

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. WANITA USIA SUBUR

1. Definisi Wanita Usia Subur

Wanita usia subur (WUS) adalah wanita yang masih dalam usia produktif, yaitu antara usia 15-49 tahun dengan status belum menikah dan sudah menikah. Meskipun rentang perempuan usia subur adalah 15-49 tahun, namun puncak kesuburannya di usia 20-29 tahun. Dipuncak usia kesuburan ini, skala terjadinya kehamilan terbilang sangat tinggi yakni hingga 95 persen. Ketika seorang perempuan memasuki usia 30 tahun, maka kemungkinan munculnya kehamilan juga akan menurun, angka turunnya sekitar 5 persen yakni ke angka 90 persen, ketika memasuki usia 50 tahun, kemungkinannya juga akan semakin rendah yakni di angka 10 persen (Depkes RI, 2017).

Wanita usia subur (WUS) adalah wanita yang keadaan organ reproduksinya berfungsi dengan baik, antara umur 20-45 tahun. Pada wanita usia subur ini berlangsung lebih cepat daripada pria. Puncak kesuburan ada pada rentang usia 20-29 tahun (Sianturi et al., 2019). Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang memiliki usia reproduktif dari sejak mendapat haid pertama hingga berhentinya haid antara usia 15-49 tahun dengan status belum menikah, menikah atau janda yang masih berpotensi untuk memiliki keturunan (Firmansyah et al., 2020).

2. Tanda-tanda wanita usia subur

Menurut Sianturi et al., (2019) tanda-tanda wanita usia subur antara lain sebagai berikut :

1. Siklus Haid

Wanita yang mempunyai siklus haid teratur setiap bulan biasanya subur. Satu putaran haid dimulai dari hari pertama keluar haid hingga sehari sebelum haid datang kembali, yang biasanya berlangsung selama 28 hingga 30 hari. Oleh karena itu siklus haid dapat dijadikan indikasi pertama untuk menandai seorang wanita subur atau tidak.

2. Alat Pencatat Kesuburan

Kemajuan teknologi seperti ovulation thermometer juga dapat dijadikan sebagai alat untuk mendeteksi kesuburan seorang wanita. Thermometer ini akan mencatat perubahan suhu badan saat wanita mengeluarkan benih atau sel telur.

3. Tes Darah

Wanita yang siklus haidnya tidak teratur, seperti datangnya haid tiga bulan sekali atau enam bulan sekali biasanya tidak subur. Tes darah perlu dilakukan untuk mengetahui penyebab dari tidak lancarnya siklus haid.

4. Pemeriksaan Fisik

Untuk mengetahui seorang wanita subur juga dapat diketahui dari organ tubuh seorang wanita. Beberapa organ tubuh, seperti buah dada, kelenjar tiroid pada leher, dan organ reproduksi.

5. Track Record

Wanita yang pernah mengalami keguguran, baik disengaja ataupun tidak, peluang terjangkit kuman pada saluran reproduksi akan tinggi, Kuman ini akan menyebabkan kerusakan dan penyumbatan saluran reproduksi.

B. KONTRASEPSI

1. Definisi Kontrasepsi

Kontrasepsi adalah suatu usaha untuk mencegah terjadinya kehamilan, usaha-usaha itu dapat bersifat sementara dapat juga bersifat permanen (Iballa dan Hanum, 2024). Kontrasepsi yaitu pencegahan terbuahnya sel telur oleh sel sperma (konsepsi) atau pencegahan menempelnya sel telur yang telah dibuahi ke dinding Rahim (Nuri et al., 2022). Berbagai macam metode kontrasepsi ditawarkan mulai dari metode sederhana seperti metode kalender, kondom dan metode modern seperti pil, suntik, implant, IUD yang dapat membantu mengurangi resiko terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan dalam keluarga (Madari, et al., 2021).

2. Tujuan Kontrasepsi

Kontrasepsi bertujuan untuk mencegah terjadinya kehamilan. Penggunaan alat kontrasepsi akan mencegah sel telur dan sel sperma bertemu, menghentikan produksi sel telur, menghentikan penggabungan sel sperma dan sel telur yang telah dibuahi yang menempel pada lapisan Rahim. Kehamilan yang tidak diinginkan bisa berpotensi mengakibatkan seorang ibu mengalami baby blues dan melakukan aborsi, selain itu kehamilan yang tidak diinginkan juga bisa berpotensi pada tumbuh kembang janin. Dengan menggunakan kontrasepsi diharapkan Pasangan Usia Subur (PUS) bisa mempersiapkan kehamilan secara fisik, finansial dan mental dengan baik (Kemenkes 2022).

Menggunakan kontrasepsi atau menjalankan program KB (Keluarga Berencana) bisa memberikan kesempatan untuk merencanakan kehamilan dengan baik dan terwujudnya keluarga yang sehat, bahagia dan sejahtera. Dalam medis kontrasepsi juga memiliki manfaat lain diantaranya adalah :

- a. Mencegah kehamilan yang tidak diinginkan
 - b. Mengurangi risiko tindakan aborsi
 - c. Mengurangi risiko kematian ibu dan bayi
 - d. Mendorong kecukupan ASI
 - e. Mencegah terjadinya baby blues
 - f. Mencegah penyakit menular seksual
 - g. Mencegah penularan HIV / AIDS
 - h. Membentuk keluarga yang bahagia
3. Jenis-Jenis Kontrasepsi

Berdasarkan Buku ajar Keluarga Berencana dan Kontrasepsi tahun 2018, beberapa jenis kontrasepsi yaitu :

- a. Metode Kontrasepsi Sederhana

Metode kontrasepsi sederhana terdiri dari 2 yaitu metode yaitu metode sederhana tanpa alat dan metode kontrasepsi dengan alat. Metode kontrasepsi tanpa alat antara lain : Metode Amenorrhoe Laktasi (MAL), Coitus Interruptus, Metode Kalender, Metode Lendir Serviks, Metode Suhu Basal Badan, dan Simptothermal yaitu perpaduan antara suhu basal dan lendir serviks. Sedangkan metode kontrasepsi

sederhana dengan alat yaitu kondom, diafragma, cup serviks dan spermisida (Handayani, 2020).

- 1) Sistem Kalender (pantang berkala) : tidak melakukan senggama pada masa subur, perlu kedisiplinan dan pengertian antara suami istri karena sperma maupun sel telur (ovum) mampu bertahan hidup sampai dengan 48 jam setelah ejakulasi. Factor kegagalan Karena salah menghitung masa subur (saat ovulasi) atau siklus haid tidak teratur sehingga perhitungan tidak akurat.
- 2) Prolonged lactation (menyusui), selama tiga bulan setelah melahirkan saat bayi hanya minum ASI (Air Susu Ibu) dan menstruasi belum terjadi, otomatis tidak akan terjadi kehamilan. Tapi jika ibu hanya menyusui kurang dari 6 jam perhari, kemungkinan terjadi kehamilan cukup besar.
- 3) Coitus Interruptus (senggama terputus) : ejakulasi diluar vagina. Factor kegagalan biasanya terjadi karena ada sperma yang sudah keluar sebelum ejakulasi, orgasme berulang atau terlambat menarik penis keluar.

b. Metode Kontrasepsi Hormonal

Kontrasepsi hormonal pada dasarnya dibagi menjadi 2 yaitu kombinasi (mengandung hormone progesterone dan esterogen sintetis) dan yang hanya berisi progesterone saja. Kontrasepsi hormonal kombinasi terdapat pada pil, suntik, dan implant (Berencana et al., 2021). Kontrasepsi hormonal bisa berupa pil KB yang diminum sesuai petunjuk hitungan hari yang ada pada setiap blisternya, suntikan, susuk, (implant) yang ditanam untuk periode tertentu dan spiral berhormon. Kontrasepsi hormonal terdiri dari :

1) Pil

Pil merupakan dosis rendah esterogen dan progesterone. Penggunaan kontrasepsi Pil kombinasi esterogen dan progesterone atau yang hanya terdiri dari progesterone saja merupakan penggunaan kontrasepsi terbanyak. Menurut Nani, (2018) Pil KB harus dikonsumsi secara rutin setiap hari, selama 21- 35 hari dalam

1 siklus dan berkelanjutan, sesuai dengan jenis Pil KB yang dikonsumsi. Perlu diingat, wajib untuk mengonsumsi Pil KB secara rutin tanpa ada yang terlewat, agar efektivitasnya tetap terjaga dalam mencegah kehamilan. Jenis-jenis kontrasepsi Pil KB :

a) Pil Kombinasi

Pil KB kombinasi ini merupakan gabungan dari macam-macam hormon buatan antara lain yaitu estrogen dan progesterone, kemudian membuat ovarium mengeluarkan sel telurnya. Kondisi seperti ini mencegah bertemunya sel telur dan sel sperma. Tidak semua wanita bisa menggunakan Pil Kombinasi seperti halnya wanita yang memiliki masalah kesehatan seperti menderita hepatitis, penyakit seperti pembekuan darah, gejala stroke, dan diabetes.

b) Mini Pil

Pil ini hanya mengandung progestin saja dan tidak mengandung estrogen sehingga ini lebih aman bagi wanita yang tidak cocok dengan Pil Kombinasi. Adapun ketentuan wanita yang tidak boleh mengonsumsi Mini Pil adalah hamil atau sudah diduga hamil, mengalami perdarahan pervagina, menderita atau mempunyai riwayat kanker payudara, menderita mioma uterus, menderita stroke.

Keuntungan menggunakan kontrasepsi jenis pil, Pemakaian Pil kombinasi ini cukup efektif, frekuensi koitus tidak perlu diatur, siklus haid jadi teratur dan keluhan-keluhan dismenorea yang primer menjadi berkurang atau hilang sama sekali. Mini Pil baik dikonsumsi oleh ibu menyusui karena tidak mengandung zat yang menyebabkan pengurangan produksi ASI. Mini Pil ini dikonsumsi mulai hari pertama sampai hari kelima masa haid/mentrusasi. Mini Pil tidak mengganggu hubungan seksual, nyaman dan mudah digunakan, mengurangi nyeri haid, serta kesuburan cepat kembali. Menurut Nani (2018) kerugian menggunakan kontrasepsi jenis Pil Kombinasi yaitu harus

dikonsumsi setiap hari , dan menimbulkan efek samping yang bersifat sementara seperti mual-muntah, payudara nyeri, sakit kepala. Kerugian dari Mini Pil ini dapat menyebabkan gangguan haid, resiko kehamilan ektopik cukup tinggi apabila mengonsumsi satu pil saja menjadi kegagalan yang lebih besar dan peningkatan atau penurunan berat badan.

2) Suntik

Kontrasepsi suntikan mengandung hormon sintetis. Cara pemakaiannya dengan menyuntikan zat hormonal ke dalam tubuh. Zat hormonal yang terkandung dalam cairan suntikan dapat mencegah kehamilan dalam waktu tertentu. Jenis kontrasepsi suntik Menurut (Qomariah & Sartika, 2019) sebagai berikut :

a) Suntik 1 bulan (Cyclofem)

Kontraksi suntik 1 bulan ini mengandung hormon Medroxy progesterone Acetate (hormon progestin) dan Estradiol Cypionate (hormon estrogen). Komposisi hormon dan cara kerja Suntikan KB 1 Bulan mirip dengan Pil KB Kombinasi. Suntikan pertama diberikan 7 hari pertama periode menstruasi atau 6 minggu setelah melahirkan bila tidak menyusui. Dosis Kontrasepsi suntik Cyclofem 25 mg Medroksi Progesteron Asetat dan 5 mg Estrogen Sipionat diberikan setiap bulan.

b) Suntik 3 bulan (DMPA)

Depo Medroksiprogesteron Asetat (Depoprovera), mengandung 150 mg DMPA, yang diberikan setiap 3 bulan dengan cara disuntik intra muscular (di daerah bokong), disimpan dalam suhu 20 0C – 25 0C. Suntikan diberikan setiap 90 hari.

Keuntungan dari kontrasepsi suntik ini adalah mencegah kehamilan jangka panjang, tidak mengandung estrogen tidak berdampak buruk pada penyakit jantung dan pembekuan darah, tidak berpengaruh pada hubungan seksual, dan tidak mempengaruhi ASI. Kerugian dari kontrasepsi ini adalah tidak praktis karena melalui suntikan setiap 1 bulan atau 3 bulan. Gangguan perdarahan lebih banyak dijumpai. efek samping yang sangat tidak nyaman dirasakan dan kontrasepsi jenis suntik juga bisa digunakan sebagai kontrasepsi jangka panjang, efek samping lainnya seperti gangguan menstruasi, terlambatnya kembali kesuburan, kenaikan berat badan, timbulnya jerawat, pada pemakaian jangka panjang dapat kepadatan tulang atau densitas.

c) Implant

Implant terdiri dari 1 kapsul silastik, setiap kapsulnya berisi levomorgestrel sebanyak 36 miligram dengan panjang 3,4 cm dan diameter 2,4 cm. Kemasan implant dirancang agar isinya tetap steril selama masa yang ditetapkan asalkan kemasannya tidak rusak atau terbuka. Kapsul yang dipasang harus dicabut menjelang akhir masa

3 tahun. Pemasangan hanya dilakukan oleh petugas klinik yang terlatih secara khusus (dokter, bidan, dan paramedis) yang dapat melakukan pemasangan dan pencabutan implant. Terdapat dua jenis implant yaitu Norplant dan Implanon. Koyo KB digunakan dengan ditempelkan dikulit setiap minggu. Kekurangannya adalah dapat menimbulkan reaksi alergi bagi yang memiliki kulit sensitive dan kurang cocok untuk digunakan pada daerah beriklim tropis (Berencana et al., 2021). Menurut (Larasati, 2017) jenis kontrasepsi implant sebagai berikut:

- 1) Implanon terdiri dari satu batang putih lentur dengan panjang kira-kira 40 mm dan diameter 2 mm yang diisi dengan 68 mg 3 Keto desogestrel dan lama kerjanya 3 tahun.
- 2) Indoplant terdiri dari 2 batang yang diisi dengan 75 mg Levonorgestrel dengan lama kerja 3 tahun. Keuntungan dari metode ini tahan sampai lima tahun, Implant juga cepat dalam menekan ovulasi, tidak mengganggu hubungan seks, tidak mengganggu laktasi, Pemasangan relatif mudah, hanya melalui sebuah oprasi kecil meskipun pengangkatannya relatif sungkar setelah kontrasepsi diambil kesuburan akan kembali dengan segera. Menurut (Larasati, 2017) ada beberapa kerugian menggunakan kontrasepsi implant yaitu:
 - 1) Pemasangan dan pencabutan memerlukan intervensi bedah
 - 2) Teknis aseptis (pencegahan infeksi) saat pembedahan harus memperhatikan agar resiko infeksi bisa dihindari.
 - 3) Implant menimbulkan efek samping androgenik seperti
 - 4) Kenaikan berat badan, jerawat dan hirsutisme.

c. Kontrasepsi Mekanik

- 1) Kondom : terbuat dari latex. Terdapat kondom untuk pria maupun wanita serta berfungsi sebagai pemblokir sperma. Kegagalan pada umumnya karena kondom tidak dipasang sejak permulaan senggama atau terlambat menarik penis setelah ejakulasi sehingga kondom terlepas dan cairan sperma tumpah dalam vagina.

- 2) **Spermatisida** : bahan kimia aktif untuk membunuh sperma, berbentuk cairan krim atau tisu vagina yang harus dimasukkan kedalam vagina lima menit sebelum senggama. Kegagalan sering terjadi karena waktu larut yang belum cukup, jumlah spermatisida yang digunakan terlalu sedikit atau vagina sudah dibilas dalam waktu kurang dari 6 jam setelah senggama.
- 3) **Vaginal diafragma** : lingkaran cincin dilapisi karet fleksibel ini akan menutup mulut Rahim bila dipasang dalam liang vagina dalam 6 jam sebelum senggama. Efektifitasnya sangat kecil, karena itu harus digunakan bersama spermatisida untuk mencapai efektifitas 80%.
- 4) **IUD (Intra Uterina Device)** atau spiral : terbuat dari bahan polyethylene yang diberi lilitan logam, umumnya tembaga (Cu) dan dipasang dimulut Rahim. Kelemahan alat ini yaitu bisa menimbulkan rasa nyeri diperut, infeksi panggul, pendarahan diluar masa menstruasi atau darah menstruasi lebih banyak dari biasanya (Supriadi, 2017).

d. **Metode Kontrasepsi Sterilisasi**

Pencegahan kehamilan dengan mengikat sel indungtelur pada wanita (tubektomi) atau testis pada pria (vasektomi). Proses sterilisasi ini harus dilakukan oleh ginekolog (dokter kandungan). Efektif bila memang ingin melakukan pencegahan kehamilan secara permanen.

C. PERUBAHAN BERAT BADAN

1. Pengertian Berat Badan

Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan diukur dengan alat ukur berat badan dengan suatu satuan kilogram. Berat badan merupakan peningkatan hasil atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh dan dipakai sebagai indikator yang terbaik saat ini untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang (Setiawan, 2019). Mengetahui berat badan seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang. Berat badan harus selalu dievaluasi dalam konteks riwayat berat badan yang meliputi gaya hidup maupun status

berat badan yang terakhir. Penentuan berat badan dilakukan dengan cara menimbang. Berat badan harus selalu dimonitor agar memberikan informasi yang memungkinkan intervensi gizi yang preventif sedini mungkin guna mengatasi kecenderungan penurunan atau penambahan berat badan yang tidak dikehendaki (Sawitri, 2021).

2. Jenis Perubahan Berat Badan

Perubahan berat badan dibagi menjadi dua yaitu:

- a. Berat badan meningkat atau naik jika hasil penimbangan berat badan lebih besar dibandingkan dengan berat badan sebelumnya.
- b. Berat badan menurun atau turun jika hasil penimbangan berat badan lebih rendah dibandingkan berat badan sebelumnya

Kontrasepsi suntik umumnya menyebabkan penambahan berat badan yang bervariasi antara 1-8 kg dalam tahun pertama. Kenaikan berat badan yang berlebihan merupakan salah satu efek samping dari penggunaan kontrasepsi hormonal. Bertambahnya berat badan terjadi karena bertambahnya lemak tubuh. Hormon progesteron merangsang pusat pengendali nafsu makan dihipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih dari pada biasanya. Oleh karena itu di harapkan bagi akseptor KB hormonal baik jenis suntikan, pil dan implant melakukan olahraga dan menjaga pola makan untuk menghindari kenaikan berat badan yang berlebihan (Puspita, et al, 2022).

Peningkatan berat badan kemungkinan disebabkan oleh hormon progesteron yaitu dengan meningkatkan nafsu makan yang disertai dengan peningkatan penimbunan simpanan lemak. Hormon progesteron mempengaruhi 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 kontrasepsi suntik dapat menyebabkan berat badan bertambah (Glasier,2016).

Penggunaan kontrasepsi hormonal tidak direkomendasikan bagi wanita dengan penderita penyakit Diabetes Militus karena wanita dengan Diabetes Militus memiliki resiko peningkatan tekanan darah dan resiko komplikasi kardiovaskular seperti stroke dan infarkmiokard. Wanita dengan Diabetes Militus cenderung lebih memilih metode kontasepsi alami dibandingkan metode KB hormonal seperti KB PIL, KB Suntik dan KB Implant. Salah satu alasanya adalah kekhawatiran akan efek samping hormon terhadap kondisi metabolik mereka. Rendahnya penggunaan KB

non-hormon seperti KB IUD maupun MOW pada kelompok ini dapat meningkatkan resiko kehamilan yang tidak direncanakan serta komplikasi maternal dan neonatal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan dan edukasi yang tepat untuk mendorong pemilihan metode kontrasepsi yang aman dan efektif bagi wanita dengan riwayat penyakit Diabetes Militus (Khan et al., 2022).

Sedangkan menurut Sanchez-Aguirre et al. (2024), wanita dengan hipertensi berat ($\geq 160/\geq 100$ mmHg) dilarang menggunakan kontrsepsi KB PIL, Suntik dan Implan. Wanita dengan penderita Hipertensi dianjurkan menggunakan metode KB non-hormonal seperti IUD, MOW dan Kondom.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perubahan Berat Badan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan berat badan antara lain:

a. Faktor lingkungan

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

b. Usia

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

c. Faktor Psikis

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

d. Menurunnya Aktivitas Fisik

Jika aktivitas fisik seseorang kurang dan orang tersebut mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak akan

berdampak negatif terhadap kondisi tubuh seseorang. Sedangkan aktivitas fisik itu sendiri diperlukan untuk membakar energi dalam tubuh.

e. Kebiasaan Pola Makan

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

f. Pemakaian KB

Terutama pada KB hormonal. Hal ini karena kandungan hormon estrogen dan progesteron yang ada pada kontrasepsi hormonal. Progesteron dapat merangsangkan peningkatan nafsu makan, sehingga kontrasepsi hormonal dapat mengakibatkan bertambahnya berat badan.

D. HUBUNGAN PENGGUNAAN KB DENGAN PERUBAHAN BERAT BADAN

Berdasarkan jurnal penelitian Tasya N.R. Irwan tentang Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Keluarga Berencana (Kb) didapatkan hasil penelitian bahwa Peningkatan berat badan naik yakni sebanyak 41 responden (64,1%), di ketahui bahwa dari 28 responden (44,4%) yang menggunakan pil mengalami peningkatan berat badan sebanyak 21 (33,3%), dan 7 responden (11,1%) yang tidak mengalami peningkatan. Dan 15 responden (23,8%) yang menggunakan suntik 1 bulan terdapat 4 (6,3%) responden mengalami peningkatan berat badan, dan 11 responden (17,5) tidak mengalami peningkatan. 11 responden (17,5%) yang menggunakan suntik 3 bulan terdapat 7 responden (11,1%) yang mengalami peningkatan berat badan, dan yang tidak mengalami peningkatan terdapat 4 responden (6,3%). Sedangkan 9 responden (14,3%) yang menggunakan implan mengalami peningkatan berat badan sebanyak 8 (12,7%), dan yang tidak mengalami peningkatan 1 (1,6%).

Penggunaan alat kontrasepsi hormonal seperti pil, suntik dan implan dapat menimbulkan berbagai efek samping, salah satunya adalah perubahan berat badan pada akseptor. Efek ini umumnya dipengaruhi oleh hormon progesteron yang terdapat dalam kontrasepsi hormonal yang dapat mempengaruhi metabolisme tubuh, meningkatkan nafsu makan dan menyebabkan retensi cairan sehingga mendorong penumpukan lemak dibawah jaringan kulit (Hariyati & Rahmadiyanti, 2024). Perubahan berat badan ini kerap menjadi keluhan umum terutama pada pengguna kontrasepsi hormonal. Hal ini sejalan dengan temuan Kusumaningtiyas, et al. (2022) yang melalui metaanalisis menemukan adanya hubungan signifikan antara penggunaan kontrasepsi hormonal dengan adanya peningkatan berat badan dan tekanan darah pada wanita usia subur. Dalam studi tersebut dijelaskan bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal dalam jangka panjang menyebabkan perubahan hormon yang berdampak pada penyimpanan kalori sebagai lemak dan peningkatan nafsu makan.

Menurut Puspita, et al. (2022) alat kontrasepsi hormonal di Indonesia masih sangat populer digunakan oleh masyarakat. Berdasarkan pola dalam pemilihan jenis alat kontrasepsi sebagian besar

Alat kontrasepsi hormonal di Indonesia masih sangat populer digunakan oleh masyarakat. Berdasarkan pola dalam pemilihan jenis alat kontrasepsi sebagian besar peserta KB Aktif memilih suntikan dan pil sebagai alat kontrasepsi bahkan sangat dominan (> 80%) dibanding metode lainnya; suntikan (63,71%) dan pil (17,24%).

Efek samping kontrasepsi, khususnya hormonal, beragam dan dipengaruhi oleh jenis metode serta respon masing masing individu pengguna. Peningkatan berat badan menjadi efek samping dari penggunaan KB hormonal, seperti KB pil, KB suntik dan implan. Hal ini disebabkan oleh kandungan hormon di dalam KB yang dapat meningkatkan nafsu makan dan menyebabkan penumpukan cairan di dalam tubuh. Progesteron dalam KB hormonal dapat memicu peningkatan nafsu makan dan penumpukan cairan, sehingga menyebabkan kenaikan berat badan. Peningkatan berat badan adalah efek samping umum yang dapat terjadi akibat penggunaan kontrasepsi hormonal.

Komplikasi yang bisa timbul dari peningkatan berat badan ini antara lain risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan peningkatan tekanan darah serta permasalahan nyeri sendi (Puspita, et al., 2022).

Pada Penelitian Alkomah (2023) sebanyak 75% dari mereka yang memakai kontrasepsi hormonal Pil, suntik dan implan merasakan peningkatan berat badan. Pada tahun pertama, terjadi kenaikan berat badan sekitar ≤ 1 kg hingga 3 kg serta meningkat pada tahun kedua secara perlahan hingga 7,5 kg.

Penelitian Edelman et al. (2022) menegaskan bahwa meski wanita usia subur dengan $IMT \leq 30 \text{ kg/m}^2$ dapat menggunakan kontrasepsi hormonal sedangkan wanita usia subur dengan $IMT \geq 35$ dan berat badan $\geq 80 \text{ kg}$ memiliki resiko kegagalan dalam kinerja fungsi kontrasepsi hormonal pada wanita usia subur walaupun diberikan dosis ganda.

Menurut Fitriana Putri Utami,S.KM.,M.Kes tahun 2018 dalam buku yang ditulis Peningkatan berat badan akibat kontrasepsi hormonal, seringkali menyebabkan perubahan lain dalam tubuh yaitu

1. Hormon

Beberapa kontrasepsi hormonal, terutama yang mengandung progesteron, dapat meningkatkan nafsu makan dan menyebabkan retensi cairan dalam tubuh.

2. Perubahan metabolisme:

Hormon dalam kontrasepsi hormonal juga dapat mempengaruhi metabolisme tubuh, sehingga kalori lebih mudah disimpan sebagai lemak.

3. Perubahan perilaku makan:

Beberapa wanita mungkin merasa lebih lapar dan cenderung makan lebih banyak saat menggunakan kontrasepsi hormonal.

4. Penyakit jantung:

Peningkatan berat badan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, termasuk penyakit arteri koroner, gagal jantung, dan serangan jantung.

5. Diabetes tipe 2:

Peningkatan berat badan juga dapat meningkatkan risiko diabetes tipe 2, di mana tubuh tidak dapat menggunakan glukosa dengan baik.

6. Peningkatan tekanan darah:

Berat badan yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah, yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit ginjal.

7. Masalah sendi:

Peningkatan berat badan juga dapat menyebabkan nyeri sendi dan masalah mobilitas, terutama pada orang yang mengalami obesitas.

8. Masalah pernapasan:

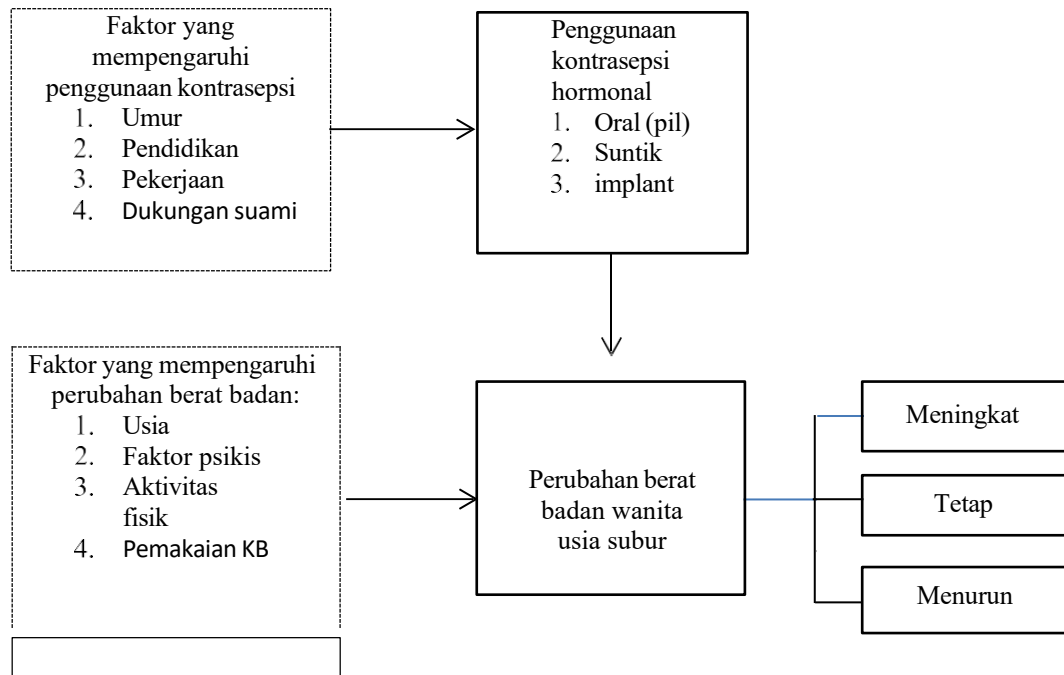
Obesitas dapat menyebabkan masalah pernapasan seperti sleep apnea, di mana pernapasan terganggu selama tidur.

9. Masalah mental:

Peningkatan berat badan dapat menyebabkan masalah mental seperti depresi dan kecemasan. Berdasarkan jurnal Universitas Muhammadiyah Purwokerto (UMP) tahun 2021 menunjukkan bahwa wanita yang menggunakan KB suntik 3 bulan (DMPA) rata-rata mengalami peningkatan berat badan sebanyak 11 pon (5,5 kg) Ada hubungan yang signifikan antara kenaikan berat badan pada pengguna KB Hormonal di Puskesmas Purwokerto. Berdasarkan Jurnal Ilmiah Bidan hasil Penelitian Muayah dan Mega Sari Dari 106 responden di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2021 rata-rata kenaikan berat badan 7,01 kg, dari 53 pengguna KB suntik 1 bulan rata-rata kenaikan berat 5,5 kg dan pengguna KB suntik 3 bulan rata-rata kenaikan berat 8,5 kg.

E. KERANGKA TEORI

Kerangka konsep penelitian merupakan hasil abstraksi dari suatu realitas yang dapat dikomunikasikan dan membentuk teori untuk menjelaskan hubungan antara variabel satu dengan variabel lain dari masalah yang diteliti (Nursalam, 2022).

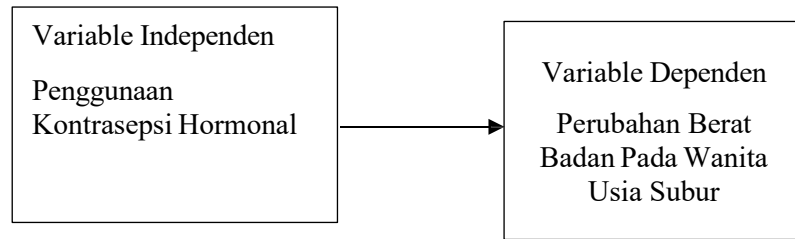


Gambar 2.1 Kerangka teori hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan perubahan berat badan pada wanita usia subur.

F. KERANGKA KONSEP

Kerangka konsep penelitian merupakan hasil abstraksi dari suatu realitas yang dapat dikomunikasikan dan membentuk teori untuk menjelaskan hubungan antara variable satu dengan variabel lain dari masalah yang diteliti (Nursalam, 2022).

Kerangka konsep disusun berdasarkan kerangka teori yang dirumuskan dengan merumuskan variable bebas yaitu penggunaan kontrasepsi hormonal dan variabel terikat yaitu perubahan berat badan pada wanita usia subur. Kerangka konsep ini digunakan sebagai dasar pengumpulan dan analisis data penelitian.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan perubahan berat badan pada wanita usia subur.

G. HIPOTESIS

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang berbentuk sementara dari sebuah penelitian yang harus diuji kebenarannya (Haryana, 2020). Hipotesis yang akan diajukan peneliti dalam penelitian ini adalah:

H1: Ada hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan perubahan berat badan pada wanita usia subur di Poli KIA Puskesmas Menteng.

H0: Tidak ada hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan perubahan berat badan pada wanita usia subur di Poli KIA Puskesmas Menteng.