

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kontrasepsi

1. Definisi

Menurut Rahman (2017), istilah "Kontrasepsi" berasal dari gabungan kata "kontra" dan "konsepsi". "Kontra" merujuk pada tindakan mencegah atau menentang, sementara "konsepsi" mengacu pada penyatuan antara sel telur matang dan sperma yang menyebabkan terjadinya kehamilan. Oleh karena itu, kontrasepsi merujuk pada metode yang digunakan untuk mencegah atau menghindari terjadinya kehamilan melalui penghalangan pertemuan antara sel telur dan sperma di dalam rahim (Matahari, Ratu, 2019).

Definisi kontrasepsi adalah upaya untuk mencegah kehamilan yang bersifat sementara atau permanen, yang bisa dilakukan tanpa bantuan alat, menggunakan metode mekanis, menggunakan alat atau obat, atau melalui prosedur operasi (Putri, Novianti R., 2022). Secara umum, berdasarkan pendekatan pengelolaannya, kontrasepsi dapat dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu

- 1) Strategi sementara (spacing), mengacu pada memperpanjang jarak antara kelahiran anak-anak selama beberapa tahun sebelum kembali hamil.
- 2) Metode permanen (kontrasepsi permanen), merujuk pada mengakhiri kesuburan untuk mencegah kehamilan secara tidak dapat diubah.

Kriteria-kriteria untuk alat kontrasepsi adalah sebagai berikut:

- a. Aman digunakan dan dapat diandalkan.
- b. Tidak menimbulkan efek samping yang merugikan.
- c. Durasi kerjanya dapat diatur sesuai kebutuhan.
- d. Tidak mengganggu hubungan seksual.
- e. Tidak memerlukan bantuan medis atau pemantauan yang intensif selama penggunaan.
- f. Penggunaannya mudah dan tidak rumit.
- g. Harganya terjangkau dan dapat diakses oleh masyarakat.

h. Dapat diterima oleh pasangan suami-istri.

2. Tujuan Penggunaan Kontrasepsi

Tujuan penerapan kontrasepsi dapat dibagi menjadi tiga tahap, yaitu:

a. Fase Penundaan Kehamilan

Pada tahap ini, pasangan usia subur dengan istri yang berusia kurang dari 20 tahun dianjurkan untuk menunda kehamilan. Dalam hal ini, karakteristik kontrasepsi yang diperlukan mencakup:

1. Kemampuan untuk memulihkan kesuburan dengan tingkat keberhasilan yang tinggi, karena pada periode ini peserta belum memiliki anak.
2. Tingkat efektivitas yang tinggi, karena kegagalan dapat mengakibatkan risiko tinggi terhadap kehamilan. Gagalnya kontrasepsi dalam fase ini berarti kegagalan program. Metode kontrasepsi yang sesuai untuk fase ini adalah pil, AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim), dan metode sederhana seperti senggama terputus dan kondom.

b. Fase Penjarangan Kehamilan

Pada periode usia istri antara 20 hingga 30 tahun, merupakan waktu yang baik untuk melahirkan dengan dua anak dan jarak antara kelahiran sekitar 2-4 tahun (Sulastriningsih, dkk., 2021). Pada tahap ini, ciri-ciri kontrasepsi yang diperlukan meliputi:

1. Efektivitas yang cukup tinggi.
2. Kemampuan untuk memulihkan kesuburan dalam tingkat yang cukup tinggi karena pasangan masih berharap memiliki anak lagi.
3. Dapat digunakan selama 2-4 tahun, sesuai dengan rencana jarak kelahiran anak.
4. Tidak menghambat pemberian air susu ibu (ASI), karena ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi hingga usia 2 tahun dan berpengaruh pada angka kesehatan dan kematian bayi.

c. Fase Penghentian Kehamilan

Pada periode usia istri di atas 30 tahun, terutama di atas 35 tahun, disarankan untuk mengakhiri kesuburan. Dalam hal ini, ciri-ciri kontrasepsi yang dibutuhkan meliputi:

1. Tingkat efektivitas yang sangat tinggi, karena kegagalan dapat

menyebabkan risiko tinggi bagi ibu dan anak. Pada saat ini, akseptor umumnya tidak berharap memiliki anak lagi.

2. Dapat digunakan dalam jangka waktu yang lebih panjang.
3. Tidak memperburuk kelainan yang mungkin sudah ada. Di usia tua, penyakit seperti penyakit jantung, hipertensi, kanker, dan gangguan metabolisme cenderung meningkat, oleh karena itu, kontrasepsi yang tidak memperparah kelainan tersebut lebih dianjurkan. Metode kontrasepsi yang sesuai untuk fase ini meliputi suntik, implan, pil, IUD, metode sederhana, dan kontrasepsi permanen.

2.2. Kontrasepsi Suntik DMPA

1. Pengertian Kb suntik DMPA

Metode kontrasepsi hormonal suntik *Depo Medroxy Progesterone Acetate* (DMPA) merupakan salah satu opsi yang populer. Kontrasepsi DMPA mengandung 150 mg DMPA dan diberikan melalui suntikan intramuskular (biasanya di area bokong) setiap 3 bulan (12 minggu). Suntikan pertama umumnya diberikan 7 hari setelah hari pertama menstruasi atau 6 minggu setelah melahirkan. Terdapat dua jenis kemasan untuk suntikan KB 3 bulan atau DMPA ini, yaitu dalam bentuk cairan 1 ml dan 3 ml (Raidanti dan Wahidin, 2021).

a. Kb suntik DMPA 1 ml



b. Kb suntik DMPA 3 ml



Gambar 2.1 Contoh Obat Suntik KB 3 Bulan (DMPA)

2. Mekanisme kerja suntik DMPA

Menurut Prawihardjo (2011), mekanisme suntik DMPA terdiri dari:

- a. Suntikan ini menghambat ovulasi dengan cara menekan produksi hormon pelepasan dari hipotalamus.
- b. Lendir serviks menjadi lebih kental, sehingga menghalangi pergerakan sperma melalui serviks uteri.
- c. Penghalangan implantasi ovum di dalam endometrium terjadi, di mana DMPA mengubah endometrium menjadi kurang ideal untuk menerima dan mengimplantasi ovum yang telah dibuahi, khususnya melalui perubahan dalam siklus sekresi.

Efek samping dari KB suntik DMPA meliputi beberapa hal, menurut informasi dari Kementerian Kesehatan:

- a. Gangguan dalam siklus menstruasi.
- b. Gejala pusing, sakit kepala, atau migrain.
- c. Kemungkinan mual dan muntah.
- d. Perubahan dalam jumlah darah menstruasi, bisa terlalu banyak atau sedikit, dan kadang-kadang hanya berupa bercak (spotting).
- e. Perubahan dalam keputihan.
- f. Kemungkinan perubahan berat badan (Setyoningsih 2020)

2.3 Berat Badan

1. Pengertian Berat Badan

Berat badan menjadi parameter antropometri yang paling krusial dalam fase bayi dan balita. Ia mencerminkan akumulasi atau dekulasi dari semua komponen tubuh. Sebagai indikator paling tangguh saat ini, berat badan memiliki peran utama dalam menilai status gizi dan perkembangan anak, mengingat ia sangat responsif terhadap perubahan bahkan dalam skala kecil, serta dapat diukur secara objektif dan diulang secara konsisten (Maria, 2022).

Berat badan merujuk pada hasil dari perubahan di seluruh jaringan tubuh, termasuk tulang, otot, lemak, dan cairan tubuh lainnya. Sebagai akibat dari perubahan dalam asupan makanan yang dikonversi menjadi

lemak dan tersimpan di bawah kulit, kenaikan berat badan mengindikasikan perubahan ukuran berat secara umum (Istiany dan Rusilani, 2014).

2. Kenaikan Berat Badan

Peningkatan berat badan mungkin disebabkan oleh hormon progesteron yang memfasilitasi transformasi gula dan karbohidrat menjadi lemak. Akibatnya, lemak terakumulasi di bawah kulit, dan bukan akibat retensi cairan tubuh. Tambahan pula, DMPA merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus, yang bisa mengakibatkan peningkatan nafsu makan pada akseptor. Akibat pemakaian suntik KB DMPA, penambahan berat badan dapat terjadi (Anggraini dan Martini, 2012).

Pertanyaan mengenai dampak kenaikan berat badan selama penggunaan DMPA masih menjadi sumber perdebatan. Sebuah studi melaporkan peningkatan berat badan lebih dari 2,3 kg dalam tahun pertama, dan terus meningkat hingga mencapai 7,5 kg dalam jangka waktu 6 tahun. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa tidak ada masalah yang terkait dengan peningkatan berat badan bagi wanita yang memulai penggunaan DMPA. Oleh karena itu, para pengguna DMPA perlu mendapatkan pengetahuan mengenai kemungkinan efek ini dan mendapatkan panduan mengenai pola hidup sehat yang sesuai dengan berat badan (Hartanto, 2015).

Penelitian oleh Qibtiah dan Lisca (2022) mengindikasikan bahwa peningkatan berat badan yang normal berada pada kisaran 2,3-2,9 kg, dan peningkatan berat badan yang melebihi batas normal ($>2,9$ kg). Studi pendahuluan dari buku kontrasepsi menggambarkan bahwa rata-rata peningkatan berat badan pada setiap kunjungan adalah sekitar 2-4 kg. Untuk mengatasi hal ini, penting untuk menjelaskan kepada pengguna DMPA bahwa peningkatan berat badan adalah salah satu efek samping dari penggunaan suntik KB DMPA. Namun, peningkatan berat badan ini tidak selalu disebabkan oleh penggunaan DMPA.

Peningkatan berat badan juga bisa berasal dari faktor-faktor lain yang tidak hanya terkait dengan suntik KB, dan tidak selalu berlaku untuk semua individu. Penurunan berat badan juga merupakan kemungkinan yang ada. Adanya peningkatan atau penurunan berat badan ini perlu diselidiki lebih

lanjut, karena tidak sepenuhnya diakibatkan oleh penggunaan suntik KB. Pengaturan pola makan menjadi pilihan utama dalam menghadapi situasi ini. Disarankan bagi akseptor untuk menjalani diet rendah kalori, mengatur pola makan, serta berolahraga secara teratur dan konsisten. Jika kondisi tubuh terlalu kurus, peningkatan asupan kalori mungkin diperlukan. Jika solusi tersebut tidak berhasil, pertimbangkan untuk beralih dari metode kontrasepsi suntik ke metode non-suntik.

Peningkatan berat badan dapat diakibatkan oleh kemampuan hormon progesteron dalam memfasilitasi perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, yang akhirnya mengakibatkan penumpukan lemak di bawah kulit. Hormon progesteron juga dapat meningkatkan nafsu makan dan mengurangi aktivitas fisik, sehingga penggunaan suntik KB dapat menyebabkan kenaikan berat badan (Wahidin, 2018).

3. Akibat dari kenaikan berat badan yang berlebihan

Peningkatan berat badan yang tidak terkontrol dapat berkontribusi pada munculnya beberapa kondisi medis, seperti obesitas, hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung (Herawati, 2015).

Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam memberikan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) kepada pasien. Mereka perlu menjelaskan penyebab terjadinya peningkatan berat badan yang berlebihan, serta memberikan saran kepada klien agar menjalani diet rendah kalori dan rutin berolahraga (Kamariyah dkk, 2017).

2.4 Faktor yang berhubungan dengan kenaikan berat badan pada akseptor DMPA

2.4.1 Faktor Usia

Ketika seseorang bertambah usianya atau semakin menua dan aktivitas fisiknya berkurang, massa otot dalam tubuh cenderung menurun. Ini dapat menyebabkan perlambatan tingkat metabolisme kalori, sehingga tubuh kesulitan dalam membakar kalori yang masuk dan akhirnya menyebabkan penumpukan energi dalam bentuk lemak (Hardiansyah, 2017).

Usia adalah salah satu faktor yang memengaruhi keputusan seseorang dalam menggunakan alat kontrasepsi, karena usia memiliki kaitan dengan potensi reproduksi (Sembiring, et al., 2019). Pada rentang usia 20-35 tahun, yang merupakan periode usia reproduksi, tujuan biasanya adalah untuk menjarangkan kehamilan bukannya mengakhiri kesuburan. Oleh karena itu, kontrasepsi yang efektif sangat penting. Pada fase ini, banyak perempuan mengalami peningkatan berat badan yang signifikan. Ini terjadi karena usia 20-35 tahun umumnya dianggap sebagai masa produktif (Kursihsulastri, et al., 2021). Hasil pengukuran dilakukan dengan menggunakan kode 1 untuk rentang usia 20-35 tahun, dan kode 2 untuk usia di atas 35 tahun.

2.4.2 Lamanya penggunaan

Lama penggunaan merujuk pada durasi di mana seseorang mengaplikasikan atau menggunakan suatu hal dalam jangka waktu yang lebih panjang. Dalam konteks kontrasepsi hormonal suntik DMPA (*Depo Medroxyprogesterone Acetat*), lama penggunaan mengacu pada periode di mana seseorang menggunakan kontrasepsi tersebut, dan hal ini mempengaruhi potensi kenaikan berat badan karena hormon progesteron yang memfasilitasi perubahan karbohidrat menjadi lemak.

Menurut Qibtiah & Lisca (2022), lama penggunaan kontrasepsi hormonal juga memiliki keterkaitan dengan kemungkinan kenaikan berat badan pada pengguna kontrasepsi jenis hormonal, di mana kenaikan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik umumnya berkisar antara 2,3 kg hingga 2,9 kg (Moluko M, 2016). Selain itu, lama penggunaan juga menjadi faktor risiko terjadinya peningkatan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan (Sastrariah, n.d. 2019). Pengukuran terhadap lama penggunaan ini menggunakan kode 1 untuk lamanya penggunaan KB suntik DMPA selama 1-2 tahun, dan kode 2 untuk lamanya penggunaan KB suntik DMPA lebih dari 2 tahun.

2.4.3 Aktivitas fisik

Aktivitas fisik merujuk pada gerakan-gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka dan memerlukan konsumsi energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen dalam berbagai penyakit kronis yang memiliki potensi mengakibatkan kematian di tingkat global (Retnaningsih p. 2015).

Dalam menjalankan aktivitas fisik, tubuh membutuhkan sejumlah energi. Jika asupan energi dari makanan tidak mencukupi, tubuh akan menggunakan cadangan lemak untuk memperoleh energi. Meskipun jumlahnya bervariasi, penelitian oleh Qibtiah dan Lisca (2022) menunjukkan bahwa terdapat kenaikan berat badan pada akseptor yang menjalani aktivitas fisik dalam tingkatan ringan, sedang, dan berat.

Hubungan antara tingkat aktivitas fisik yang rendah dengan kemungkinan peningkatan berat badan juga terlihat. Individu dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah memiliki risiko peningkatan berat badan yang lebih tinggi daripada mereka yang secara teratur aktif berolahraga (Raflesetiawan 2021).

Hasil penelitian oleh Berliani, Ardiyanti, dan Harjanti (2022) menunjukkan bahwa kategori aktivitas fisik yang tergolong sebagai ringan memiliki kenaikan berat badan sekitar 36 orang, sedangkan yang tidak mengalami kenaikan berat badan hanya 11 orang. Di kategori aktivitas fisik sedang, peningkatan berat badan tercatat sekitar 8 orang, sedangkan yang tidak mengalami kenaikan berat badan adalah 0 orang. Hal ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan peningkatan berat badan pada ibu yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan.

Hasil pengukuran dalam kategori aktivitas fisik ini melibatkan pengelompokan dalam tingkatan ringan dan sedang. Menurut sumber (R1 Kemenkes 2018), aktivitas fisik yang termasuk dalam kategori ringan adalah aktivitas yang memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan signifikan dalam pernapasan. Saat melakukan aktivitas ini, seseorang masih dapat berbicara dan bernyanyi. Energi yang dikeluarkan selama aktivitas ringan ini biasanya kurang dari 3,5 Kcal per

menit. Beberapa contoh aktivitas fisik ringan termasuk berjalan santai di sekitar rumah, kantor, atau pusat perbelanjaan, duduk bekerja di depan komputer, membaca, menulis, serta berdiri sambil melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti mencuci piring, menyetrika, memasak, menyapu, mengepel lantai, dan menjahit. Aktivitas seperti melakukan peregangan dan pemanasan dengan lambat, membuat kerajinan tangan, bermain kartu, dan menggambar juga termasuk dalam kategori ini.

Sementara itu, aktivitas fisik berat terjadi ketika selama beraktivitas tubuh menghasilkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi pernapasan meningkat secara signifikan, bahkan hingga hampir terengah-engah. Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas dalam kategori berat ini umumnya melebihi 7 Kcal per menit. Contoh aktivitas fisik berat meliputi melakukan pekerjaan rumah tangga yang melibatkan mengangkat beban berat, senam yoga yang intens, menggendong anak dengan berat, bermain aktif dengan anak dengan berlari-lari, jogging dengan kecepatan 8 km/jam, bersepeda lebih dari 15 km per jam dengan melewati lintasan yang mendaki, serta berjalan dengan sangat cepat (kecepatan lebih dari 5 km/jam). Aktivitas seperti mengangkat beban berat, bermain basket, badminton kompetitif, dan berenang juga masuk dalam kategori berat.

2.4.4 Riwayat Diabetes

Riwayat Diabetes mengacu pada keadaan di mana kadar gula darah meningkat di atas batas normal. Kadar gula darah mencerminkan jumlah glukosa yang terdapat dalam darah. Walaupun mengalami fluktuasi yang terus-menerus, penting untuk menjaga agar kadar gula darah tetap dalam rentang normal guna mencegah gangguan kesehatan. Terkadang, kenaikan berat badan dapat terjadi karena adanya predisposisi genetik dalam keluarga terkait bentuk fisik keturunan. Sebuah penelitian mengindikasikan bahwa terdapat kaitan yang signifikan antara riwayat diabetes dalam keluarga dan status diabetes pada Akseptor KB (Fafelia, et al., 2021).

Bagi individu yang mengalami kenaikan berat badan secara berkelanjutan dan mengalami obesitas, risiko meningkatnya kadar gula darah akan semakin besar akibat dari penyempitan pembuluh darah akibat

lemak yang terakumulasi. Lamanya penggunaan KB suntik DMPA juga memiliki pengaruh terhadap peningkatan kadar glukosa darah pada pengguna KB suntik. (Kadek Dwi, 2019).

Berdasarkan penelitian, DMPA dapat menyebabkan berbagai efek samping, termasuk kenaikan berat badan, peningkatan kadar kolesterol, hipertensi, dan bahkan diabetes. Efek-efek ini terjadi karena peningkatan jumlah hormon progesteron dan estrogen dalam tubuh. DMPA juga dapat mengganggu metabolisme glukosa, yang disebabkan oleh dampak hormon-hormon ini terhadap kerja insulin dalam regulasi metabolisme gula, sehingga dapat meningkatkan kadar glukosa darah. (Nurfalah, 2017). Hasil pengukuran mengenai riwayat diabetes pada pengguna KB suntik DMPA menggunakan kode 1 untuk memiliki riwayat diabetes dan kode 2 untuk tidak memiliki riwayat diabetes.

1.4.5 Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan atau pola makan memiliki peran penting dalam memengaruhi status gizi seseorang. Mengatur pola makan merupakan faktor kunci yang harus diperhatikan oleh individu, karena pola makan yang tidak sehat dan berlebihan dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan yang berkelanjutan dan berpotensi menyebabkan obesitas. Pengaturan pola makan ini melibatkan memperhatikan komposisi gizi dan jumlah asupan yang masuk ke tubuh, sehingga akumulasi kalori tidak berlebihan dan menghindari penumpukan lemak yang tidak sehat. (RI Kemenkes dan Direktorat, 2022).

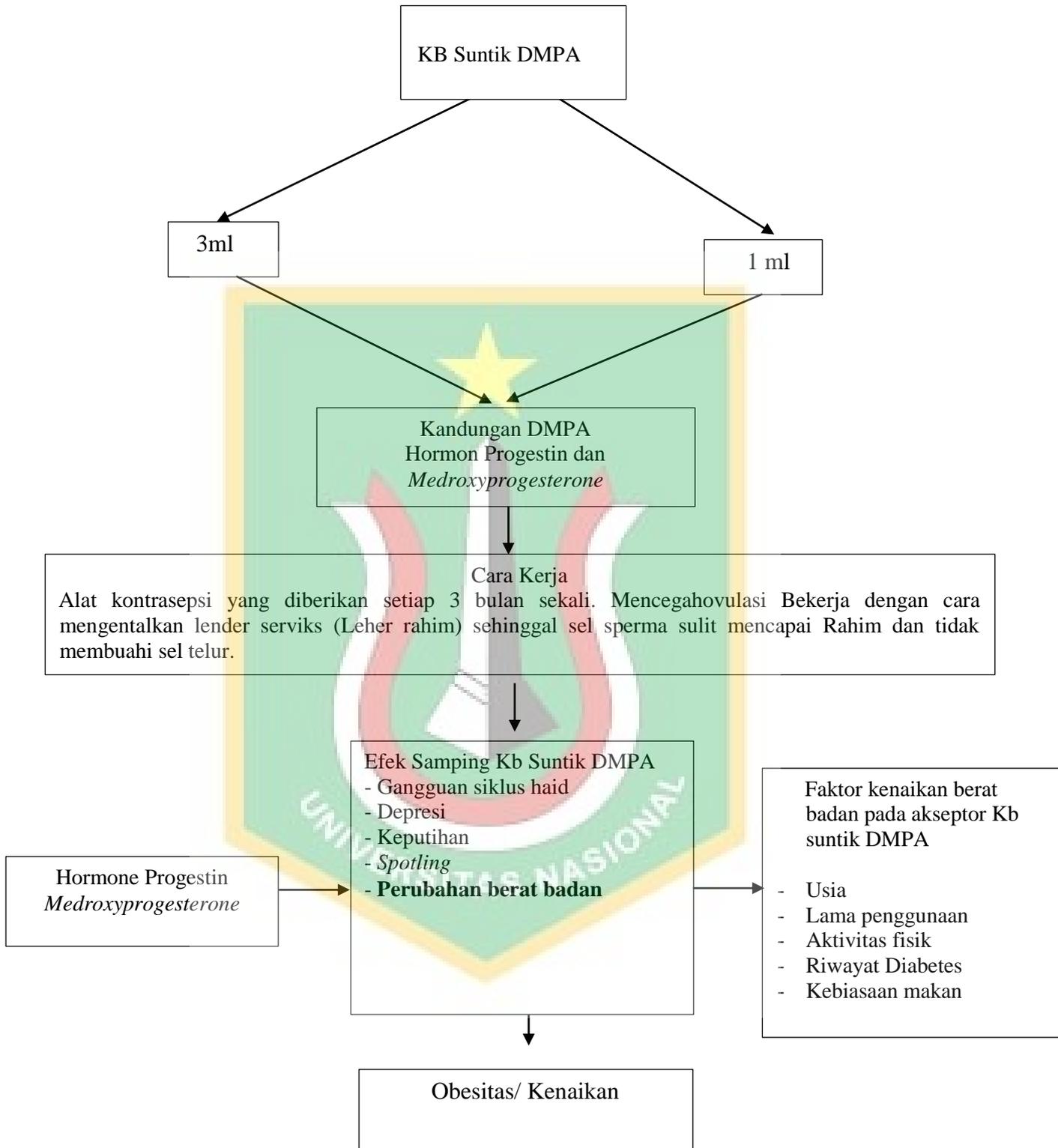
Contohnya, konsumsi karbohidrat yang berlebihan dengan kadar gula tinggi dapat memicu penambahan berat badan, karena sebagian karbohidrat diubah menjadi glukosa dalam sirkulasi darah. Sebagian lagi disimpan dalam otot dan hati sebagai glikogen, dan sisanya diubah menjadi cadangan lemak yang berfungsi sebagai sumber energi (Rahmandita, 2017). Ahli dan beberapa penelitian mengindikasikan bahwa peningkatan berat badan dapat disebabkan oleh peningkatan nafsu makan yang dipicu oleh hormon progesteron dalam kontrasepsi DMPA, yang merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus. Meskipun

peningkatan berat badan yang ditemukan bervariasi, hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor lainnya (Musfiroh et al., 2019).

Selain itu, hormon dalam KB suntik 3 bulan dapat merangsang reaksi lapar di hipotalamus, menyebabkan pengguna kontrasepsi ini cenderung makan lebih sering dan berlebihan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Dalam penelitian terhadap ibu yang menggunakan KB suntik 3 bulan, rata-rata mengalami kenaikan berat badan yang disebabkan oleh efek hormon progesteron yang meningkatkan nafsu makan. (Sastrariah, n.d.). Hasil pengukuran mengenai kebiasaan makan menggunakan kode 1 untuk pola makan teratur 3 kali sehari dengan menu seimbang, dan kode 2 untuk pola makan tidak teratur lebih dari 3-4 kali sehari.



2.5. Kerangka Teori



Gambar 2.2 Kerangka Teori

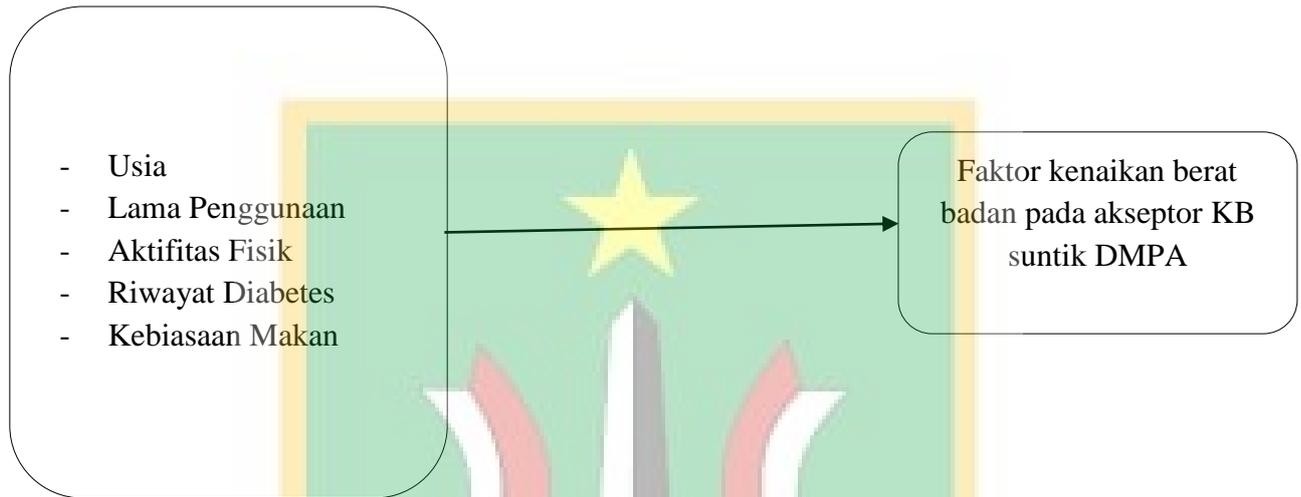
Sumber : (Kadek Dwi Ariesti Journal 2019), (Berliani, Ardiyanti, dan Harjanti 2022),
(Qibtiah dan Lisca 2022)

2.6. Kerangka Konsep

Dari pertimbangan ilmiah yaitu untuk mempermudah penelitian, maka dari seluruh variable independen terdapat 4 (empat variabel) yang akan di teliti lebih lanjut mencakup lamanya penggunaan, umur, aktivitas dan faktor kadar gula

Variabel Independen

Variabel Dependen



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

2.7 Hipotesis

Hipotesis adalah pendekatan sementara terhadap pertanyaan penelitian. Dalam konteks penelitian ini, hipotesis merupakan jawaban awal yang dianggap, dugaan, atau asumsi yang akan diuji dalam penelitian untuk menguji kebenarannya.

1. Hipotesis Nol (H_0): Tidak ada hubungan antara faktor-faktor tertentu dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB DMPA.
2. Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat hubungan antara faktor-faktor tertentu dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB DMPA.