

**ASUHAN KESEHATAN KONTRASEPSI KB SUNTIK 3 BULAN DENGAN
KENAIKAN BERAT BADAN YANG MENGGANGGU AKTIVITAS PADA NY.N
DI KECAMATAN NANGGALO KOTA PADANG TAHUN 2021**

***CONTRACEPTION HEALTH CARE FOR 3 MONTHS INCLUSION KB WITH WEIGHT
GAINS THAT INTERFERES ACTIVITIES IN NY.N IN NANGGALO DISTRICT, PADANG
CITY, 2021***

Nilia Eza Fitria, Ety Aprianti, Farida Ariyani

STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Jalan Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba Padang

Email : nila.ezafitria@gmail.com

Email : etyaprianti@gmail.com

Email : dzakwan.sayang@gmail.com

ABSTRAK :Asuhan kesehatan berkelanjutan (*Continuity Of Care*) ibu akseptor kb suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan, yang mengganggu aktivitas , melalui asuhan diet dan olahraga yang mampu menurunkan berat badan. Asuhan ini bertujuan untuk memberikan dan melaksanakan Asuhan Kesehatan Komprehensif melalui pendekatan varney dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP. Metode ini menggunakan studi kasus dengan desain observasi deskriptif. Dilakukan pada 1 – 29 juni 2021 di kampung Koto, Tabing Banda kec. nanggalo kota Padang. Subjek asuhan yaitu Nn. “N”. Data dikumpulkan dengan menggunakan data primer dan sekunder pada Ny. N. Asuhan diberikan sebanyak 3 kali kunjungan. Untuk pengumpulan data alat yang digunakan berupa timbangan berat badan, meteran pengukur tinggi badan dan format asuhan. Metode yang di gunakan untuk pengumpulan data dengan cara wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang. Asuhan pada Ny. N Akseptor suntik kb 3 bulan dengan kenaikan berat badan dilakukan kunjungan sebanyak 3 kali, kunjungan pertama melakukan penyuluhan kepada ibu tentang diet pengaturan pola makan serta olahraga, kunjungan ke dua mengajarkan ibu metode diet yang sehat. Kunjungan ke tiga mengevaluasi hasil dari diet yang sudah dilakukan selama 1 bulan. Didapatkan hasil adanya penurunan berat badan ibu sebanyak 9 kg, serta ibu sudah tidak mengeluh sesak nafas melakukan aktivitas seperti menyapu dan mencuci seperti yang dikeluhkan pada awal pengkajian. Kesimpulan asuhan ini bahwa keluhan berat badan yang dirasakan oleh Ibu dengan pemakaian KB suntik, berat badan yang berlebihan yang mengganggu ke ativitasnya dapat diatasi dengan melakukan asuhan kesehatan yang komprehensif dan konsisten. Diharapkan kepada akseptor KB suntik yang mengalami berat badan yang bermasalah ke aktivitasnya untuk melakukan asuhan pola diet yang sehat dan konsisten dalam melakukannya.

Kata kunci : Keluarga Berencana, Suntik KB, Manajemen Varney.

ABSTRACT : *Continuous health care (Continuity Of Care) for mothers who accept 3 months of injections with weight gain, which interferes with activities, through diet and exercise care that can lose weight. This care aims to provide and implement Comprehensive Health Care through a varney approach and is documented in the form of SOAP. This method uses a case study with a descriptive observational design. It will be held on 1 – 29 June 2021 in Koto village, Tabing Banda district. nanggalo city of Padang. The subject of care is Ms. "N". Data were collected using primary and secondary data on Ny. N. The care is given for 3 visits. For data collection the tools used are weight scales, height measuring meters and care formats. The method used for data collection is by interview, observation, physical examination and supporting examination. Care for Mrs. N 3 month family planning injection acceptors with weight gain were visited 3 times, the first visit was to provide counseling to mothers about diet, diet and exercise, the second visit taught*

mothers a healthy diet method. The third visit evaluated the results of the diet that had been carried out for 1 month. The results obtained were a decrease in maternal weight of 9 kg, and mothers no longer complained of shortness of breath doing activities such as sweeping and washing as complained at the beginning of the assessment. The conclusion of this care is that the weight complaints felt by the mother with the use of injectable family planning, excessive weight that interferes with their activities can be overcome by carrying out comprehensive and consistent health care. It is expected that injectable family planning acceptors who experience weight problems to their activities to take care of a healthy and consistent diet pattern in doing so.

Keywords : Contraception, Injection Kb, Varney Management.

A. PENDAHULUAN

Keluarga berencana adalah usaha untuk mengatur banyaknya jumlah kelahiran sehingga ibu maupun bayi dan ayah nya serta keluarga yang bersangkutan tidak akan menimbulkan kerugian di karenakan jarak anak yang terlalu dekat. Keluarga berencana (kb) merupakan program pemerintah yang bertujuan untuk menyeimbangkan antara kebutuhan dan jumlah penduduk. (Jitowiyono & Rouf, 2019)

Keluarga berencana (kb) bertujuan untuk mengukur jarak angka kelahiran yang di ingin kan oleh pasangan suami istri, agar dapat mencapai hal tersebut di buatlah beberapa cara alternative untuk mencegah atau menunda kehamilan dan memilih satu metode, wanita usia subur harus menimbang berbagai faktor, efek samping, potensial suatu metode, konsekuensi terhadap kehamilan yang tidak di inginkan kerja sama pasangan dan norma budaya mengenai kemampuan mempunyai anak. (Ari, 2011)

Berbagai metode kontrasepsi dikenalkan dan dikembangkan dalam upaya mengendalikan akan ledakan penduduk baik secara oral dengan memanfaatkan hormone dalam bentuk pil, injeksi, AKDR dan sterilisasi. Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) dan non MKJP. MKJP yang terdiri dari Intra Uterine Device (IUD), Metode Operasi Pria (MOP), Metode Operasi Wanita (MOW), dan implant, sedangkan non MKJP terdiri dari kondom, pil, dan suntik. (Eriyani, 2019). Salah satu metode kontrasepsi suntik yang merupakan jenis kontrasepsi hormonal, yang berisi hormone progesterone atau kombinasi hormone esterogen dan progesterone. Kontrasepsi suntik terdiri atas 2 macam yaitu Depo Medroksi Progesteron Aseatat (DMPA) dan Depo Noreisteron (Depo Noristerat). (Eriyani, 2019)

Di antara banyak jenis alat kontrasepsi, kontrasepsi DMPA merupakan kontrasepsi yang lebih banyak penggunaannya karena sangat efektif dengan angka kegagalan kurang dari 1 per 100 wanita usia subur pertahun, pemakaiannya sederhana, praktis bagi akseptor karena injeksi hanya 4 kali setahun dan reversible. (Eriyani, 2019)

Namun pengguna alat kontrasepsi suntik 3 bulan juga memiliki efek samping, yang paling utama yaitu gangguan pada pola haid, sedangkan efek samping lain nya yaitu kenaikan berat badan pada wanita usia subur yang memakai alat kontrasepsi kb. (Eriyani, 2019)

Efek samping dari pemakaian DMPA adalah kenaikan berat badan, sering kali berat badan pada wanita pengguna alat kontrasepsi kb 3 bulan ini mengalami kenaikan berat badan bertambah 2 sampai 4 kg dalam waktu 2 bulan pada tahun pertama pada wanita usia subur memakai suntik kb 3 bulan. (Anggraini, 2012). Dan berat badan meningkat sampai 4 kg pada tahun pertama pemakaian KB suntik 3 bulan DMPA. (Hartanto H. , 2004) Hal ini disebabkan karena pengaruh hormonal, yaitu progesterone. (Anggraini, 2012)

Pada umumnya peningkatan berat badan akibat pengaruh kontrasepsi yang mengandung hormonal sehingga berat badan pengguna alat kontrasepsi suntik 3 bulan ini mengalami kenaikan sekitar 1-5 kg dalam tahun pertama. (Hartanto, 2010).

Kenaikan berat badan yang sering terjadi dan paling tinggi pada akseptor Kb suntik 3 bulan, kenaikan berat badan ini terjadi karna kandungan hormone progesterone yang terdapat pada KB suntik 3 bulan menyebabkan akseptor mengalami nafsu makan dan progesterone sehingga mengubah karbohidrat dan gula menjadi lemak, di dalam tubuh wanita pengguna alat kontrasepsi

suntik 3 bulan. (Wahyuni, 2020). Dari hasil wawancara penulis dengan salah satu pengguna alat kontrasepsi kb suntik 3 bulan di kecamatan naggalo kota padang mengatakan bahwa ibu sudah memakai alat kontrasepsi kb suntik 3 bulan ini sejak tahun 2008 sampai pada tahun 2015, pada tahun 2015 ibu mengganti alat kontrasepsi dari suntik ke pil dengan alasan ingin mencoba metode baru tetapi ibu sering lupa untuk meminum kb pil. Ibu sempat hamil dikarenakan sering lupa minum pil kb namun kehamilan ibu tidak bertahan lama ibu mengalami keguguran dan pada tahun 2017 ibu kembali lagi menggunakan alat kontrasepsi kb suntik 3 bulan sampai tahun 2021 berat badan ibu sebelum menggunakan alat kontrasepsi di tahun 2017 yaitu sekitar 63 kg namun setelah ibu menggunakan alat kontrasepsi kb suntik 3 bulan sampai tahun 2021 berat badan ibu mengalami kenaikan sekitar 17 kg, berat badan ibu setelah melakukan penimbangan di dapat kan berat badan ibu 80 kg. Kenaikan berat badan yang dialami ibu saat ini mengakibatkan ibu susah dalam melakukan aktifitas sehari – hari, yaitu pada saat ibu melakukan aktifitas ibu merasakan cepat lelah dan nafas ibu terasa sesak.

Alasan penulis mengambil kasus di kecamatan naggalo yang berlokasi di kampung koto kelurahan tabiang banda adalah dari banyak ibu yang menggunakan alat kontrasepsi kb suntik 3 bulan Ny. N yang mengeluh kenaikan berat badan yang berlebihan. Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas penulis tertarik memberikan asuhan kebidanan kepada ibu yang menggunakan alat kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami kenaikan berat badan yang berlebihan.

B. METODE PENELITIAN

Metode ini berisi tentang melaksanakan asuhan pada studi kasus ini bersifat *eksplanatori* yaitu penelitian yang dimaksud yaitu untuk menggali permasalahan, atau sebab dan akibat permasalahan yang di alami oleh ibu yang menggunakan alat kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan yang berlebihan. Desain penelitian ini merupakan *observasional deskriptif* dengan pendekatan laporan untuk mempelajari tentang asuhan kebidanan akseptor suntik 3 bulan yang mengalami berat badan yang berlebihan. Tempat dan Waktu Penelitian Asuhan Kebidanan pada ibu yang menggunakan alat kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan yang berlebihan di kota padang di kecamatan naggalo. Subjektif yang di gunakan pada KTI ini yaitu pada ibu yang menggunakan alat kontrasepsi suntik 3 bulan pada ibu yang mengalami kenaikan berat badan yang berlebihan. Data yang di dapat kan yaitu berupa wawancara, dari kartu KB, dari jurnal, buku dan hasil penelitian terlebih dahulu. Untuk pengumpulan data alat yang digunakan berupa timbangan berat badan, meter pengukur tinggi badan dan format. Metode yang di gunakan untuk pengumpulan data dengan cara wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang. Laporan pendokumentasian asuhan kebidanan (terlampir)

C. HASIL

Pada kunjungan 1 juni 2021 penulis melakukan wawancara dan menjelaskan efek samping dari kb suntik 3 bulan pada kunjungan yang ke 2 pada tanggal 17 juni 2021 mengajarkan ibu metode diet seperti makanan yang dianjurkan untuk di konsumsi yang rendah lemak dan karbohidrat, puasa senin kamis dan olahraga seperti jalan di pagi atau sore hari secara konsisten selama 30 menit dan minum air putih minimal 2 liter. Pada kunjungan ke 3 tanggal 29 juni 2021 mengevaluasi hasil dari diet yang dilakukan ibu selama 1 bulan yang mendapatkan hasil turun berat badan ibu turun sebanyak 9 kg selama ibu melakukan diet.

Pengkajian data subjektif dan objektif

Data Subjektif

Berdasarkan pada kasus data yang diperoleh pada tanggal 1 juni 2021 dari hasil penerapan asuhan pada Ny “N” akseptor kb suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan ibu sudah menggunakan kb suntik 3 bulan sejak tahun 2017 sampai sekarang dan ibu mengeluh pada saat ini mengalami kenaikan berat badan, berat badan ibu pada tahun 2016 yaitu 63 kg dan setelah ibu menggunakan suntik kb 3 bulan pada tahun 2017 sampai sekarang berat badan ibu saat ini 80 kg

berat badan ibu pada saat ini ibu mengeluh tidak nyaman, dan merasa sesak nafas pada saat melakukan aktivitas seperti menyapu dan mencuci.

Ibu dengan berberat badan lebih juga akan menimbulkan sesak nafas karena akan mempengaruhi kerja Paru juga bisa menimbulkan gangguan inflamasi saluran nafas kronik dengan banyak sel yang ikut berperan, khususnya sel mast, eosinofil, dan limfosit T. Pada orang yang rentang, inflamasi ini menyebabkan mengi berulang, sesak nafas, rasa dada tertekan dan batuk, gejala ini berhubungan dengan penyempitan jalan nafas. (Erika, 2019)

Pada tanggal 17 juni 2021 di lakukan kunjungan ke 2 pada ibu sudah melakukan diet, olahraga dan tetap melakukan puasa senin kamis sesuai dengan yang di anjurkan penulis pada kunjungan 1. Dan pada kunjungan ketiga pada tanggal 29 juni 2021 diet yang dilakukan ibu selama 1 bulan berhasil menurunkan berat badan ibu sebanyak 9 kg, ibu senang dengan penurunan berat badanya.

Data Objektif

Pada kasus Ny. N hasil pemeriksaan pada kunjungan pertama yaitu pada tanggal 1 juni 2021 penulis melakukan kunjungan ke rumah ibu di sambut dengan senang, pemeriksaan pada ibu di dapatkan TD : 120/80 mmHg, N: 88 x/i, S: 36 c, Lila:35, Bb : 80 kg dan pemeriksaan fisik ibu dalam batas normal, ibu mengeluh dengan kenaikan berat badan nya.

Pada kunjungan kedua yaitu pada tanggal 17 juni 2021, ibu dalam ke adaan sehat, Tanda-tanda vital ibu dalam batas normal, dan pemeriksaan fisik ibu dalam batas normal, berat badan ibu 75 kg setelah dilakukan diet, olahraga dan puasa senin kamis selama 2 minggu. Pada kunjungan ketiga pada tanggal 29 juni 2021, ibu dalam keadaan sehat ttv dalam batas normal, dan pemeriksaan fisik dalam batas normal berat badan ibu 71 kg setelah melakukan diet, olahraga dan puasa senin kamis selama 1 bulan.

Interpretasi Data

Diagnosa Pada kasus Ny kunjungan pertama hasil dari wawancara penulis tentang ibu mengalami peningkatan 3 tahun ini setelah menggunakan akseptor suntik kb 3 bulan dapat ditegakan diagnosa nya adalah ibu akseptor suntik kb 3 bulan dengan kenaikan berat badan yang berlebihan, Masalah Pada kasus Ny. N pada kunjungan pertama ibu mengeluh sesak nafas saat melakukan aktivitas seperti menyapu dan mencuci yang di sebabkan berat badan ibu meningkat setelah 3 tahun pemakaian kb suntik 3 bulan, pada kunjungan kedua dan ketiga ibu tidak memiliki masalah, Kebutuhan

Pada kunjungan pertama kebutuhan ibu diantaranya adalah menjelaskan metode diet dan olahraga yang baik untuk menurunkan berat badan pada ibu, di kunjungan ke ke dua adalah informasikan hasil pemeriksaan dan pemantauan apakah ibu sudah melakukan diet dan olahraga sesuai dengan yang di anjurkan pada kunjungan pertama dan pada kunjungan ke tiga informasikan hasil pemeriksaan ke ibu, dan lakukan pemantauan apakah ibu sudah melakukan diet, olahraga dan tetap melakukan puasa senin kamis.

Diet yang dianjurkan adalah diet energi rendah yaitu diet yang kandungan energinya dibawah kebutuhan normal, dalam hal ini asupan energi dikurangi 500 kkal dari kebutuhan normal, dengan komposisi yang berbeda, Pada kelompok diet rendah lemak, dianjurkan untuk mengurangi pangan sumber lemak seperti makanan yang digoreng, bersantan, mentega, kelapa, keju dan dianjurkan pengolahan pangan dengan cara dipanggang, ditim atau dikukus. Contoh menu sehari diet rendah lemak terdiri dari sarapan (rotih bakar selai nenas, jus tomat wortel) snack pagi (puding buah naga); makan siang (nasi, gurami nyatnyat, sate tempe, plecing kangkung tauge, pepaya); snack sore dan makan malam (nasi, sate lilit ikan, pepes tahu jamur, sop sayuran, jeruk). (Dewantari & Ambartana, 2017)

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Olahraga seperti halnya makan merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya

Olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial (Syarief, 2012) Berolahraga dapat memberikan kehidupan yang sehat dan nyaman bila diikuti dan dilakukan dengan teratur, karena dengan berolahraga menyebabkan otot-otot menjadi kuat, jantung menjadi sehat, tekanan darah menjadi normal, kadar gula dapat terkontrol dan berat badan menjadi seimbang yang kesemuanya ini akan membuat tubuh sehat dan nyaman. Puasa dapat mencegah penyakit yang timbul karena pola makan yang berlebihan. Makanan yang berlebihan gizi belum tentu baik untuk kesehatan, karena over nutrisi dapat mengakibatkan kegemukan yang dapat menimbulkan penyakit degeneratif, seperti: kolesterol dan trigliserida tinggi, dan jantung koroner. (Hilda, 2014)

Indek massa tubuh (IMT) rumus berat badan (kg) / tinggi badan (tb) kuadrat 2.

Kondisi tubuh	kategori	Batas ambang IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0-18,5
Normal		18,5-25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,0-27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

Makanan yang ditampilkan berupa komposisi antara karbohidrat, protein dan lemak dengan porsi pagi sebanyak 30%, siang 40% dan malam 30% . (nuryana, 2017) harapannya dapat mempermudah pengguna khususnya orang dewasa memahami serta mempersiapkan makanan yang dikonsumsi perhari berdasarkan pedoman gizi seimbang. Table makanan siang

Spaghetti	Tumis bayam	Pisang ambon	Abon sapi	Total garam
32.1 gram	.1 gram	.9 gram	54.3 gram	54.3 gram

Makan siang dengan 40% dari total kalori

Nasi putih	Gado-gado	Nila goreng	pisang	Total garam
43.1 gram	70.8 gram	30.2 gram	37.1 gram	181.2 gram

Kalori malam bobot 30% dari total kalori

Tahu goreng	Tumis buncis	Mie kuning goreng

31.6 gram	8.8 gram	92.5 gram
-----------	----------	-----------

Identifikasi diagnosa dan masalah potensial

Pada kasus Ny. N akseptor suntik kb 3 bulan dengan kenaikan berat badan yang berlebihan dapat merumuskan diagnosa dan masalah potensial dengan menggunakan asuhan kebidanan adalah ibu dengan obesitas. Obesitas merupakan penyakit sistemik yang menjadi predisposisi dari bermacam morbiditas dan merupakan komplikasi yang menimbulkan efek pada kesehatan (Erika, 2019)

Tindakan segera dan kolaborasi

Berdasarkan kasus Ny. N tidak memerlukan tindakan segera dan kolaborasi karena dari hasil pemeriksaan ibu mengalami kenaikan berat badan yang di sebabkan nafsu makan ibu meningkat, namun bila ditemukan komplikasi pada deteksi dini maka ibu harus segera melakukan pemeriksaan lanjut untuk mendapatkan tindakan lanjut. Sehingga tidak ada perbedaan antara teori dan prakteknya

Merencanakan asuhan menyeluruh

Pada kasus Ny. N kunjungan pertama pada tanggal 1 juni 2021 dilakukan wawancara untuk pengambilan data dan menjelaskan tujuan kedatangan ke ibu, yaitu metode diet dan olahraga untuk penurunan berat badan diet yang dilakukan ibu seperti diet rendah lemak contoh makanan roti, just tomat, dan wartel sedang kan diet rendah kalori yaitu contoh makanan nasi dengan porsi sedikit, salad buah dan sayur – sayuran, olahraga yang dilakukan ibu lari di pagi hari sekitar pukul 06.00 wib atau sore hari 16.00 wib sedang kan senam di lakukan ibu 2 kali seminggu dengan mengikuti gerakan di video youtube, ibu juga tetap melanjutkan puasa senin kamis nya yang telah dilakukan 2 bulan yang lalu

Pada kunjungan ke dua pada tanggal 17 juni 2021 melakukan pemantauan ke ibu apakah ibu sudah melakukan pola diet sesuai dengan apa yang telah di anjurkan pada kunjungan pertama dan pada kunjungan ke tiga pada tanggal 29 juni 2021 mengevaluasi hasil dari asuhan kebidanan diet dan olahraga yang sudah di lakukan oleh ibu selama 1 bulan berhasil menurunkan berat badan ibu 9 kg.

Pelaksanaan / Implementasi

a. kunjungan pertama

Pertama menginformasikan ke ibu hasil pemeriksaan kepada ibu bahwa TD : 120/80, nadi :88 x/i suhu :36 , lila 35 cm Bb: 80 kg, ibu mengeluh dengan kenaikan berat badan nya. Menjelaskan ke ibu efek samping dari pengguna kb suntik 3 bulan salah satu nya adalah kenaikan berat badan, yang di sebabkan oleh hormone yang terkandung di dalam kb suntik 3 bulan sehingga nafsu makan ibu meningkat Menjelaskan ke ibu untuk melakukan diet rendah lemak contoh makanan (roti, just tomat atau wartel) untuk membantu peurunan berat badan ibu dan menjelaskan ke ibu diet karbohidrat contoh makanan (nasi porsi sedikit, buah buahan dan sayur sayuran), beritahu ibu untuk tidak memakan yang berlemak seperti gorengan dan bakso.

1. Menjelaskan ke ibu untuk olahraga seperti lari pagi , sore atau mengikuti senam karena dapat membakar lemak di tubuh ibu dan menjelaskan ke ibu untuk tetap melakukan puasa pada hari senin dan kamis karena dengan berpuasa ibu dapat menurunkan berat badan nya.
2. Menjelaskan ke ibu untuk minum air putih minimal 8 gelas satu hari agar ibu tidak mengalami dehidrasi

Kunjungan kedua dan ketiga

1. Pada kunjungan kedua, menginformasikan hasil pemeriksaan bahwa ttv ibu dalam batas normal dan pemeriksaan fisik ibu dalam batas normal Bb ibu saat ini 75 kg melakukan pemantauan diet, olahraga dan puasa senin kamis yang dilakukan oleh ibu.
2. Pada kunjungan ketiga, menginformasikan hasil pemeriksaan kepada ibu bahwa ttv dalam batas normal dan pemeriksaan fisik dalam keadaan normal Bb ibu saat ini 71 kg setelah melakukan diet selama 1 bulan, dan memberitahu ibu agar tetap melakukan diet, olahraga dan puasa pada hari senin kamis agar berat badan ibu tetap ideal.

Evaluasi

Hasil evaluasi dari pelaksanaan asuhan kebidanan selam 1 bulan dengan ibu akseptor kb suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan yang berlebihan. Dengan melakukan kunjungan sebanyak 3 kali yang diberikan asuhan seperti diet, olahraga dan puasa senin kamis berpengaruh pada penurunan ibu sebelum melakukan asuhan berat badan ibu 80 kg setelah dilakukan asuhan selama 1 bulan berat badan ibu saat ini 71 kg dengan melakukan metode diet, olahraga dan tetap melakukan puasa senin kamis selama 1 bulan sehingga ibu tidak sesak nafas lagi pada saat melakukan aktivitas seperti mencuci, menyapu dan ibu juga senang dengan penurunan berat badan nya. Penurunan berat badan dengan diet pada penelitian ini dapat terjadi karena berkurangnya asupan energy, rata-rata penurunan berat badan perhari 85,95 g. Jika 0.5 kg lemak tubuh setara energi 3.500 kkal (atau 1 gram lemak setara dengan 7 kkal) (Dewantari & Ambartana, 2017)

Membakar kalori dan mengurangi lemak tubuh sehingga meningkatkan kemampuan metabolisme sel dalam menyerap dan menyimpan glukosa, meningkatkan sirkulasi darah, terutama pada kaki dan tangan, di mana biasanya penderita diabetes memiliki masalah Mengurangi stress yang sering menjadi pemicu kenaikan glukosa darah penderita diabetes yang rajin berolah raga dapat melepaskan diri dari ketergantungan pada obat. (nugroho, 2012) . Aktivitas puasa berarti mengistirahatkan saluran pencernaan. Dalam skala makro, puasa akan berdampak pada sel-sel tubuh, dimana reaksi-reaksi biokimiawi berlangsung. Sewaktu alat pencernaan beristirahat, energi yang dibutuhkan diambil dari cadangan karbohidrat dan timbunan lemak. (Hilda , 2014).

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan dan pembahasan yang telah di uraikan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: melaksanakan pengkajian dan pengumpulan data tentang penerapan asuhan kesehatan dengan ibu akseptor suntik KB 3 bulan dengan kenaikan berat badan di kecamatan nanggalo kota padang tahun 2021 penulis mendapatkan data berdasarkan tujuh langkah varney hasil penerapan asuhan kebidanan komprehensif penulis mempunyai beberapa pemikiran sebagai serana dalam upaya meningkatkan mutu pelayanan kesehatan. Diharapkan kepada ibu dapat mengetahui efek samping dari kb 3 bulan, agar ibu dapat menjaga pola makannya supaya berat badan ibu tetap seimbang.

SARAN

Diharapkan kepada ibu untuk tetaap menjaga pola makan nya tetap melakukan puasa senin kamis agar berat badan ibu tetap terjaga, untuk tenaga kesehatan juga dapat melakukan asuhan kesehatan seperti diet yang sudah diberikan , olahraga dan puasa senin kamis kepada ibu pengguna akseptor suntik kb 3 bulan yang mengalami kenaikan berat badan yang berlebihan.

E. DAFTAR PUSTAKA

Anggraini. (2012). pelayanan keluarga berencana. yogyakarta: yohima press. *hubungan efek samping kenaikan berat badan dan dukungan suami dengan perpindahan akseptor kb DMPA menjadi kb suntik kombinasi di klinik pertama lestari desa wedarijaksa kecamatan wedarijaksa kabupaten pati*, 64.

- Ari, S. (2011). pelayanan keluarga berencana.jakarta:Salemba Medika. *Pengaruh waktu pemakaian alat kontrasepsi suntik 3 bulan terhadap perubahan berat badan pada ibu di bpm hj masdewati pohan Palembang*, 441.
- Dewantari, M. N., & Ambartana, W. I. (2017). *pengaruh komposisi diet dan senam aerobik terhadap penurunan berat badan*.
- Erika, M. (2019). hubungan obesitas dengan kejadian asma di poli paru Rs Graha Sehat Krasaan Probolinggo. 75.
- Eriyani, N. R. (2019). pengaruh waktu pemakaian alat kontrasepsi suntik 3 bulan terhadap perubahan berat badan pada ibu di BPM Hj masdewati pohan Palembang.
- Hartanto. (2010). keluarga berencana dan kontrasepsi. jakarta pustaka sinar harapan. *pengaruh waktu pemakaian alat kontrasepsi suntik 3 bulan terhadap perubahan berat badan pada ibu di bpm hj masdewati pohan Palembang*, 442.
- Hartanto, H. (2004). Keluarga berencana dan kontrasepsi, jakarta : pustaka sinar harapan. *hubungan efek samping kenaikan berat badan dan dukungan suami dengan perpindahan akseptor kb DMPA menjadi kb suntik kombinasi di klinik pratama lestari desa wedarijaksa kecamatan wedarijaksa kabupaten pati*.
- Hilda , I. (2014). puasa dalam kajian islam dan kesehatan.
- Jitowiyono, s., & Rouf, M. A. (2019). *Keluarga berencana (kb) dalam perspektif bidan*.
- Marmi. (2016). buku ajaran pelayanan kb.
- nugroho, s. (2012). pencegahan dan pengendalian diabetes melitus melalui olahraga.
- nuryana, a. (2017). sistem pakar nutrition plen untuk orang dewasa dengan metode forward chaining berbais wabsite. *jurnal teknologi informatika dan terapan vol.04,no01, januari - juni*.
- Sumantri , a. w. (2019). Hubungan kenaikan berat badan dengan lama pemakaian kontraepsi suntik 3 bulan.
- syarifudin. (2006). buku panduan praktis pelayanan kontrasepsi.jakarta: yayasan bina pustaka. *Hubunngan efek samping kenaikan berat badan dan dukungan suami dengan perpindahan akseptor kb DMPA menjadi kb suntik kombinasi di klinik pratama lestari desa widarijaksa kecamatan widarijaksa kabupaten pati*.
- Syarief, E. (2012). pencegahan dan pengendalian diabetes melitus melalui olahraga.
- Wahyuni, F. (2020). *Hubungan pengetahuan ibu tentang metode kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan di klinik cahaya medan*.