

## **Asuhan Kebidanan Pada Ny A Umur 30 Tahun P1A0 Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan Di PMB R Kabupaten Jepara**

*Case Report Obstetric Care In Mrs. A 30 Years Old P1A0 3-Month Injectable Contraceptive Acceptor With Weight Gain At PMB R, Kabupaten Jepara*  
Ardianti Novitasari<sup>1</sup>, Siti Nurjanah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Semarang  
Corresponding author : [diannovisa26@gmail.com](mailto:diannovisa26@gmail.com)

### **Abstrak**

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2022 prevalensi peserta KB di Indonesia mencapai 59,9 %, sedangkan pada tahun 2023 sebesar 71,9%. Kontrasepsi yang paling banyak yaitu suntikan 3 bulan (38,4%) dibandingkan kontrasepsi lainnya, salah satu efek sampingnya peningkatan berat badan. Tujuan untuk melakukan asuhan kebidanan pada Ny A umur 30 tahun P1A0 akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan di PMB R Kabupaten Jepara dengan menggunakan sistem dokumentasi manajemen asuhan kebidanan dan studi kasus menggunakan pendekatan 7 langkah Varney. Metode menggunakan studi kasus. Lokasi studi kasus ini dilakukan di PMB R Kabupaten Jepara. Subyek studi kasus disini adalah Ny. A kontrasepsi suntik 3 bulan. Waktu pelaksanaan dilaksanakan pada bulan April 2024. Hasil dari asuhan yang diberikan adalah berat badan tidak meningkat dan hasil ini dapat menjadi tolak ukur keberhasilan asuhan kebidanan yang diberikan. Kesimpulan terdapat penurunan berat badan sesudah melakukan diet rendah kalori dan olah raga.

**Kata Kunci :** Kontrasepsi Suntik 3 bulan, akseptor KB, Kenaikan Berat Badan.

### **Abstract**

Data from the Indonesian Health Survey (SKI) in 2022 shows that the prevalence of family planning participants in Indonesia reached 59.9%, while in 2023 it was 71.9%. The most common contraception is 3-month injections (38.4%) compared to other contraceptives, one of the side effects is weight gain. The purpose was to carry out obstetric care for Mrs. A, 30 years old, P1A0, 3-month injectable contraceptive acceptor with weight gain in PMB R, Jepara Regency by using the obstetric care management documentation system and a case study using the 7-step Varney approach. The method uses case studies. The location of this case study was carried out at PMB R Jepara Regency. The subject of the case study here is Mrs. A 3-month injectable contraception. The implementation time will be carried out in April 2024. The result of the care provided is that weight does not increase and this result can be a benchmark for the success of the midwifery care provided. Conclusion There is weight loss after doing a low-calorie diet and exercise.

**Keywords :** 3-month Injectable Contraception, birth control acceptor, Weight Gain.

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk ke empat terbesar di dunia setelah Tiongkok, India dan Amerika Serikat, yaitu sebesar 270,2 juta jiwa dengan laju pertumbuhan penduduk sebesar 1,25% (BPS, 2021). Jumlah penduduk beberapa tahun ke depan diprediksi terus bertambah dan diperkirakan akan terjadi ledakan penduduk pada tahun 2030. Upaya BKKBN melakukan pengendalian ledakan penduduk melalui program Keluarga Berencana (KB) (Nursamsiyah, 2021). KB adalah Upaya mengatur kelahiran anak, jarak dan mengatur kehamilan melalui promosi, perlindungan dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas. Tujuan program angka kelahiran secara mikro mewujudkan kesejahteraan masyarakat (Fenniokha et al., 2022).

Berbagai metode kontrasepsi dikenalkan dan dikembangkan dalam upaya mengendalikan ledakan penduduk baik secara oral dengan memanfaatkan hormone dalam bentuk pil, injeksi, AKDR dan sterilisasi (Sarmila, 2020). Di antara banyak jenis alat kontrasepsi, kontrasepsi suntik 3 bulan merupakan kontrasepsi yang lebih banyak penggunaannya karena sangat efektif dengan angka kegagalan kurang dari 1 per 100 wanita usia subur pertahun, pemakaiannya sederhana, praktis bagi akseptor karena injeksi hanya 4 kali setahun dan reversible (Suryaning, 2021).

Namun pengguna alat kontrasepsi suntik 3 bulan juga memiliki efek samping, yang paling utama yaitu gangguan pola haid, sedangkan efek samping lainnya yaitu kenaikan berat badan pada wanita subur yang memakai alat kontrasepsi KB (BKKBN, 2018). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2022 prevalensi peserta KB di Indonesia mencapai 59,9%, sedangkan pada tahun 2023 sebesar 71,9%. Kontrasepsi yang paling banyak yaitu suntikan 3 bulan (38,4%), diikuti IUD (8,5%), susuk (7,3%), pil (6,7%), suntikan 1 bulan (5,1%), steril wanita (3,6%), kondom (2,0%), dan steril pria (0,2%). Diantara ibu yang tidak menggunakan KB pasca salin, alasan utamanya adalah tidak diizinkan suami (27,7%) (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Data dari Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2022 cakupan akseptor KB mencapai 68,6%, tahun 2023 cakupan sebesar 76,3%, penggunaan kontrasepsi suntik mencapai 56,28%, pil 11,15%, IUD 4,7%, implant 13,93%, kondom 4,13%, kontrasepsi permanen wanita 4,49%, kontrasepsi permanen pria 0,38%, serta Metode Amenorhea Laktasi (MAL) 0,28% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2024). Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jepara pada tahun 2022 cakupan KB mencapai 65,1%, sedangkan pada tahun 2023 mencapai 66,2%, pengguna kontrasepsi suntik mencapai 68,5%, pil 9,3%, IUD 4,3%, implant 13,6%, kondom 1,1%, kontrasepsi permanen wanita 2,9%, serta metode kontrasepsi permanen laki-laki 0,3% (Jepara, 2024).

Suntikan kontrasepsi selama 3 bulan memiliki efek samping seperti amenorea, perdarahan bercak, dan peningkatan berat badan (Rima, dkk, 2023). Suntikan kontrasepsi 3 bulan dapat menyebabkan peningkatan berat badan karena kandungan DMPA (Depo *Medroxyprogesterone* Acetate) yang merangsang nafsu makan, mengubah karbohidrat dan gula menjadi lemak, serta meningkatkan rasa lapar, sehingga menyebabkan penambahan berat badan (Sari, V., & Afridah, W., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan di PMB R, pada tanggal 14 Mei 2024 dilakukan wawancara dari 5 Akseptor Suntik 3 bulan, 2 ibu mengatakan meningkat berat badannya setelah pemakaian >1 tahun dan bertambah 1-3 kg, 2 ibu meningkat berat badannya setelah pemakaian >2th 5-8 kg, dan 1 ibu mengatakan berat badannya tetap. Dalam cakupan wawancara, masih banyak ditemukan isu seputar perubahan berat badan atau efek samping dari penggunaan kontrasepsi. Hal ini memotivasi penulis untuk meneliti lebih lanjut kasus tersebut dengan judul “Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana pada Ny A Umur 30 Tahun P1A0 Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan di PMB R Kabupaten Jepara”.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif pendekatan studi kasus dengan menerapkan prinsip asuhan kebidanan Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana pada Ny A Umur 30 Tahun P1A0 Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan di PMB R Kabupaten Jepara. Cara pengumpulan data anamnesa, observasi, pemeriksaan dan dokumentasi. Analisa data dengan membandingkan antara data yang diperoleh dengan teori yang ada. Instrument yang digunakan berupa format pengkajian asuhan kebidanan pada akseptor KB, alat pemeriksaan TTV (Stetoskop, tensi meter, thermometer, jam tangan, timbangan berat badan, alat ukur tinggi badan), leaflet media yang digunakan untuk memberikan pendidikan kesehatan, menyiapkan kamera pendokumentasian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil anamnesis asuhan kebidanan yang dilakukan pada Ny. A berusia 30 tahun akseptor KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan, temuan klinis Ibu mengatakan menggunakan KB suntik 3 bulan sejak tanggal 1 Januari 2022 setiap bulan berat badannya semakin bertambah kurang lebih 0,5 kg dan ibu mengatakan merasa terganggu aktivitasnya sehari-hari karena berat badannya yang gemuk dan terasa berat. Riwayat Kontrasepsi dan tempat KB PMB R, jenis kontrasepsi Suntik 3 bulan, masa pemakaian 2 tahun, keluhan yang dirasa keluhan berat badan terus bertambah. Berdasarkan hasil pemeriksaan fisik keadaan umum baik, Berat Badan (BB) sebelum KB: 55 kg, setelah KB 65 kg, peningkatan berat badan: 10 kg dalam 2 tahun, Tinggi Badan (TB) : 151 cm. Tanda-Tanda Vital Tekanan darah: 120/60 mmHg, frekuensi nadi: 84 x/menit, suhu tubuh: 36,5 °C, frekuensi nafas (RR): 24 x/menit, Pemeriksaan Fisik Mata : tidak pucat dan tidak oedema, ekstermitas atas dan bawah : tidak oedem, Sklera : merah muda. Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada Ny A dengan intervensi melakukan olahraga selama 2 minggu ini sebanyak 2 kali mengikuti senam dan melakukan jogging setiap 2 hari sekali selama 30 menit dan tidak makan malam lagi, ibu mengurangi konsumsi makanan berlemak, dan makan hanya 2-3x saja dalam sehari dalam kurun waktu 4 minggu, dari berat badan sebelum 65 kg dan berat badan setelah intervensi 62,5 kg mengalami penurunan sebesar 2,5kg.

Penanganan efek samping peningkatan berat badan pada akseptor suntik 3 bulan menurut penelitian Isianah (2022) menjelaskan bahwa penatalaksanaan yang dilakukan pada kedua partisipan sama yaitu diet rendah kalori dengan menu seimbang sesuai kebutuhan dengan hasil setelah dilakukan intervensi pada kedua partisipan didapatkan bahwa kedua partisipan mengalami penurunan berat badan. Didapatkan hasil bahwa penurunan berat badan pada partisipan 1 mengalami penurunan 1½ kg dan partisipan 2 penurunan 1 kgevaluasi kedua partisipan teratasi (Istiana, 2022). Penelitian Israyani (2022) menjelaskan bahwa rencana asuhan berfokus hanya memberikan asuhan tentang mengatasi peningkatan berat badan yang dialaminya, serta memberikan pengetahuan kepada ibu tentang hubungan mengapa mengalami ibu mengalami peningkatan berat. Rencana asuhan kebidanan selanjutnya yaitu melakukan kunjungan kepada klien untuk memantau keandaannya setelah memakain suntik DMPA. Menjelaskan pada ibu pengertian KB suntik 3 bulan serta kelebihan dan kekurangan peningkatan berat badannya itu merupakan salah satu hal fisiologis yang dialami oleh pengguna kontrasepsi suntik bulan ini, mengajarkan ibu cara diet rendah kalori agar berat badannya kembali normal. Menganjurkan ibu untuk melakukan aktifitas fisik seperti senam dan olahraga. Memberikan *health education* tentang menganjurkan ibu untuk tetap beristirahat yang cukup. Menganjurkan ibu untuk menjaga kebersihan tubuhnya (Israyani, 2022).

Manajemen asuhan kebidanan keluarga berencana akseptor suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan Asuhan yang dilakukan oleh Malasari (2022) dengan melakukan Penatalaksanaan pada kasus akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan adalah dengan melakukan KIE tentang efek samping kontrasepsi suntik 3 bulan, diet rendah kalori, dan olahraga teratur. Dari hasil asuhan kebidanan selama 1 bulan observasi pada Ny. M, didapatkan hasil berat badan Ny. M turun 2 kg, yaitu dari berat badan awal 75 kg menjadi 73 kg. Jadi, solusi yang diberikan kepada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan adalah dengan memberikan KIE efek samping dari kontrasepsi adalah terjadi kenaikan berat badan sehingga untuk mengantisipasi agar hal ini tidak terjadi dengan melakukan diet rendah kalori dan melakukan olahraga teratur (Malasari, 2022).

Penelitian Ameida, (2023) penting untuk menjaga pola makan yang sehat dan seimbang dengan mengonsumsi makanan rendah kalori dan bergizi untuk mengelola kenaikan berat badan akibat suntik KB 3 bulan, melakukan olahraga secara teratur dan proporsional serta melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten akan meningkatkan komposisi tubuh dengan mengurangi lemak *abdominal* dan meningkatkan pengendalian berat badan (Amaeidia, 2023).

Penelitian Fiqi dan Yunus, (2024) menjelaskan bahwa aktivitas fisik memiliki peranan penting dalam Sebagian besar energi yang dikeluarkan dari tubuh berasal dari aktivitas fisik, sehingga aktivitas fisik sendiri memainkan peran kunci dalam penurunan berat badan, terlebih lagi dalam aktivitas fisik berat yang memerlukan banyak energi, yang diperoleh dari lemak tubuh yang diubah menjadi tenaga. Melakukan aktivitas fisik membantu meningkatkan massa otot dan mengurangi lemak tubuh (Fiqi Isnandar, dan

Moch. Yunus, 2024). Otot tubuh memiliki kemampuan membakar lebih banyak kalori dibandingkan lemak, sehingga dapat meningkatkan metabolisme dan membantu menjaga berat badan ideal. Aktivitas fisik sesuatu gerakan tubuh yang membutuhkan pengeluaran energi, seperti berjalan, berlari, berenang, bersepeda, dan bentuk olahraga lainnya. Beraktivitas fisik secara teratur memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, seperti menaikkan kesehatan jantung serta paru-paru, menaikkan kemampuan otot dan tulang, merendahkan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit jantung, serta meningkatkan kesehatan mental dan emosional (Fiqi Isnandar, dan Moch. Yunus, 2024).

Penelitian Israyani (2022) memberikan penjelasan diet yang diberikan pada akseptor suntik 3 bulan dengan mengonsumsi protein seperti daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, telur, susu serta mengurangi penggunaan garam pada makanan banyak mengonsumsi seperti sayuran, buah dan menghindari yang bersantan serta makanan instant. senam dan olahraga minimal 2-4 kali dalam seminggu selama 30 menit. beristirahat yang cukup pada siang hari minimal 1 jam pada siang hari dan 8 jam pada malam hari. Menjaga kebersihan tubuh dengan mandi 2 kali sehari, mengganti pakaian 2 kali sehari, mengganti pakaian dalam apabila terasa lembab dan basah setelah BAB/BAK (Israyani, 2022).

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan Asuhan Kebidanan pada Ny A dengan melakukan olahraga dan diet rendah kalori maka berat badan dapat dikurangi sebesar 2,5 kg, dengan demikian tindak lanjut yang dilakukan dengan memberikan motivasi lewat WA untuk tetap rutin melakukan olahraga setiap seminggu 2 kali selama 30 menit dan tetap melakukan diet rendah kalori seperti menghindari makanan yang berlemak, konsumsi makanan yang tinggi serat porsi sayur diperbanyak dibandingkan nasi, dan perbanyak minum dapat sebagai penunjang penurunan berat badan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaeidia, L. V. (2023). Penatalaksanaan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kb Suntik 3 Bulan. *Jurnal Media Husada*, 1 (2).  
<https://Repository.Stikesnhm.Ac.Id/Id/Eprint/512/1/170154010037-2020-Abstrak-In.Pdf>
- Bkkbn, Kemenkes, B. S. D. Dan K. I. 2017. J. B., & 2018. (2018). *No Title*. Bps 2021. (2021). *No Title*. Bps.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2024). *Profil Kesehatan Tahun 2024*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Fenniokha, N. G., Susilawati, S., Kurniasari, D., & Evayanti, Y. (2022). Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Ibu. *Midwifery Journal*, 2(3), 103–111.
- Fiqi Isnandar, Moch. Yunus, Z. H. (2024). Survei Tingkat Aktivitas Fisik dan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 14 (3), 1225–1232.

- [Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Pskm](http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Pskm)
- Gulo, A. A. P. Dan A. S. (2019). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan Ibu di Klinik Linez Kota Gunungsitoli. *Jurnal Bidan Komunitas*, *Ii(3)*, 153–159.
- Israyani. (2022). *Manajemen Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana Pada Ny “K” Akseptor KB Suntik Depo Medroxy Progesteron Acetat Mg Dengan Peningkatan Berat Badan di Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar Tahun*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Istiana. (2022). Penatalaksanaan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan Di Bps Luk Lustun Mubrikoh.S.St. *Media Husada*, *2 (2)*.
- Ita Novianti, K. R. R. B., & Rahayu, S. (2023). Manajemen Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana Pada Ny “J” Akseptor KB Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan Di Pmb Hj. Nurhaedah Kab. Bone. *Jurnal Midwifery*, *5 (1)*, 41–46.
- Jepara, D. K. K. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Jepara 2023*. Dinas Kesehatan Kabupaten Jepara.
- Kementerian Kesehatan Ri. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kemekkes Ri.
- Kursih Sulastriningsih, M. D. (2021). Faktor Faktor yang Berhubungan Dengan Kenaikan Berat Bada Padaakseptor KB Suntik Tiga Bulan di TPMB Bidan K. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Bpi*, *5 (2)*, 28–33. <https://Stikes-Bhaktipertiwi.E-Journal.Id/Kesehatan/Article/View/150/125>
- Malasari, E. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan di Bidan Praktek Mandiri (BPM)*. Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin.
- Nasution, P., Harahap, N. R., & Zuiatna, D. (2021). Kenaikan Berat Badan Pada Pengguna KB Suntik 3 Bulan. *Jurnal Bidan Komunitas*, *Iii (3)*, 107–118. <http://Ejournal.Helvetia.Ac.Id/Index.Php/Jbk>
- Nuraini, Wiwin Hindriyawati, S. (2023). Pertambahan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan Di Puskesmas Danurejan 1 Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, *11 (2)*, 43–52.
- Nursamsiyah, N., & Rohmah, S. (2021). Gambaran Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan Di Pmb Bidan Ambarwati Cilacap Tahun 2020. *Journal Of Midwifery And Public Health*, *3(1)*, 19. <https://Doi.Org/10.25157/Jmph.V3i1.6789>
- Rima Eka Pratiwi, Susanti Pratamaningtyas, D. E. R. (2023). Hubungan Pemakaian KB Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor : Studi Literatur. *Indonesian Health Issue*, *2 (1)*, 1–8. <https://Www.Journal.Stikessuakainsan.Ac.Id/Index.Php/Jksi/Article/View/297>
- Sari, V., & Afridah, W. (2020). Literature Review: Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik Tiga Bulan. *National Conference For Ummah*, *6(2)*, 1–5.
- Sarmila, P. Y. (2020). *Hubungan Lama Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik 3 Bulan*

- Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB. Vii, 1–7.*
- Suryaning, A. (2021). Hubungan Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan Terhadap Kejadian Amenorea Pada Ibudi TPMB Domingas M.L.S.O Surabaya. *Gema Bidan Indonesia, 10*, 90–94.
- Widayati, N., Indrawati, N. D., Nurjanah, S., & Novita Nining Anggraini. (2023). Hubungan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan Di Puskesmas Kendal 01. *Seminar Nasional Kebidanan Unimus, 3 (1)*, 370–378.
- Yuliani, F. (2021). Kenaikan Berat Badan Sebagai Efek Samping Akseptor KB. *Hospital Majapahit, 12 (1)*, 41–47.