

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Program *Sustainable Development Goals (SDGs)* telah disahkan di Markas Besar Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) yang dihadiri oleh 193 kepala negara, menghasilkan 17 Tujuan dan 169 Target dalam capaian 15 tahun ke depan antara 2016 sampai 2030 yang melibatkan seluruh aktor pembangunan, baik itu Pemerintah, *Civil Society Organization (CSO)*, sektor swasta, akademisi, dll (SDGs, 2017). *Sustainable Development Goals (SDGs)* bertujuan menjaga peningkatan kesejahteraan ekonomi masyarakat secara berkesinambungan, menjaga keberlanjutan kehidupan sosial masyarakat, menjaga kualitas lingkungan hidup serta pembangunan yang inklusif dan terlaksananya tata kelola yang mampu menjaga peningkatan kualitas kehidupan dari satu generasi ke generasi berikutnya (SDGs Bappenas, 2019).

Dalam mendukung Tujuan *Sustainable Development Goals (SDGs)* pemerintah Indonesia aktif dan melaksanakan program KB, yang tertuang dalam Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 87 Tahun 2014 tentang pertumbuhan pendudukan dan pembangunan keluarga, juga bertujuan untuk meningkatkan kualitas keluarga, menanamkan rasa aman, tenteram, dan harapan akan masa depan yang lebih baik, serta tercapainya kesehatan jasmani dan rohani (Kemenkes RI, 2021). Program keluarga berencana (KB) adalah program untuk menekan kenaikan jumlah penduduk. Program KB tidak hanya fokus pada proses pengendalian jumlah penduduk melainkan upaya memenuhi kebutuhan masyarakat dalam meningkatkan

kesehatan reproduksi untuk mencapai SDM berkualitas (Susiloningtyas et al., 2023).

Penggunaan kontrasepsi tertinggi berada di Amerika Latin dan Asia. Namun peningkatan penggunaan kontrasepsi ini tidak terlalu signifikan, karena dari 255 juta perempuan bahkan hanya sekitar 54% saja, sedangkan di Indonesia peserta KB aktif *Contraceptive Prevalence Rate (CPR)* cukup tinggi diantara negara ASEAN sebesar 61,4% (Liwang et al., 2018). Peserta keluarga berencana (KB) di Indonesia tahun 2020 menunjukkan pengguna aktif diantaranya pasangan usia subur (PUS) sebesar 67,6% memilih KB Suntik sebesar 72,9%, pil sebesar 19,4%, *Intra Uterine Device (IUD)* sebesar 7,4%, Implan 8,5%, MOW 2,6%, Kondom sebesar 1,1% dan MOP 0,6%, Provinsi Bengkulu memiliki capaian tertinggi sebagai kesertaan ber-KB sebesar 71,3%, sedangkan cakupan peserta KB Provinsi Jawa Barat sebesar 66,2%. (Kemenkes RI, 2021). Selanjutnya data Kota Bandung menunjukkan peserta keluarga berencana (KB) aktif diantaranya: pasangan usia subur (PUS) sebesar 272.890 (76,91 %). Memilih KB Suntik sebesar 41,87%, IUD 33,49%, Pil 15,28%, MOW 3,87%, Kondom 2,57%, Implan 2,45% dan MOP 0,24%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa jenis kontrasepsi suntik yang paling banyak diminati (Dinkes Kota Bandung, 2020). Menurut BKKBN dari data SDKI pada tahun 2019 akseptor KB yang mengalami *drop out* menggunakan kontrasepsi sebanyak 29% salah satu faktor yaitu efek samping (kenaikan berat badan) (Andriyani & Pitriani, 2022; Ardhanie et al., 2022)

Metode KB efektif membatasi jumlah kelahiran, tetapi bisa untuk mengatur jarak antar anak menggunakan kontrasepsi hormonal (Mulyani, 2015). Kontrasepsi hormonal adalah kontrasepsi yang mekanisme kerjanya hormonal dan terdiri dari: a). Pil kombinasi *oral contraception (OC)* b). Koyo KB c). Susuk KB (Implan) dan d). Suntik KB (Khairina & Batubara, 2022). Ada dua jenis kontrasepsi suntik *progestine* yaitu *DepoMedroxy Progesterone Acetate (DMPA)* dan *Depo Noretisteron Enantat (Deponoristerat)* (Eriyani, 2019), tingkat kegagalan kontrasepsi DMPA atau suntik 3 bulan kurang dari 1/100 wanita usia subur per tahun, mudah digunakan, penggunaan hanya 4 kali dalam satu tahun, *reversible* dan tidak takut lupa (Eriyani, 2019; Karimang et al., 2020), selain itu terdapat juga efek samping penggunaan suntik 3 bulan dan DNE yaitu ketidakteraturan menstruasi, penambahan berat badan, kekeringan vagina, penurunan libido, gangguan emosi, sakit kepala, neurotaksis, dan jerawat (Susilowati, 2023).

Pertambahan berat badan merupakan efek samping KB suntik karena tubuh menyesuaikan diri dengan perubahan hormonal dan kenaikan berat badan ini mungkin tidak berlangsung lama (Sembiring et al., 2019). Pertambahan berat badan adalah salah satu hal yang sering dikeluhkan oleh orang yang menggunakan suntik 3 bulan, kenaikan antara 1-5 kg pada tahun pertama pemakaian, membuat akseptor KB berfikir panjang untuk meneruskan kembali sehingga mengalami *drop out* dan berakibat naiknya jumlah penduduk (Khairina & Batubara, 2022).

Faktor pemicu kenaikan berat badan antara lain pola makan, aktifitas fisik, keturunan, etnis, fisiologi dan gangguan hormonal. Studi menunjukkan banyak pengguna kontrasepsi suntik berhenti menggunakannya karena efek samping

seperti ketidakteraturan menstruasi, penambahan berat badan, sakit kepala, dan ketidaknyamanan perut (Khairina & Batubara, 2022). Sedangkan faktor pemicu eksternal kenaikan berat badan suntik 3 bulan diantaranya pola makan dan aktifitas fisik. Pola makan adalah cara mengatur jenis atau jumlah makanan sesuai dengan proporsi yang dibutuhkan tubuh yang memiliki implikasi psikologis, fisiologis, budaya dan sosial (Dewi, 2020). Sistem kontrol yang mengatur perilaku makan terletak di bagian otak yang disebut hipotalamus. Hipotalamus mengandung banyak pembuluh darah, yang kemudian bertugas mengendalikan nafsu makan, otomatis saat nafsu makan meningkat, berat badan menjadi naik (Nasution et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan ( $p\text{-value} = 0,049 < \alpha = 0,05$ ) bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan penambahan berat badan (Sembiring et al., 2019).

Penanganan efek samping suntik KB 3 bulan bisa juga dilakukan dengan pola aktifitas fisik untuk mengatasi kenaikan badan pada Akseptor KB. (Ardiyanto & Mustafa, 2021). Aktifitas fisik terbagi menjadi 3 kategori yaitu aktifitas fisik ringan, aktifitas fisik sedang dan aktifitas fisik berat (P2PTM Kemenkes RI, 2019a). Aktivitas fisik ringan yang dilakukan akseptor KB bisa mengurangi 3,5 kkal/menit yang bisa membakar lemak dan glukosa kemudian merubahnya menjadi energi (Nasution et al., 2020), yang termasuk kategori aktivitas ringan, seperti berdiri, mencuci piring, menyetrika baju, memasak, menyapu, mengepel lantai dan menjahit (Kusumo, 2020). Dalam studi sekitar 50,0% akseptor dengan kategori aktivitas ringan mengalami kenaikan berat badan setelah menggunakan suntik 3 bulan (Sembiring et al., 2019). Akseptor KB suntik 3 bulan dengan aktivitas fisik

ringan memiliki risiko perubahan berat badan 3,91 kali lebih besar dibandingkan dengan aktivitas berat (Hairunnisa Ntobuo et al., 2022).

Kesenjangan yang muncul dari pola makan dan pola aktifitas fisik. Pada pola makan dimana jumlah asupan energi yang melebihi kebutuhan tubuh sehingga menjadi cadangan lemak dan menjadi naiknya berat badan, berikutnya pada asupan jenis makanan dengan kepadatan energi berlebih sehingga menyebabkan ketidakseimbangan energi seperti (tinggi lemak, gula serta kurangnya serat). Sedangkan pola aktifitas fisik diakibatkan kurangnya gerak yang menyebabkan energi keluar tidak maksimal sehingga meningkatkan risiko naiknya berat badan hingga obesitas (P2PTM Kemenkes RI, 2019b).

Dari hasil penelitian Muayah & Sari tahun 2022 menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dan perubahan berat badan dimana hasil menunjukkan ada hubungan antara aktifitas fisik, stress dan asupan nutrisi dengan kenaikan berat badan, dengan nilai P value aktivitas fisik ( $p=0.000$ ), stress ( $p=0.000$ ) dan asupan makanan ( $p=0.002$ ), odds ratio aktivitas fisik 7.901, odds stress 5.638, odds makan 3.789 (Muayah & Sari, 2022).

Berdasarkan hasil identifikasi yg dilakukan di tempat praktek mandiri bidan (PMB) "C" adalah salah satu PMB yang berlokasi di wilayah Kel. Sukahaji Kota Bandung yang terdapat kunjungan Akseptor KB terbanyak, didapatkan jumlah akseptor keluarga berencana (KB) kontrasepsi suntik 3 bulan dan sudah menggunakannya selama satu tahun sebanyak 10 responden, hasilnya menyatakan bahwa sebanyak 7 responden mengalami kenaikan berat badan dengan rata-rata

kenaikan 2-3 setelah pemakaian suntik 3 bulan selama 9 bulan dan sebanyak 3 responden tidak mengalami kenaikan berat badan atau tetap.

Diperoleh data bahwa terdapat efek samping perubahan berat badan yang mungkin ditimbulkan dari penggunaan suntik 3 bulan dari faktor eksternal seperti pola makan dan aktifitas fisik. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Perubahan Berat Badan Pada Akseptor Suntik 3 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan “C” Kota Bandung.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Perubahan Berat Badan Pada Akseptor Suntik 3 Bulan di Praktik Mandiri Bidan “C” Kota Bandung?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Perubahan Berat Badan Pada Akseptor Suntik 3 Bulan di Praktik Mandiri Bidan “C” Kota Bandung.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik ibu akseptor suntik KB 3 bulan.
- b. Mengidentifikasi pola makan Akseptor Suntik 3 bulan di Praktik Mandiri Bidan “C” Kota Bandung.
- c. Mengidentifikasi pola aktivitas fisik Akseptor Suntik 3 bulan di Praktik

Mandiri Bidan “C” Kota Bandung.

- d. Mengidentifikasi Perubahan Berat Badan Pada Akseptor Suntik 3 bulan di Praktik Mandiri Bidan “C” Kota Bandung.
- e. Menganalisis hubungan pola makan dengan Perubahan Berat Badan Pada Akseptor Suntik 3 bulan di Praktik Mandiri Bidan “C” Kota Bandung.
- f. Menganalisis hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Perubahan Berat Badan Pada Akseptor Suntik 3 bulan di Praktik Mandiri Bidan “C” Kota Bandung.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoretis**

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan karakteristik topik yang sama, untuk pengembangan bahan atau kajian khusus di bidang kebidanan tentang efek samping suntik KB 3 bulan yang mengakibatkan kenaikan berat badan.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a) Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan informasi bagi responden dalam upaya untuk membantu memilih pola makan dan pola aktifitas fisik yang baik bagi responden.

###### **b) Bagi Tempat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan bahan pertimbangan kepada Bidan PMB guna meningkatkan pelayanan KB di wilayah studi sehingga menaikkan penggunaan Suntik KB di Praktik

Mandiri Bidan “C” Kota Bandung.

**c) Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah koleksi perpustakaan yang dijadikan sumber pustaka bagi penelitian selanjutnya tentang asuhan kebidanan keluarga secara komprehensif dalam upaya penanganan efek samping kontrasepsi hormonal yang meningkatkan berat badan.

**d) Bagi Profesi Bidan**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi wanita melalui pelayanan KB, seperti penyuluhan dan konseling kesehatan reproduksi perempuan serta efek yang akan ditimbulkannya.

**E. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan dalam penelitian ini meliputi:

**BAB I. PENDAHULUAN**

- A. Latar Belakang
- B. Perumusan Masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Sistematika Penulisan
- E. Materi Skripsi

**BAB II. TINJAUAN PUSTAKA**

- A. Landasan Teoritis
- B. Hasil Penelitian yang Relevan
- C. Kerangka Pemikiran

D. Hipotesis (jika ada)

BAB III. METODE PENELITIAN

- A. Metode Penelitian
- B. Variabel Penelitian
- C. Populasi dan Sampel
- D. Metode Pengolahan dan Analisis Data
- E. Tempat dan Waktu Penelitian
- F. Etika Penelitian

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Hasil Penelitian
- B. Pembahasan
- C. Keterbatasan Penelitian

BAB V. SIMPULAN DAN SARAN

- A. Simpulan
- B. Saran

**F. Materi Skripsi**

Program keluarga berencana (KB) adalah program untuk menekan kenaikan jumlah penduduk (Susiloningtyas et al., 2023). Dari fenomena yang muncul dan identifikasi awal bahwa akseptor KB kontrasepsi suntik 3 bulan memiliki efek samping salah satunya kenaikan berat badan akibat hormon yang terkandung dalam Suntik 3 bulan yang diakibatkan dari faktor internal dan juga eksternal, faktor eksternal pada kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan ada pada pola makan dan aktifitas fisik. Pola makan adalah Kebiasaan responden mengkonsumsi

makanan sehari-hari selama pemakaian Suntik 3 Bulan, Sedangkan aktivitas fisik adalah rangkaian gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tubuh dan sistem pendukungnya, dilakukan secara rutin setiap hari oleh akseptor KB dimana hal tersebut adalah faktor eksternal yang memicu kenaikan berat badan akseptor KB baik sebelum dan sesudah menggunakan KB suntik 3 bulan.

Untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktifitas fisik maka peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif analisis, dengan desain penelitian cross-sectional, sedangkan teknik pengumpulan sampel adalah *accidental sampling*, saat pengumpulan data/instrumen peneliti menggunakan Kuesioner. Maka kelayakan penelitian akan diuji berdasarkan syarat etik dan izin dari Etika Penelitian Kesehatan (KNEPK) Departemen Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung.