

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Di dalam bab ini penulis akan menguraikan informasi mengenai 1) Konsep Keluarga Berencana, 2) Konsep Dasar Kontrasepsi, 3) Konsep Berat Badan, 4) Kerangka Teori, 5) Kerangka Konseptual.

1.1 Konsep Keluarga Berencana

2.1.1 Definisi Keluarga Berencana

Menurut Rahmawati (2020), yang dimaksud sebagai sebuah keluarga keluarga berencana yaitu upaya yang bisa digunakan sebagai penentu terkait pengambilan keputusan seperti berapa banyak anak yang diinginkan serta kapan harus dilahirkan. Program skala nasional yang dikenal sebagai keluarga berencana, atau KB, bertujuan untuk mengurangi angka kelahiran dan mengontrol pertumbuhan penduduk negara. Selain itu, program keluarga berencana dimaksudkan sebagai metode untuk mencapai peningkatan dalam kemajuan, kestabilan, dan kesejahteraan ekonomi, sosial, dan spiritual setiap anggota keluarga (Wahid dkk 2022)..

Pemerintah mengimplementasikan program perencanaan keluarga sebagai bagian dari strategi untuk menghadapi isu kependudukan dan mewujudkan keluarga yang bahagia dan sejahtera. Menggunakan alat kontrasepsi, seperti alkon, adalah salah satu tindakan yang diambil untuk mengontrol jumlah bayi yang dilahirkan. (Budiarsa dkk, 2022).

2.1.2 Tujuan Program Keluarga Berencana

Untuk meningkatkan jumlah keluarga kecil, kondisi sosial-ekonomi keluarga disesuaikan melalui Program Keluarga Berencana (KB). Menurut Sulistyawati (2013), tujuannya adalah mengontrol jumlah kelahiran sehingga keluarga bisa mencapai kebahagiaan serta kesejahteraan yang mampu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Program KB juga bertujuan untuk mengurangi jumlah kelahiran secara signifikan. Dalam rangka berupaya meraih tujuan ini, undang-undang yang terdiri dari tiga tahap: menjarangkan, menunda, dan menghentikan kehamilan, diterapkan. Tujuan kebijakan ini adalah untuk menjaga kesehatan ibu dan anak dengan mencegah kelahiran pada usia muda dan jarak kelahiran yang terlalu dekat. (Hartanto, 2014).

Gerakan Keluarga Berencana (KB) serta pelayanan kontrasepsi merupakan upaya-upaya yang mempunyai beragam tujuan yang meliputi beberapa aspek. Salah satu tujuan tersebut adalah aspek demografi, di mana program ini bertujuan untuk mengendalikan laju pertumbuhan populasi dan mencegah terjadinya ledakan penduduk. Selain itu, tujuan lainnya adalah mengatur kehamilan pertama pada pasangan, menjaga jarak kehamilan sesudah dilahirkannya anak yang pertama, dan memutuskan untuk berhenti hamil ketika jumlah anak sudah dianggap mencukupi.

Pasangan suami istri yang sudah melangsungkan pernikahan selama lebih dari lebih dari satu tahun nanun mengalami masalah kemandulan atau

infertilitas juga diobati oleh program ini. Selain itu, remaja atau pasangan yang akan menikah menerima konseling atau nasihat perkawinan dari program sebagai bagian dari layanannya. Diharapkan konseling ini akan memberikan pengetahuan dan pemahaman yang mencukupi tentang cara membuat keluarga bahagia dan berkualitas. Dalam aspek sosial, program ini juga berusaha mencapai tujuan Norma Keluarga Kecil Bahagia dan Sejahtera (NKKBS) dan mendorong pembentukan keluarga yang memiliki kualitas hidup yang baik. (Suratun dkk, 2018).

2.1.3 Ruang lingkup program Keluarga Berencana

Ruang lingkup program KB dapat dijabarkan sebagai berikut :

- 
- a. Keluarga berencana
 - b. Kesehatan reproduksi remaja
 - c. Ketahanan dan pemberdayaan keluarga
 - d. Penguatan pelembagaan keluarga kecil berkualitas
 - e. Keserasian kebijakan kependudukan
 - f. Pengelolaan Sumber Daya Manusia (SDM)
 - g. Penyelenggaraan pimpinan kenegaraan dan pemerintahan

2.1.4 Akseptor Keluarga Berencana

Akseptor Keluarga Berencana (KB) merujuk pada individu dengan intensitas keaktifan dalam melaksanakan program KB melalui penerapan alat kontrasepsi. Kelompok akseptor KB ini dibagi ke dalam tiga buah fase berdasarkan tujuan penggunaannya, yaitu fase mencegah atau

menunda kehamilan, fase menjarangkan kehamilan, dan fase menghentikan atau mengakhiri kehamilan atau kesuburan. Program KB lebih direkomendasikan untuk pasangan usia subur (PUS) yang menggunakan alat kontrasepsi, karena pada kelompok ini peluang untuk memiliki keturunan lebih besar dan dapat meningkatkan angka kelahiran (Manuaba, 2018).

2.1.5 Macam-macam Akseptor Keluarga Berencana

Ada empat jenis akseptor KB yaitu:

a. Akseptor Baru

Kelompok ini mencakup Pasangan Usia Subur yang memutuskan untuk menggunakan alat kontrasepsi entah untuk pertama kalinya atau setelah mengalami peristiwa seperti keguguran, kelahiran mati, atau kelahiran hidup. (Hartanto, 2019).

b. Akseptor Lama

Pasangan yang sebelumnya merupakan pengguna dari metode kontrasepsi, namun kemudian mengalami perubahan dan memilih untuk kembali melakukan pemasangan kontrasepsi. Salah satu alasan perubahan ini dapat terjadi adalah karena mereka memutuskan untuk berpindah klinik atau fasilitas kesehatan yang berbeda. (Hartanto, 2019).

c. Akseptor Aktif (Current User-CU)

Pasangan yang tetap menggunakan alat kontrasepsi tanpa menghentikannya karena masih berkeinginan untuk tidak hamil. (Hartanto, 2019).

d. Akseptor Aktif Kembali

Pasangan yang keduanya sedang berada di dalam periode usia subur yang sebelumnya telah menyudahi pemakaian alat kontrasepsi selama tiga bulan serta tidak terjadi peristiwa kehamilan, kemudian memutuskan untuk menggunakan kontrasepsi lagi melalui metode yang serupa ataupun metode yang berbeda setelah tiga bulan, namun keputusan tersebut tetap tidak menyebabkan kehamilan. (Hartanto, 2019).

2.2 Konsep Dasar Kontrasepsi

2.2.1 Definisi Kontrasepsi

Kontrasepsi merujuk pada beragam metode yang bertujuan untuk mencegah pembuahan sel telur oleh sperma atau mencegah sel telur yang telah dibuahi agar tidak melekat pada dinding rahim. (Nugroho dkk, 2014).

2.2.2 Efektivitas (Daya Guna) Kontrasepsi

Wiknjosastro (2017) menyatakan bahwa efektivitas atau daya guna dari sebuah metode penggunaan kontrasepsi bisa dinilai pada 2 tingkat, yakni:

- a. Daya guna teoritis (theoretical effectiveness) dari sebuah metode kontrasepsi tergantung pada penggunaannya yang tepat dan sesuai

dengan aturan, sehingga dapat mengurangi kemungkinan pengguna kontrasepsi mengalami peristiwa kehamilan yang tidak diinginkan atau terencana.

- b. Daya guna pemakaian (use effectiveness), yaitu kemampuan yang dimiliki oleh suatu metode kontrasepsi saat dipergunakan.
- c. Daya guna pemakaian (use effectiveness), yaitu efektivitas dari suatu metode kontrasepsi saat dipakai.

Penggunaan kontrasepsi pada kehidupan sehari-hari dapat menerima pengaruh yang disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk ketidaktepatan dalam penggunaan, kurangnya kedisiplinan dalam mengikuti aturan, dan berbagai hal lainnya.

2.2.3 Memilih Metode Kontrasepsi

Hartono (2009) menyatakan bahwa dalam memilih kontrasepsi, terdapat beberapa pertimbangan yang perlu dipertimbangkan. Suatu metode kontrasepsi dianggap baik apabila memenuhi persyaratan sebagai berikut:

- a. Aman atau tidak beresiko membahayakan pengguna
- b. Bisa diandalkan
- c. Pemakaian Sederhana
- d. Memiliki harga yang murah
- e. Bisa diterima oleh khalayak umum
- f. Bisa dipakai dalam jangka waktu yang lama (continuation rate tinggi).

Berdasarkan pendapat dari Hartanto (2009), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengguna kontrasepsi ketika melakukan pemilihan terhadap metode kontrasepsi yang sesuai yaitu:

a. Faktor pasangan

Beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan kontrasepsi meliputi usia, gaya hidup, frekuensi hubungan intim, keinginan seberapa banyak anak yang ingin dimiliki di dalam sebuah keluarga, pengalaman sebelumnya yang berkaitan dengan kontraseptif, maupun sikap individu terhadap peran wanita dan pria.

b. Faktor kesehatan

Faktor kesehatan tersebut meliputi status kesehatan, Riwayat haid, riwayat keluarga pemeriksaan fisik, pemeriksaan panggul.

2.4 Macam-macam Kontrasepsi

2.4.1 Metode Kontrasepsi Sederhana

Dalam ranah kontrasepsi, terdapat dua kategori utama yaitu metode sederhana yang tidak memerlukan adanya alat dan metode sederhana yang memerlukan keberadaan alat. Metode tanpa alat mencakup beberapa pilihan seperti Amenorrhoe Laktasi (MAL), Coitus Interruptus, Kalender, Lendir Serviks, Suhu Basal Badan, dan Simptomermal, yang bergantung pada suhu basal dan lendir serviks untuk mengidentifikasi kesuburan. Sebaliknya, teknik pencegahan kehamilan tanpa alat termasuk penggunaan kondom, diafragma, cup serviks, dan spermisida. Menurut Handayani (2019).

2.4.2 Metode Kontrasepsi Hormonal

Terdapat dua kategori utama kontrasepsi hormonal, yaitu gabungan antara hormon progesteron dan estrogen sintetis serta hanya hormon progesteron. Jenis kombinasi ini dapat dijumpai dalam bentuk pil dan suntikan/injeksi, sementara jenis yang hanya mengandung hormon progesteron tersedia dalam bentuk implant, suntikan, dan pil. (Handayani, 2019).

Hormon estrogen dan progesteron berinteraksi dengan kelenjar hipofisis melalui hipotalamus dalam mekanisme kerja kontrasepsi hormonal. Ini mengganggu perkembangan folikel dan proses ovulasi. Estrogen juga berfungsi untuk menghentikan pelepasan hormon stimulasi folikel (FSH) melalui hipotalamus dan hipofisis, yang menghalangi pertumbuhan dan kematangan folikel De Graaf. Di sisi lain, progesteron berfungsi untuk menghentikan pelepasan hormon luteinizing (LH). Selain itu, estrogen mempengaruhi peristaltik tuba. Akibatnya, konsepsi menghasilkan endometrium rahim yang tidak siap untuk implantasi (Manuaba, 2010).

Kadar estrogen dan progesteron tidak stabil setiap hari selama siklus tanpa kehamilan. Saat satu dari sekian banyaknya hormon telah sampai pada tingkat puncaknya, hipotalamus akan memulai suatu mekanisme yang disebut sebagai mekanisme umpan balik (feedback). Kelenjar hipofisis nantinya akan memberikan sinyal ke ovarium agar ovarium tersebut bisa menurunkan tingkat produksi hormon tertentu serta meningkatkan produksi hormon lainnya. Produksi estrogen dan progesteron meningkat selama kehamilan, tetapi tidak ada puncak siklus, sehingga ovulasi tidak terjadi. Estrogen secara khusus menekan atau depresi sinyal hipotalamus, mencegah

ovum keluar dari ovarium terlalu dini atau prematur, dan juga memicu berkembangnya endometrium. Dalam hal ini, estrogen memiliki peran penting dalam mengatur faktor pengaturan hormon hipotalamus, serta berkontribusi dalam pertumbuhan dan pematangan sel telur di ovarium (Hartanto, 2009). Penggunaan estrogen dengan kadar pemakaian yang terlalu banyak bisa berpotensi untuk menyebabkan sejumlah efek samping yang umum untuk dialami pasien, seperti gejala mual, gejala retensi cairan, gejala sakit kepala, gejala nyeri pada bagian payudara, serta gejala keputihan. Terkadang gejala mual yang diderita pasien dapat menyertai gejala seperti muntah, diare, hingga perut kembung. Retensi cairan dapat terjadi akibat kehilangan air dan natrium, yang dapat berdampak pada peningkatan berat badan. Penderita garam harus dikurangi dan mereka dapat menerima diuretik. Efek samping seperti ini kadang-kadang menyebabkan akseptor berhenti menggunakan kontrasepsi hormonal. Dalam situasi tersebut, dianjurkan bagi pengguna kontrasepsi untuk mempertimbangkan pilihan kontrasepsi hormonal dengan kadar hormon estrogen yang lebih rendah. Efek samping yang mungkin disebabkan oleh kelebihan hormon estrogen perlu diperhatikan, begitu juga dengan efek samping yang timbul akibat tingginya hormon progesteron. Contoh efek samping yang dapat muncul karena kelebihan hormon progesteron antara lain perdarahan yang tidak normal, peningkatan nafsu makan dengan kenaikan berat badan, jerawat (akne), dan ovulasi. Penggunaan kontrasepsi dengan dosis tinggi progesteron juga berisiko menyebabkan atrofi pada payudara, fluorosis,

serta perubahan jumlah albus (sel darah putih) dan tekanan darah yang menurun. Penting untuk diketahui bahwa fluorosis albus, yang kadang terkait dengan kontrasepsi hormonal dengan dosis tinggi progesteron, terjadi akibat peningkatan risiko infeksi oleh candida albicans. (Wiknjosastro, 2017).

Beberapa efek yang mungkin muncul adalah mudah tersinggung, perasaan tegang, retensi air dan garam, peningkatan berat badan, nyeri kepala, serta perdarahan menstruasi yang berlebihan, peningkatan jumlah leukore, dan perlunakan serviks adalah beberapa gejala yang disebabkan oleh komponen estrogen. Di sisi lain, komponen progesteron dapat menyebabkan tegangan pada payudara, munculnya jerawat (acne), keringnya kulit dan rambut, penurunan jumlah menstruasi, dan seringnya kram pada kaki dan tangan (Manuaba, 2018).

2.4.3 Macam-macam Kontrasepsi

Macam-macam kontrasepsi metode hormonal antara lain sebagai berikut:

1. Kontrasepsi Pil

Pil oral memiliki fungsi untuk mengambil alih peran ovarium untuk memproduksi alami hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh. Dalam siklus haid normal, pil oral bekerja dengan cara menghambat hormon ovarium, sehingga faktor pelepas di otak juga terhambat, yang pada akhirnya mencegah terjadinya ovulasi. Selain mencegah ovulasi, penggunaan pil oral juga dapat menimbulkan

gejala yang menyerupai tanda-tanda kehamilan palsu, seperti mual, muntah, pembesaran, dan nyeri pada payudara. (Hartanto, 2004).¹⁷

Efektivitasnya berkisar antara 99,5 dan 99,9% untuk penggunaan yang sempurna, dan 97% untuk penggunaan yang sempurna (Handayani, 2010). Menurut Sulistyawati (2015), jenis KB Pil adalah sebagai berikut:

1. Monofasik: 21 tablet mengandung hormon aktif estrogen atau progestin, yang diberikan dalam dosis yang sama, bersama dengan 7 tablet yang tidak mengandung hormon aktif. Hormon diberikan dalam jumlah yang konstan setiap hari..
2. Bifasik: Dikemas dalam 21 tablet, pil ini mengandung hormon aktif estrogen dan progestin dalam dua dosis berbeda. Tujuh tablet dalam kemasan ini tidak mengandung hormon aktif, dan dosis hormon bervariasi.
3. Trifasik: Dalam kemasan 21 tablet, ada hormon aktif estrogen atau progestin, yang diberikan dalam tiga dosis yang berbeda; tujuh tablet dari kemasan ini tidak mengandung hormon aktif, dan dosis hormon bervariasi setiap hari.

Cara kerja KB Pil menurut Saifuddin (2013) yaitu:

- 1) Menekan ovulasi
- 2) Mencegah implantasi
- 3) Mengentalkan lendir serviks

- 4) Pergerakan tuba terganggu sehingga transportasi ovum akan terganggu.

Keuntungan KB Pil menurut Handayani (2014) yaitu:

1. Tidak mempengaruhi kualitas hubungan seksual
2. Menyebabkan siklus haid menjadi lebih teratur, yang dapat mencegah risiko anemia
3. Dapat digunakan sebagai metode kontrasepsi jangka panjang
4. Cocok untuk digunakan dari masa remaja hingga masa menopause
5. Dapat dihentikan dengan mudah kapan saja
6. Fertilitas cepat pulih setelah penghentian penggunaan pil
7. Berkontribusi dalam mencegah berbagai kondisi seperti kehamilan ektopik, kanker ovarium, kanker endometrium, kista ovarium, jerawat, dan dismenore.

Keterbatasan KB Pil menurut Sinclair (2013) yaitu:

1. Amenorhea
2. Perdarahan haid yang berat
3. Perdarahan diantara siklus haid
4. Depresi
5. Kenaikan berat badan
6. Mual dan muntah
7. Perubahan libido
8. Hipertensi
9. Jerawat

10. Nyeri tekan payudara
11. Pusing
12. Sakit kepala
13. Kesemutan dan baal bilateral ringan
14. Mencetuskan moniliasis
15. Cloasma
16. Hirsutisme
17. Leukorhea
18. Pelumasan yang tidak mencukupi
19. Perubahan lemak
20. Disminorea
21. Kerusakan toleransi glukosa
22. Hipertrofi atau ekropi serviks
23. Perubahan visual
24. Infeksi pernafasan
25. Peningkatan episode sistitis
26. Perubahan fibroid uterus.

2. Kontrasepsi Suntik

Efektivitas kontrasepsi suntik: Sulistyawati (2013) menemukan bahwa kedua jenis kontrasepsi suntik sangat efektif, dengan tingkat keberhasilan 30% untuk setiap seratus perempuan per tahun. Melakukan penyuntikan secara teratur dan pada jadwal

yang ditetapkan adalah buktinya. DMPA dan NET EN mencegah kehamilan. Dalam satu tahun pemakaian DMPA dan NET EN, tidak lebih dari 1% wanita akan mengalami kehamilan. (Hartanto, 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulistyawati pada tahun 2013 menunjukkan adanya dua jenis kontrasepsi suntik yang hanya mengandung progestin. Jenis pertama disebut Depo Mendroksi Progesteron (DMPA) dengan kandungan 150 mg DMPA, diberikan melalui suntikan pada otot panggul setiap tiga bulan. Sementara itu, jenis kedua dikenal sebagai Depo Noretisteron Enantat (Depo Noristerat) dengan kandungan 200 mg Noretindron Enantat, diberikan melalui suntikan pada otot setiap dua bulan.

Menurut Sulistyawati (2013), cara kerja kontrasepsi Suntik meliputi:

1. Menghambat proses ovulasi, sehingga tidak ada pelepasan sel telur dari ovarium.
2. Mengubah kondisi lendir serviks menjadi lebih kental, sehingga mengurangi kemampuan sperma untuk masuk ke rahim.
3. Mereduksi ketebalan selaput lendir rahim dan menyebabkan atrofi, sehingga mempersulit proses implantasi sel telur yang telah dibuahi.
4. Mencegah transportasi dan pergerakan gamet melalui saluran tuba fallopi.

Dalam penelitian Sulistyawati (2013), alat kontrasepsi suntik terbukti memiliki beberapa keunggulan. Keuntungan ini termasuk pengendalian kelahiran yang sangat efektif, penggunaan jangka panjang yang fleksibel, tidak ada efek buruk pada seks, dan tidak ada estrogen yang mengurangi risiko penyakit jantung dan gangguan pembekuan darah. Suntikan juga telah terbukti membantu mencegah kehamilan ektopik, kanker endometrium, tumor payudara jinak, dan penyakit radang panggul. Selain cocok untuk wanita yang lebih muda, pil KB suntik juga aman untuk wanita di atas 35 tahun selama perimenopause.

Keterbatasan Adapun keterbatasan dari kontrasepsi Suntik menurut Sulistyawati (2013) yaitu:

1. Masalah menstruasi
 2. Leukorhea atau keluarnya keputihan
 3. Gangguan produksi susu pada payudara (galaktorea)
 4. Timbulnya jerawat pada kulit
 5. Rambut rontok
 6. Perubahan berat badan
 7. Perubahan tingkat libido.
3. Kontrasepsi Implant

Menurut Saifuddin (2014), karakteristik kontrasepsi implant meliputi: 1) Durasi efektivitas selama lima tahun untuk Norplant, dan tiga tahun untuk Jedena, Indoplant, dan Implanon; pemasangan

dan pencabutan memerlukan instruksi khusus; efek samping utamanya adalah perdarahan tidak teratur, perdarahan bercak, dan amenorea (tidak haid); pemulihan kesuburan dapat terjadi segera setelah implant dicabut; serta kontrasepsi ini aman digunakan selama periode menyusui.

Menurut Saifuddin (2014), alat kontrasepsi implan memiliki jenis yang berbeda-beda. Norplant terdiri dari enam batang plastik lentur, berongga, panjang 3,4 cm dan diameter 2,4 mm yang mengandung 3,6 mg levonorgestrel. Implanon, di sisi lain, terdiri dari batang putih fleksibel dengan panjang 40 mm dan diameter 2 mm yang mengandung 68 mg 3-Keto-desogestrel dan efektif selama 5 tahun. Sedangkan Indoplant dan Jadena memiliki dua batang yang masing-masing mengandung levonorgestrel 75mg dan efektif selama dua tahun.

Alat kontrasepsi implan yang efektif menurut Saifuddin (2010) yaitu: Saifuddin (2014) menyatakan bahwa kontrasepsi tipe implant memiliki banyak keuntungan, seperti menghentikan lendir serviks, menghentikan perkembangan endometrium, mencegah implantasi, mengurangi gerakan sperma, dan mencegah ovulasi.

Kontrasepsi ini sangat efektif dalam mencegah kehamilan, memberikan perlindungan tahan lama, dan memungkinkan pemulihan kesuburan yang cepat setelah kontrasepsi dicabut. Tidak diperlukan pemeriksaan rutin, dan tidak ada hambatan untuk

berhubungan seks atau menyusui. Klien dapat menghubungi kami jika mereka memiliki keluhan, dan kontrasepsi dapat dihentikan sesuai kebutuhan. Kontrasepsi ini juga dapat mengurangi dismenore, menurunkan volume darah menstruasi, dan mengobati anemia. Selain efek tersebut, mereka juga dapat mencegah kanker endometrium, kelainan payudara jinak, dan beberapa jenis penyakit radang panggul, serta mengurangi jumlah endometriosis yang terjadi.

Saifuddin (2013) menyatakan bahwa kontrasepsi tipe implant memiliki batasan yang meliputi perubahan pola haid pada sebagian besar pasien, seperti adanya perdarahan bercak (spotting), peningkatan jumlah darah haid (hipermenorea), dan terjadinya amenore (tidak datang bulan).

2.5 Konsep Berat Badan

2.5.1 Definisi Berat Badan

Dalam antropometri, pengukuran berat badan kadang-kadang menghasilkan kesalahan. Jumlah protein, lemak, air, dan mineral tulang yang ada dalam tubuh ditunjukkan oleh berat badannya. Banyak orang dewasa mengalami peningkatan lemak dan penurunan protein otot seiring bertambahnya usia (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2010). Berdasarkan ukuran antropometri, berat badan membantu memahami perkembangan fisik dan status gizi seseorang. Selain itu, berat badan juga digunakan sebagai acuan dalam menghitung dosis obat dan kebutuhan

asupan makanan. Hal ini karena berat badan mencerminkan komposisi tubuh, termasuk protein, lemak, air, dan mineral tulang. Penggunaan berat badan diutamakan karena beberapa alasan, yaitu sebagai parameter yang paling baik, mudah untuk melihat perubahan dalam waktu singkat terkait konsumsi makanan dan kesehatan, serta memberikan gambaran tentang status gizi saat ini dan jika diukur secara periodik, dapat memberikan gambaran yang baik tentang pertumbuhan (Supariasa, 2012). Berat badan juga memberikan informasi tentang massa tubuh (otot dan lemak), karena massa tubuh sangat responsif terhadap perubahan kondisi mendadak seperti penyakit/infeksi, penurunan nafsu makan, penurunan asupan makanan, serta dalam situasi darurat atau bencana alam lainnya. Pengukuran berat badan dapat dilakukan menggunakan berbagai alat, seperti timbangan dacing, timbangan injak, dan timbangan detecto (Proverawati, 2014).

2.5.2 Klasifikasi berat badan

Menurut Almatsier S (2016), berat badan dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, salah satunya adalah berat badan ideal (BBI). Berat badan ideal mengacu pada berat badan yang dianggap optimal berdasarkan tinggi badan, jenis kelamin, dan usia seseorang. Untuk menentukan apakah seseorang memiliki berat badan ideal, digunakan rumus berikut: $BBI = (\text{tinggi badan dalam cm} - 100) - 10\%$.

Menurut Kamus Dorland, obesitas adalah suatu kondisi di mana terjadi peningkatan berat badan melebihi batas kemampuan tubuh untuk memenuhi kebutuhan fisik dan skeletal. Sementara itu, overweight mengacu pada keadaan di

mana seseorang memiliki berat badan yang berlebihan. Seseorang dianggap overweight jika jumlah lemaknya lebih dari sepuluh hingga dua puluh persen di atas angka normal. Sedangkan kurus menggambarkan individu dengan berat badan di bawah rata-rata berat badan ideal. Status gizi seseorang erat terkait dengan penyebab kurus ini. Seseorang dianggap kurus jika berat badannya kurang dari 10% BBI..

2.5.3 Komplikasi yang ditimbulkan akibat berat badan

Komplikasi yang akan timbul akibat berat badan berlebihan antara lain:

1. Osteoarthritis adalah suatu kondisi peradangan pada sendi yang disebabkan oleh degenerasi. Gejala ini biasanya muncul pada persendian yang menopang beban tubuh atau berat badan, contohnya seperti persendian pada lutut, pinggul, dan tulang belakang.
2. Kondisi ini dapat menyebabkan tekanan darah meningkat (hipertensi) dan berpotensi menyebabkan penyakit jantung.
3. Diabetes Mellitus (Utomo, 2015).

Peningkatan berat badan yang berkelanjutan berpotensi untuk menyebabkan dampak negatif pada kesehatan dan psikologi seseorang. Satu dari sekian banyaknya kemungkinan terjadinya masalah psikologi yang kerap kali dirasakan seorang individu yang mengalami penambahan berat badan adalah kurangnya rasa percaya diri di lingkungan sekitar, yang berpotensi menyebabkan gangguan citra tubuh. Secara psikososial, obesitas dapat menjadi tantangan bagi individu karena dapat mengganggu aktivitas fisik, sosial, dan

psikologis mereka. Di samping masalah psikologis tersebut, penampilan yang menjadi kurang atraktif seringkali menyebabkan masalah sosial dan rendah diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Rukhayati dan rekan-rekan (2015) mengungkapkan bahwa individu yang menggunakan kontrasepsi hormonal mengalami masalah dengan citra tubuh terkait dengan meningkatnya berat badan. Kebanyakan orang yang menggunakan kontrasepsi hormonal merasa kecewa dengan efek samping berupa kenaikan berat badan dan merasa terganggu dengan perubahan penampilan tubuh mereka. Mereka memiliki persepsi negatif terhadap penampilan tubuh mereka, merasa kurang langsing, tidak menarik, dan kurang seksi. Hal ini berdampak pada kepercayaan diri dan membuat mereka menjadi malu. Kelebihan berat badan membuat banyak orang merasa telah dipermalukan atau rendah diri karena bentuk tubuh mereka menuai pandangan sebagai bentuk tubuh yang tidak menarik ataupun menggelikan. Banyak individu yang menjalani kemoterapi menjadi sangat terkendala ketika hendak memulai relasi bersama dengan orang lain. Mayoritas dari mereka mengalami rasa takut atau kekhawatiran terkait dengan peningkatan berat badan, seperti takut bahwa hal itu dapat menyebabkan penyakit, ketakutan akan penampilan yang buruk, atau takut bahwa mereka tidak dapat melakukan aktivitas sesuai keinginan. Akibatnya, mereka mengalami persepsi negatif terhadap diri mereka sendiri, yang sering disebut sebagai citra tubuh (body image).

Peningkatan berat badan di atas batas normal dapat menyebabkan risiko penyakit seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung. (Utomo, 2010). Penggunaan obat kimia tertentu dapat menyebabkan hipertensi, yang dapat berakibat pada kegagalan jantung dan diabetes. Efek tersebut disebabkan oleh obat kimia yang menyebabkan penumpukan kotoran di dinding pembuluh darah, yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah dan membuat jantung bekerja lebih keras. Namun, hipertensi dapat dihindari dengan mengadopsi gaya hidup sehat seperti rutin berolahraga, mengikuti pola makan rendah lemak, dan mengurangi berat badan bagi individu yang mengalami obesitas. Mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dapat menyebabkan akumulasi glukosa yang berbahaya bagi kesehatan pankreas. Penurunan produksi insulin oleh kelenjar pankreas bisa menyebabkan penumpukan glukosa dan karbohidrat dari makanan atau minuman yang tidak dapat diubah menjadi glikogen. Kondisi ini menyebabkan peningkatan kadar glukosa dalam darah, yang akhirnya menyebabkan glukosa dikeluarkan melalui urine.

(Kundarti, 2011) melakukan penelitian terhadap 100 perempuan yang menggunakan kontrasepsi suntik Depo Provera (DMPA) dan ditemukan bahwa 79 dari mereka mengalami peningkatan berat badan. Dari jumlah tersebut, 31 perempuan menggunakannya kurang dari 3 tahun, sedangkan 48 perempuan menggunakan DMPA

selama lebih dari 3 tahun. Depo Provera adalah metode kontrasepsi parenteral yang mengandung 6-alfa-mendroksiprogesteron, suatu hormon yang memiliki efek progesteron yang kuat dan efektif dalam mencegah kehamilan. Meskipun demikian, penggunaan DMPA dalam jangka panjang, terutama hingga 2 tahun, dapat menyebabkan beberapa efek samping. Beberapa di antaranya termasuk peningkatan berat badan, meningkatkan risiko kanker, menyebabkan kekeringan vagina, gangguan emosi, dan munculnya jerawat. Efek samping ini terkait dengan ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh akibat penggunaan hormon secara jangka panjang, yang dapat berkontribusi pada perubahan sel normal menjadi tidak normal.

2.5.4 Penanganan peningkatan berat badan yang berlebihan pada akseptor

Bentuk penanganan peningkatan berat badan yang berlebihan pada akseptor yaitu

1. Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) bertujuan untuk: a) Menyampaikan penyebab kenaikan berat badan pada pengguna KB suntik; b) Memberikan pemahaman bahwa kenaikan berat badan tersebut hanya berlaku untuk sementara serta belum tentu dapat dialami oleh semua pengguna KB suntik.
2. Tindakan medis: a) Jika berat badan yang naik bukan merupakan gejala yang menimbulkan masalah, maka penggunaan obat apa pun bukanlah suatu keperluan yang harus dipenuhi.

3. b) Pengguna KB harus memastikan bahwa peningkatan berat badan tidak disebabkan oleh kehamilan.
4. c) Sarankan pengguna KB untuk menerapkan pola makan dengan kadar kalori yang rendah serta meningkatkan aktivitas fisik.
5. d) Jika langkah-langkah sebelumnya tidak berhasil mengatasi kenaikan berat badan, pertimbangkanlah untuk beralih dari kontrasepsi suntik ke metode kontrasepsi non-hormonal, sesuai dengan saran yang disampaikan oleh Sarwono pada tahun 2018. Selain itu, menurut Utomo pada tahun 2016, bagi individu yang menghadapi masalah obesitas, disarankan untuk mengadopsi pola makan teratur dengan mengurangi asupan lemak dan karbohidrat, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, serta memperhatikan asupan cairan minimal 8 gelas air putih per hari (2 liter). Disarankan juga untuk menjalankan aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki minimal 3 kali seminggu selama 30 menit, dan secara bertahap meningkatkan durasi aktivitas tersebut.

2.5.5 Faktor yang mempengaruhi peningkatan berat badan

Faktor yang mempengaruhi peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik antara lain : usia, kejiwaan, hereditas, pola makan, aktivitas fisik, lama pemakaian, hormonal.

1. Usia

Peneliti menyimpulkan adanya korelasi antara usia dan peningkatan berat badan berdasarkan temuan dari penelitian lapangan. Metode kontrasepsi suntik dianggap sebagai opsi yang mudah dijangkau dan sangat efektif dalam mencegah kehamilan, tetapi juga berpotensi menyebabkan efek samping berupa kenaikan berat badan. Terutama di kalangan individu yang berusia di bawah 20 tahun, metode kontrasepsi ini umumnya dipilih untuk menunda kehamilan atau sebagai cara untuk mencegahnya. Beberapa responden pada kelompok usia ini masih memungkinkan untuk menurunkan berat badannya sebab masih berusia relatif muda dan tingkat aktivitas fisik yang tinggi dalam menjaga berat badan yang ideal. Sementara itu, kelompok usia 20-35 tahun merupakan fase reproduksi, di mana prioritas utamanya adalah untuk menjarangkan kehamilan atau mencegah kehamilan. Oleh karena itu, banyak digunakan metode kontrasepsi yang efektif pada usia ini, dan mayoritas wanita dalam kelompok usia ini mengalami peningkatan berat badan. Meskipun begitu, masih ada beberapa wanita yang mengalami penurunan berat badan. Faktor-faktor yang mempengaruhi ini mungkin terkait dengan tingkat aktivitas fisik dan gaya hidup yang aktif dalam bekerja dan berkegiatan. Dengan menjalani pola aktif dalam kehidupan sehari-hari, berat badan dapat dijaga sesuai dengan keinginan, terutama jika diikuti oleh pola makan yang sesuai dengan pedoman kesehatan daripada hanya mengikuti selera belaka. Mengonsumsi makanan sesuai dengan pedoman kesehatan dapat membantu mencegah peningkatan

berat badan yang tidak diinginkan. Selain itu, alat kontrasepsi suntik dapat menjadi pilihan bagi perempuan yang berusia lebih dari 35 tahun. Dengan bertambahnya usia, cenderung terjadi kehilangan otot, terutama jika kurang aktif. Kehilangan otot ini dapat mengurangi tingkat pembakaran kalori, dan jika tidak diimbangi dengan diet yang seimbang, dapat menyebabkan kenaikan berat badan (Sembiring et al., 2019).

2. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik bisa digunakan sebagai metode untuk mengasistensi pengguna kontrasepsi dalam upaya menjaga atau melakukan tindakan pencegahan terhadap kelebihan berat badan. Orang sering berpikir bahwa mereka akan memiliki berat badan ideal jika mereka melakukan lebih banyak atau berat latihan. Berlebihan berolahraga membuat tubuh lelah, menyebabkan lapar lebih cepat karena asupan energi telah terkuras (Sembiring dkk, 2019).

3. Pola makan

Satu dari sekian banyaknya dampak negatif yang kerap kali dialami oleh pengguna sebagai konsekuensi dari pemakaian alat kontrasepsi jenis kontrasepsi suntik, baik yang dikonsumsi bulanan maupun tiga bulanan, adalah peningkatan berat badan. Kandungan hormon progesteron yang kuat dalam kontrasepsi ini dapat mempengaruhi hipotalamus lateral, yang memiliki peran dalam mengatur perubahan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik. Hormon progesteron menyebabkan tubuh mengkonsumsi lebih banyak nutrisi dari biasanya,

dan nutrisi tersebut kemudian diubah menjadi lemak dan disimpan di bawah kulit. Perubahan berat badan ini terjadi karena penumpukan lemak yang berlebihan akibat konversi karbohidrat menjadi lemak (Sarwono, 2018). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, temuan penelitian dilapangan memperlihatkan keberadaan dari korelasi antara pola makan yang baik dan menambah berat badan. Suatu faktor yang memengaruhi terjadinya kenaikan berat badan seseorang yaitu penggunaan kontrasepsi suntik. Mereka yang menerima suntikan dapat mengalami pengendalian nafsu makan yang lebih baik, yang dapat menyebabkan mereka makan lebih banyak daripada biasanya. Penggunaan kontrasepsi suntik juga dapat mencegah risiko obesitas dengan mengatur pola makan (Leni Asnita, 2019).

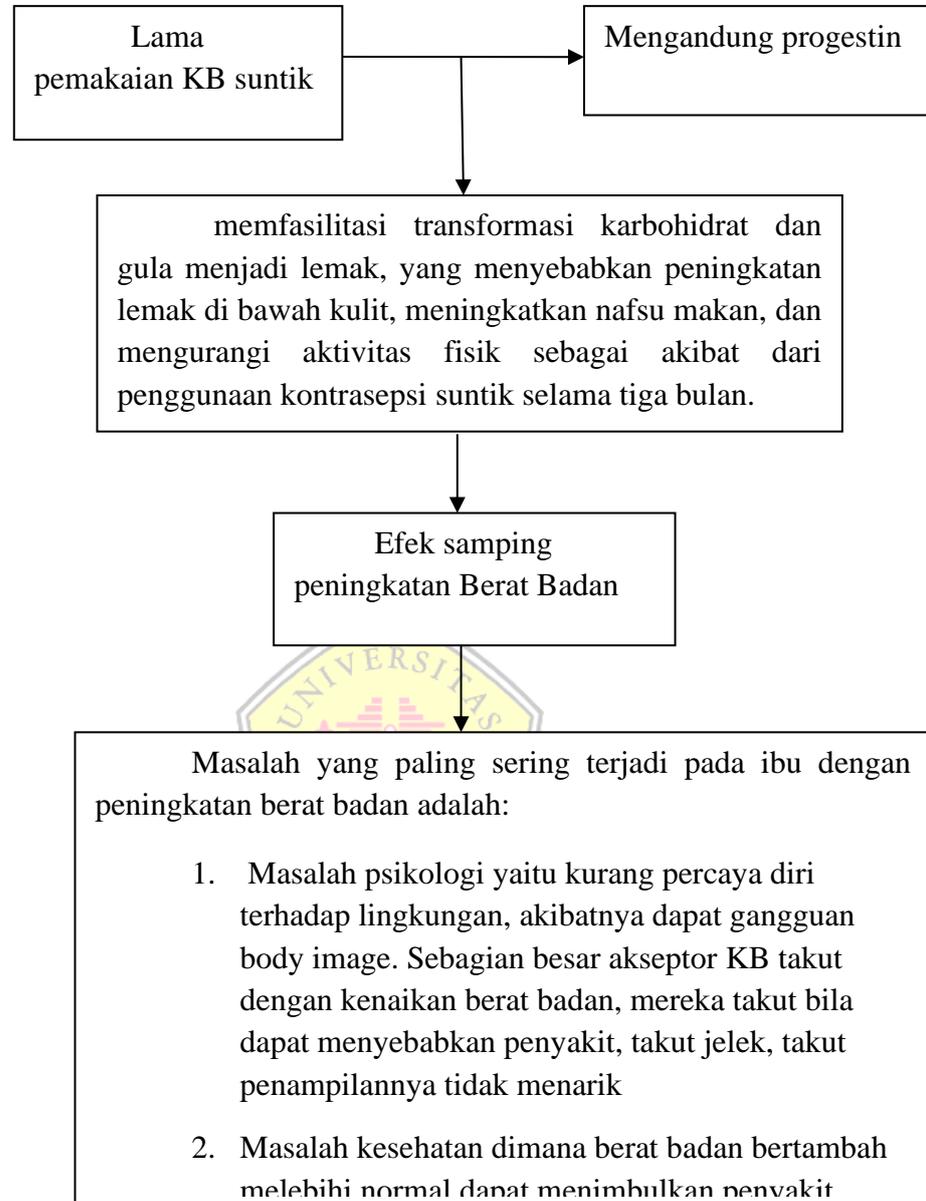
4. Lama pemakaian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun beberapa responden menggunakan kontrasepsi suntik dalam waktu yang lebih singkat, namun berat badan mereka tetap turun dengan menjaga pola makan yang baik dan melakukan aktivitas secara teratur. Namun, pada beberapa responden terjadi perubahan berat badan yang mencolok. Selain itu, pada banyak orang yang sudah lama menggunakan kontrasepsi suntik, berat badan terus bertambah. Peralnya, peningkatan hormon progesteron dalam tubuh menyebabkan nafsu makan terus meningkat, sehingga berat badan terus meningkat (Asnita, 2019).

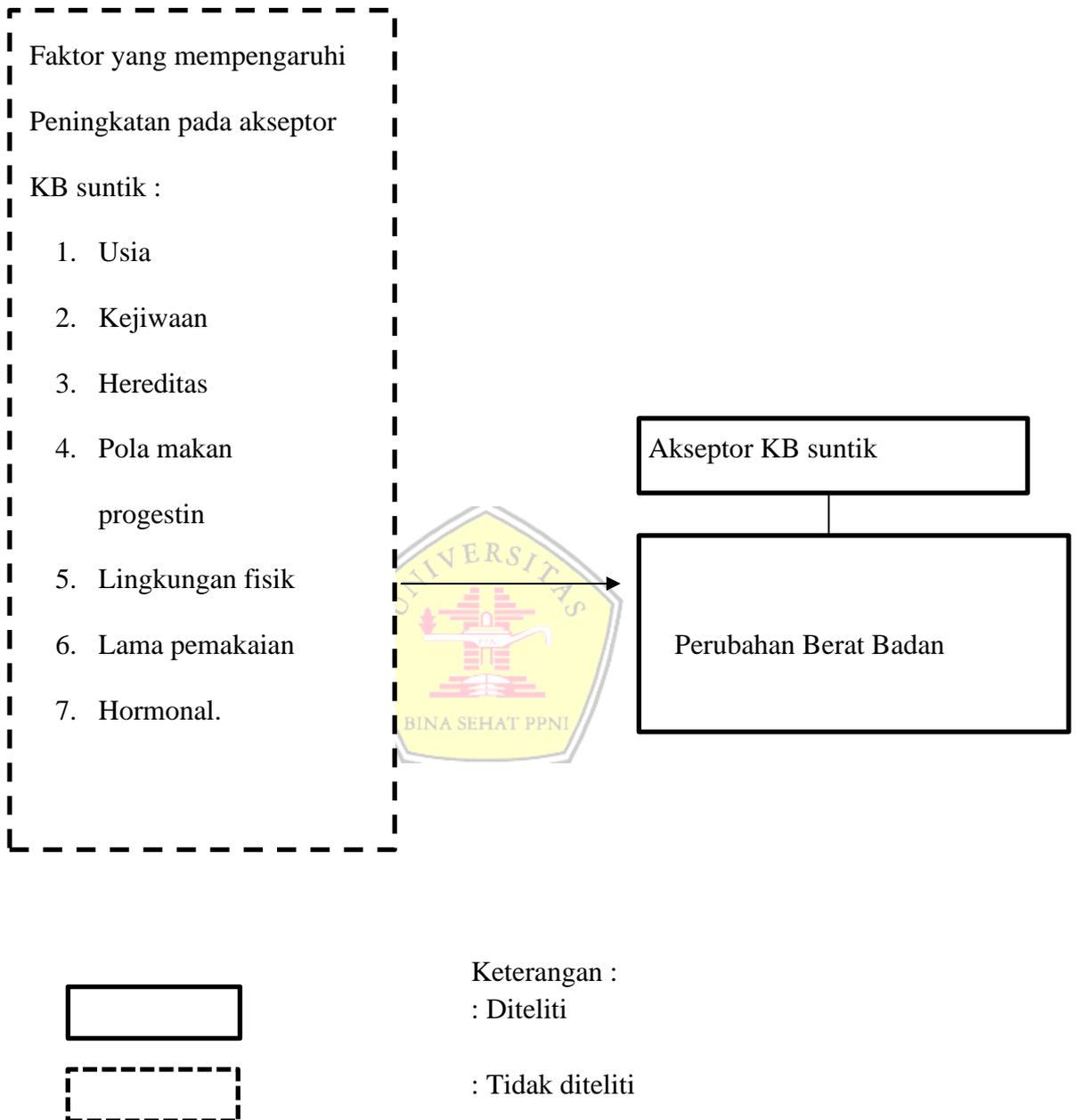
5. Hormonal

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hormon pada pil KB hormonal dapat mempengaruhi pusat pengatur nafsu makan di hipotalamus. Terlengaruhnya pusat pengatur nafsu makan pada bagian hipotalamus mengakibatkan penggunaanya memiliki kecenderungan untuk makan dengan jumlah yang lebih banyak apabila dibandingkan dengan porsi makan biasanya. Pertambahan berat badan yang terjadi saat menggunakan kontrasepsi hormonal seringkali disebabkan oleh retensi air yang disebabkan oleh kandungan progestogen atau estrogen pada kontrasepsi tersebut. Pengaruh estrogen terhadap kenaikan berat badan menyebabkan peningkatan lemak subkutan, khususnya di bagian pinggul, paha, serta payudara, yang biasanya terlihat sesudah penggunaan kontrasepsi hormonal selama beberapa bulan. Sedangkan efek androgenik progestin dapat menimbulkan efek anabolik yang meningkatkan nafsu makan. Selain itu, kadar insulin dalam darah juga dapat meningkat karena adanya hormon progestogen yang juga berkontribusi terhadap peningkatan asupan kalori. (Risza Choirunnisa, 2020)

5.4 Kerangka Teori



5.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2.5 Kerangka Konseptual