Pemeriksaan fisik yang meliputi: Kepala dan leher : terdapat edema wajah atau tidak, mata (kelopak mata pucat atau tidak, warna sclera), mulut (rahangpucat, kebersihan), keadaan gigi (karies, karang, tonsil), leher: pembesaran kelenjar tiroid, pembuluh limfe.

Payudara, meliputi: adanya bekas luka, terdapat benjolan atau tidak.
 Abdomen, meliputi: adanya bekas luka dan nyeri tekan Ekstremitas atas dan bawah : adanya edema atau tidak, adanya nyeri tekan, adanya varises atau tidak.

b. Langkah II : interpretasi data dasar

Dilakukan identifikasi yang benar atas data-data yang telah dikumpulkan. Masalah dan diagnosa, keduanya digunakan karena beberapa masalah tidak dapat diselesaikan seperti diagnosa tetapi membutuhkan penanganan yang dituangkan dalam rencana asuhan kebidanan terhadap klien. Masalah bisa menyertai diagnosa. Kebutuhan adalah suatu bentuk asuhan yang harus diberikan kepada klien, baik klien tahu maupun tidak tahu. Setelah pengkajian data ibu penggunaan KB suntik 3 bulan mengalami kenaikan berat badan.

c. Langkah III : Mengidentifikasi diagnosa atau masalah potensial

Mengidentifikasi masalah atau diagnosa potensial lain berdasarkan rangkaian masalah dan diagnosa yang sudah diidentifikasi. Membutuhkan antisipasi, bila mungkin dilakukan pencegahan. Penting untuk melakukan asuhan yang aman.

d. Langkah IV : identifikasi kebutuhan yang memerlukan penanganan segera

Mengidentifikasi perlunya tindakan segera oleh bidan atau dokter dan atau untuk dikonsultasikan atau ditangani bersama dengan anggota tim kesehatan yang lain sesuai dengan kondisi klien.

e. Langkah V : merencanakan asuhan yang menyeluruh

Merencanakan asuhan yang menyeluruh, ditentukan oleh langkah-langkah sebelumnya. Rencana asuhan yang menyeluruh meliputi apa yang sudah diidentifikasi dari klien dan dari kerangka pedoman antisipasi terhadap wanita tersebut seperti apa yang diperkirakan akan terjadi berikutnya. Rencana asuhan umum yang menyeluruh dan harus diberikan pada kasus KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan, antara lain sebagai berikut:

1) Memberikan KIE

a) Jelaskan pada akseptor efek samping Kontrasepsi suntik

- b) Penambahan atau penurunan berat badan ini bersifat sementara dan individu
- 2) Menganjurkan klien untuk diet rendah kalori untuk akseptor yang mengalami kenaikan berat badan dan olahraga yang teratur untuk menjaga berat badannya
- 3) Bila cara tersebut diatas tidak menolong dan berat badannya bertambah, maka pemakaian suntik dihentikan dan ganti kontrasepsi lain yang non hormonal.
- f. Langkah VI : melaksanakan perencanaan

Melaksanakan rencana asuhan pada langkah ke lima secara efisien dan aman. Jika bidan tidak melakukannya sendiri ia tetap memikul tanggung jawab untuk mengarahkan pelaksanaannya.
- g. Langkah VII : Evaluasi

Dilakukan evaluasi keefektifan dari asuhan yang sudah diberikan meliputi pemenuhan kebutuhan akan bantuan apakah benar-benar telah terpenuhi sesuai dengan kebutuhan sebagaimana telah diidentifikasi dalam masalah dan diagnosa.

2. Data Fokus SOAP

Menurut Varney dalam (Handayani & Mulyati, 2017) metode SOAP merupakan dokumentasi yang sederhana tetapi mengandung semua unsur data dan langkah yang dibutuhkan dalam asuhan kebidanan, jelas, dan logis.

a. Data Subjektif

Data ini berhubungan dengan masalah dari sudut pandang klien. Ekspresi klien mengenai kekhawatiran dan keluhannya yang dicatat sebagai kutipan langsung atau ringkasan yang akan berhubungan langsung dengan diagnosis. Data subjektif ini nantinya akan menguatkan diagnosis yang akan disusun. Hal yang dikaji pada data subjektif meliputi:

- 1) Biodata, berisi nama, umur, agama, pendidikan terakhir, pekerjaan, golongan darah, dan alamat ibu dan suami.

- 2) Alasan kunjungan / keluhan utama, alasan pasien datang dan keluhan yang dirasakan. Keluhan utama pada akseptor Kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan.
 - 3) Riwayat menstruasi, usia *menarche*, siklus haid, lama menstruasi, banyaknya *dismenorrhoe*.
 - 4) Riwayat pernikahan, berisi ini pernikahan ibu yang ke, usia ibu saat menikah, lamanya pernikahan ibu.
 - 5) Riwayat obstetrik yang lalu, berisi tentang riwayat kehamilan, persalinan dan nifas yang lalu.
 - 6) Riwayat penyakit, berisi riwayat penyakit yang diderita ibu, riwayat penyakit yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi ibu, dan riwayat penyakit keluarga.
 - 7) Riwayat KB / kontrasepsi, jenis kontrasepsi yang digunakan, lama penggunaan nya, keluhan nya selama menggunakan Kontrasepsi suntik Pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan, masalah yang dihadapi pasien adalah ibu mengatakan adanya peningkatan berat badan.
 - 8) Pemenuhan kebutuhan sehari-hari, berisi pemenuhan kebutuhan nutrisi, eliminasi, istirahat, dan *personal hygiene* ibu sehari-hari
- b. Data Objektif

Data ini merupakan pendokumentasian hasil observasi yang jujur, hasil pemeriksaan fisik klien, dan hasil pemeriksaan laboratorium. Catatan medik dan informasi dari keluarga atau orang lain dapat dimasukkan dalam data objektif ini sebagai data penunjang. Data ini akan memberikan bukti gejala klinis klien dan fakta yang berhubungan dengan diagnosis. Hal yang harus dikaji pada data ini adalah:

- 1) Keadaan umum meliputi: tingkat energi, keadaan emosi dan postur badan ibu selama pemeriksaan, TB dan BB.
- 2) Tanda-tanda vital: tekanan darah, suhu, frekuensi, denyut nadi dan pernapasan.
- 3) Pemeriksaan fisik yang meliputi: Kepala dan leher : terdapat edema wajah atau tidak, mata (kelopak mata pucat atau tidak, warna sclera),

mulut (rahang pucat, kebersihan), keadaan gigi (karies, karang, tonsil), leher: pembesaran kelenjar tiroid, pembuluh limfe. Payudara, meliputi: adanya bekas luka, terdapat benjolan atau tidak. Abdomen, meliputi: adanya bekas luka dan nyeri tekan Ekstremitas atas dan bawah : adanya edema atau tidak, adanya nyeri tekan, adanya varises atau tidak.

c. Analisis

Langkah ini merupakan pendokumentasian hasil analisa dan interpretasi (kesimpulan) dari data subjektif dan objektif. Setelah dilakukan pengkajian pada data subjektif dan objektif maka dapat ditarik kesimpulan atau diagnosa. Contoh kesimpulan pada akseptor KB suntik DMPA dengan kenaikan berat badan yaitu:

“Ny. X usia .. akseptor aktif KB suntik 3 bulan, masalah kenaikan berat badan”.

d. Penatalaksanaan

Penatalaksana merupakan mencatat seluruh perencanaan dan penatalaksanaan yang sudah dilakukan seperti tindakan antisipatif, tindakan segera, tindakan secara komprehensif, penyuluhan, dukungan, kolaborasi, evaluasi, dan rujukan. Tujuan penatalaksanaan untuk mengusahakan tercapainya kondisi klien seoptimal mungkin dan mempertahankan kesejahteraannya. Penatalaksanaan atau rencana asuhan yang diberikan kepada akseptor KB suntik DMPA dengan kenaikan berat badan yaitu:

- 1) Memberitahu ibu tentang kondisinya berdasarkan hasil pengkajian dan pemeriksaan yang telah dilakukan.
- 2) Memberikan KIE pada ibu terkait keluhan yang dialami
 - a) Jelaskan pada akseptor efek samping Kontrasepsi suntik
 - b) Penambahan atau penurunan berat badan ini bersifat sementara dan individu
- 3) Menganjurkan klien untuk diet rendah kalori untuk akseptor yang mengalami kenaikan berat badan dan olahraga yang teratur untuk menjaga berat badannya

- 4) Bila cara tersebut diatas tidak menolong dan berat badannya bertambah, maka pemakaian suntik dihentikan dan ganti kontrasepsi lain yang non hormonal.
- 5) Menyepakati jadwal kunjungan ulang.