

DOI : <https://doi.org/10.36568/gebindo.v13i3.223>

**Studi Kasus Asuhan Kebidanan Pada Akseptor Implan Dengan Efek Samping Kenaikan Berat Badan di Polindes Padurungan Kecamatan Tanah Merah**

**Abdyah Fayza Lainunnabila**

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya; [fayzaxbdyhl@gmail.com](mailto:fayzaxbdyhl@gmail.com)

**Suryaningsih**

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya; [surya@poltekkesdepkes-sby.ac.id](mailto:surya@poltekkesdepkes-sby.ac.id)

**Deasy Irawati**

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya; [deasyrwt@gmail.com](mailto:deasyrwt@gmail.com)

**Anis Nurlaili**

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya; [zahrotulanis@gmail.com](mailto:zahrotulanis@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Family planning in Indonesia has played an important role in restricting births to improve family welfare, with one of the methods being implantable contraception. Although effective, the use of implants brings about side effects such as weight gain. At Tanah Merah Health Center in 2023, there will be 3,886 family planning acceptors, and 247 (6.39%) are implant acceptors. In the Padurungan Polindes there are 205 birth control acceptors, 24 (11.71%) are implant acceptors and 5 (20.9%) of the 24 implant acceptors.*

*The method used a case study by providing obstetric care to implant acceptors with side effects of weight gain. With a case collection time of approximately 3 months, targeting Mrs. R aged 40 years old, a long-term acceptor with side effects of weight gain. The techniques used in data collection are in the form of anamnesis, observation, and documentation. Analysis and determination of diagnosis based on obstetric nomenclature with results documented through SOAP.*

*It was found that the weight increase experienced by mothers was more than 7 kg from 65 kg to 72.92 kg. P4A0 is an old acceptor of implantable contraception with side effects of weight gain. The care carried out is by providing counseling regarding reducing the portion of rice meals and starting to do light physical activities such as walking in the morning. collaborate with nutritionists to provide a healthy diet menu high in protein and fiber and teach mothers to do aerobic gymnastics. It was found that there was a weight loss of 2.75 kg, the mother also agreed to continue using implantable contraceptives.*

*The problems experienced by implant acceptors with weight gain have been solved well even though the mother's weight is still classified as obese (overweight), mothers are expected to maintain their diet and continue the diet menu as recommended by nutritionists. Mothers are also expected to continue to do physical activities such as aerobic gymnastics or walking in the morning that have been given so that mothers still choose implantable contraception.*

**ABSTRAK**

Keluarga Berencana di Indonesia telah berperan penting dalam membatasi kelahiran untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga, dengan salah satu metodenya adalah kontrasepsi implan. Meskipun efektif, penggunaan implan dapat menyebabkan efek samping seperti kenaikan berat badan. Di Puskesmas Tanah Merah pada tahun 2023 terdapat 3.886 akseptor KB, 247 (6,39%) merupakan akseptor implan. Dan di Polindes Padurungan terdapat 205 akseptor KB, 24 (11,71%) merupakan akseptor implan dan 5 (20,9%) dari 24 akseptor implan mengalami efek samping kenaikan berat badan.

Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan memberikan asuhan kebidanan pada akseptor implan dengan efek samping kenaikan berat badan. Dengan waktu pengambilan kasus selama kurang lebih 3 bulan pada Ny. R usia 40 tahun akseptor lama dengan efek samping kenaikan berat badan. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data berupa anamnesa, observasi dan dokumentasi. Analisa dan penetapan diagnosa berdasarkan nomenklatur kebidanan dengan hasil yang didokumentasikan melalui SOAP.

Ditemukan kenaikan berat badan yang dialami ibu sebesar lebih dari 7 kg dari 65 kg menjadi 72,92 kg. P4A0 akseptor lama kontrasepsi implan dengan efek samping kenaikan berat badan. Asuhan yang dilakukan ialah dengan memberikan konseling mengenai pengurangan porsi makan nasi dan mulai melakukan aktivitas fisik

ringan seperti jalan pada pagi hari. melakukan kolaborasi dengan ahli gizi untuk pemberian menu diet sehat tinggi protein dan serat serta mengajari ibu untuk melakukan senam aerobik. Didapatkan ada penurunan berat badan yaitu 2,75 kg, ibu juga sepakat untuk tetap menggunakan kontrasepsi implan.

Masalah yang dialami akseptor implan dengan kenaikan berat badan ini sudah dapat teratasi dengan baik meskipun berat badan ibu masih tergolong dalam kategori gemuk (kelebihan berat badan), ibu diharapkan tetap menjaga pola makan dan melanjutkan menu diet sesuai anjuran ahli gizi serta tetap melakukan aktivitas fisik senam aerobik atau jalan pada pagi hari yang telah diberikan sehingga ibu tetap memilih kontrasepsi implan.

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Keluarga Berencana di Indonesia merupakan gerakan untuk membentuk keluarga yang sehat dan sejahtera dengan membatasi kelahiran yang dicanangkan tahun 1970 dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan ibu, anak dalam rangka mewujudkan Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera (NKKBS) yang menjadi dasar terwujudnya masyarakat yang sejahtera dengan mengendalikan kelahiran sekaligus menjamin terkendalinya pertumbuhan penduduk (Syamsul, 2020). Dalam mewujudkan NKKBS diperlukan berbagai jenis alat kontrasepsi untuk Pasangan Usia Subur (PUS), salah satunya ialah metode kontrasepsi jangka panjang (Devi, 2019).

Salah satu metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) adalah implan. Implan adalah metode kontrasepsi yang hanya mengandung *progestin* dengan masa kerja panjang, dosis rendah, *reversible* untuk wanita. Implan adalah salah satu jenis kontrasepsi berupa susuk yang terbuat dari sejenis karet silastik berisi *levonorgestrel* yaitu hormon progesteron dan digunakan pada lengan atas. Implan memiliki tingkat efektivitas yang tinggi serta dapat digunakan untuk jangka panjang yaitu 5 tahun dan bersifat *seversible*. Angka kegagalan implan hanya 1 per 100 wanita per tahun dalam 5 tahun pertama dan kegagalan pengguna sangat rendah karena tidak perlu ada yang diingat (Haslan & Indryani, 2020).

Di Indonesia pada tahun 2023 terdapat 21.897.849 akseptor KB, 2.190.740 (10%) ialah akseptor implan. Sedangkan di Jawa Timur terdapat 4.002.460 akseptor KB, 300.859 (7,52%) ialah akseptor implan dan di Bangkalan terdapat 55.913 akseptor KB, 2.669 (4,77%) merupakan akseptor implan (BKKBN, 2023). Penggunaan alat kontrasepsi implan dapat memunculkan beberapa efek samping dan masalah kesehatan di antaranya adalah peningkatan berat badan, peningkatan tekanan darah, perubahan siklus haid, perdarahan bercak dan sakit kepala. Efek samping dari kontrasepsi implan di antaranya gangguan siklus menstruasi (8,5%), peningkatan berat badan (3,3%), peningkatan tekanan darah (2,2%), sakit kepala (5,5%), dan gangguan siklus haid (1,6%) (Misrina & Putri, 2020).

Berdasarkan laporan Puskesmas di Tanah Merah tahun 2023, terdapat 3.886 akseptor KB, 247 (6,39%) merupakan akseptor implan. Berdasarkan survei pendahuluan di Polindes Padurungan pada bulan Januari tahun 2024 terdapat 205 akseptor KB, 24 (11,71%) merupakan akseptor implan. 5 (20,9%) dari 24 akseptor mengalami efek samping kenaikan berat badan.

Kenaikan berat badan ini dialami oleh sebagian pengguna akseptor KB hormonal karena dipengaruhi oleh kadar hormon progesteron yang terkandung dalam KB hingga mengakibatkan nafsu makan semakin meningkat. Hal ini terjadi karena hormon yang terkandung di dalamnya berdampak pada proses metabolisme lemak dan kolesterol yang dapat mengubah karbohidrat dan gula menjadi lemak. Oleh karena itu, dapat menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik (Amaliyah, 2022).

Dampak yang disebabkan oleh penggunaan kontrasepsi implan yaitu meningkatnya berat badan yang memungkinkan dapat menyebabkan kegemukan (obesitas). Berat badan yang berlebih atau obesitas dapat meningkatkan risiko terkena *diabetes mellitus* dan risiko lainnya adalah penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi serta penyakit jantung koroner. Pada akseptor yang merasa tidak nyaman dengan kenaikan berat badan ini dapat menyebabkan klien *drop out* atau berhenti menggunakan kontrasepsi implan (Misrina & Putri, 2020).

Gejala dan efek samping yang timbul karena penggunaan implan seperti peningkatan berat badan ini dapat diatasi. Bagi akseptor yang mengalami kenaikan berat badan perlu diberi pemahaman bagaimana pentingnya melakukan aktivitas fisik yang mencukupi, serta melakukan olahraga teratur dan menjaga pola makan yang seimbang agar peningkatan berat badan ini tidak berlanjut pada kondisi yang lebih buruk dan berakibat pada terjadinya gangguan kesehatan (Misrina & Putri, 2020).

## Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran asuhan kebidanan pada akseptor KB implan dengan efek samping kenaikan berat badan di Polindes Padurungan Kecamatan Tanah Merah.

### 2. Tujuan Khusus

- Untuk mengidentifikasi data subjektif pada akseptor implan dengan efek samping kenaikan berat badan di Polindes Padurungan Kecamatan Tanah Merah.
- Untuk mengidentifikasi data objektif pada akseptor implan dengan efek samping kenaikan berat badan di Polindes Padurungan Kecamatan Tanah Merah.
- Untuk menginterpretasi diagnosa atau masalah pada akseptor implan dengan efek samping kenaikan berat badan di Polindes Padurungan Kecamatan Tanah Merah.
- Untuk melakukan penatalaksanaan dan evaluasi pada akseptor implan di Polindes Padurungan Kecamatan Tanah Merah.

## Hipotesis

Penambahan sub-bab seperti ini bersifat opsional, sebaiknya ditambahkan jika isi dari latar belakang relatif banyak. Anda boleh menambahkan nama sub-bab sesuai dengan kebutuhan.

## METODE

Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan memberikan asuhan kebidanan pada akseptor implan dengan efek samping kenaikan berat badan. Dengan waktu pengambilan kasus selama kurang lebih 3 bulan sejak bulan April sampai Juni di Polindes Padurungan Kecamatan Tanah Merah dengan sasaran pada akseptor lama dengan efek samping kenaikan berat badan. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data berupa anamnesa, observasi dan dokumentasi. Analisa dan penetapan diagnosa berdasarkan nomenklatur kebidanan dengan hasil yang didokumentasikan melalui SOAP.

## HASIL

Hari/tanggal : Sabtu/ 20 April 2024  
Jam : 08.00 WIB  
Tempat : Rumah pasien (Padurungan, Tanah Merah)

### 4.1 Data Subjektif

#### 4.1.1 Biodata

Nama	: Ny. R	Nama suami	: Tn. R
Usia	: 40 tahun	Usia	: 51 tahun
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Pendidikan	: SMP	Pendidikan	: SMP
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Wiraswasta
Suku/Bangsa	: Madura	Suku/Bangsa	: Madura
Alamat	: Padurungan	Alamat	: Padurungan

#### 4.1.2 Alasan kunjungan

Ibu mengeluh berat badan ibu naik selama penggunaan kontrasepsi implan.

#### 4.1.3 Riwayat Kesehatan Ibu

Ibu mengatakan tidak menderita penyakit hipertensi, *diabetes mellitus* dan kanker.

#### 4.1.4 Riwayat Kesehatan Keluarga

Pada keluarga ibu mengatakan tidak menderita penyakit menular (HIV/AIDS, hepatitis, TBC), penyakit menurun (asma, hipertensi, diabetes melitus) dan penyakit menahun (jantung).

#### 4.1.5 Riwayat Menstruasi

Siklus : teratur 29 hari  
Lama : 5-7 hari  
HPHT : 27 Maret 2024

#### 4.1.6 Riwayat Pernikahan

Status menikah : sah  
Lama menikah : 21 tahun  
Usia saat menikah : 20 tahun

#### 4.1.7 Riwayat Kehamilan, Persalinan, Nifas yang lalu

**Tabel 4. 1 Riwayat Obstetri**

Kehamilan		Persalinan				Nifas		Ket.		
Hamil ke	UK	Jenis	Penolong	Komplikasi		JK	BB/PB		Laktasi	Penyulit
				Ibu	Bayi					
1	9 bulan	spontan	dukun	-	-	Lk	-	Iya	-	20th
2	9 bulan	spontan	bidan	-	-	Lk	2.500 gr/48cm	Iya	-	16th
3	7 bulan	spontan	bidan	-	-	Pr	1.700 gr/45cm	Iya	-	9th
4	9 bulan	spontan	bidan	-	-	Lk	2.500 gr/49cm	Iya	-	2th

#### 4.1.8 Riwayat Kontrasepsi

Ibu baru pertama kali menggunakan kontrasepsi implan dan lamanya kurang lebih 2 tahun dengan keluhan kenaikan berat badan, pada saat memiliki anak pertama, kedua dan ketiga ibu tidak pernah menggunakan kontrasepsi apapun. Selama terjadi peningkatan berat badan ibu pernah melakukan upaya penurunan berat badan dengan mengonsumsi beras merah.

#### 4.1.9 Riwayat Psikososial, Kultural dan Spiritual

1. Psikologi  
Ibu merasa tidak nyaman dengan kenaikan berat badan yang dialaminya karena mengganggu aktivitas yaitu membuat ibu merasa malas.
2. Sosial  
Hubungan dengan suami dan keluarga baik-baik saja, pengambil keputusan dalam keluarga adalah suami.
3. Kultural  
Ibu tidak memiliki pantangan makanan atau minuman.
4. Spiritual  
Dalam beribadah ibu tidak ada masalah.

#### 4.1.10 Pola Aktivitas Sehari-hari

1. Pola nutrisi  
Ibu makan 3 kali sehari dengan porsi banyak. Komposisi nasi yang lebih banyak dari sayur dan lauk pauk, seperti tahu, tempe, ikan, ayam, biasanya diselingi dengan camilan seperti gorengan. Jadwal makan ibu setiap siang, sore dan malam. Minum ± 8 gelas perhari, terkadang ibu minum minuman manis tetapi jarang.
2. Pola eliminasi  
BAK ± 5-6 kali perhari, jernih dan tidak ada rasa nyeri. BAB ± 2 hari sekali konsistensi lembek.
3. Pola istirahat  
Tidur malam ± 7 jam dan tidur siang ± 1 jam kadang tidak tidur siang.
4. Pola aktivitas  
Ibu tidak pernah melakukan aktivitas olahraga apapun.
5. *Personal Hygiene*  
Ibu mandi 2x/hari dan mengganti baju setiap kali mandi.
6. Pola seksualitas  
Setiap melakukan hubungan seksual tidak ada kendala apa pun.

## 4.2 Data Objektif

### 4.2.1 Pemeriksaan Umum

1. Keadaan Umum : baik
2. Kesadaran : *composmentis*
3. Tanda-Tanda Vital
  - Tekanan Darah : 120/70 mmHg
  - Nadi : 82x/ menit
  - Suhu : 36,3°C
  - Respirasi : 20x/menit
4. Antropometri
  - Berat Badan sebelum pemakaian kontrasepsi : 65 kg
  - Berat badan saat ini : 72,92 kg

### 4.2.2 Pemeriksaan Fisik

1. Inspeksi
  - Muka : tidak ada flek hitam, tidak ada jerawat pada kulit wajah ibu

## 4.3 Analisa

P4A0 akseptor lama kontrasepsi implan dengan efek samping kenaikan berat badan

## 4.4 Penatalaksanaan

- 4.4.1 Menginformasikan hasil pemeriksaan bahwa ibu mengalami kenaikan berat badan yaitu sebanyak 7 kg dari berat badan awal yaitu dari 65 kg sekarang menjadi 72,92 kg. Ibu mengetahui telah terjadi kenaikan berat badan sebanyak 7,92 kg. Ibu mengetahui bahwa dirinya telah mengalami kenaikan berat badan.
- 4.4.2 Menjelaskan tentang kenaikan berat badan yang dialami ibu merupakan hal yang dapat terjadi karena kadar progesteron dalam kontrasepsi implan dapat mempercepat perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak serta nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik menurun yang dapat menyebabkan berat badan bertambah. Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan.
- 4.4.3 Menjelaskan pada ibu mengenai efek samping kontrasepsi implan, diantaranya :
  1. Kenaikan berat badan
  2. Timbulnya jerawat
  3. *Spotting* (perdarahan bercak)
  4. Liang Senggama Terasa Kering
 Ibu mengerti tentang efek samping yang ditimbulkan kontrasepsi implan.
- 4.4.4 Menjelaskan pada ibu bahwa kenaikan berat badan normalnya pada akseptor KB implan ialah 1-5 kg per tahunnya dan akan bertambah pada tahun selanjutnya. Ibu memahami kenaikan berat badan yang dialaminya.
- 4.4.5 Menganjurkan ibu untuk mengganti kontrasepsi dengan jangka waktu yang lebih lama karena usia ibu sudah 40 tahun dan sudah memiliki 4 anak. Ibu menolak anjuran tersebut.
- 4.4.6 Memberitahu ibu untuk mengurangi porsi nasi dan berganti dengan makanan yang rendah kalori serta tinggi protein serta mengonsumsi makanan yang tinggi serat . Menu diet telah dibuatkan dan sudah diberikan pada ibu melalui poster.
- 4.4.7 Merencanakan untuk penjadwalan olahraga yang mampu menurunkan berat badan pada ibu yaitu senam aerobik melalui *platform youtube* dan *jogging* setiap pagi atau sore hari. Ibu bersedia melakukannya.

**Tabel 4. 2 Catatan Perkembangan**

Hari/Tanggal	Keterangan
Sabti/27 April 2024	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ibu makan 3x/hari dengan porsi nasi yang sudah dikurangi, ibu masih makan camilan berupa gorengan tapi sudah dikurangi. Ibu sudah membiasakan makan buah sedikit demi sedikit.</li> <li>2. Ibu BAB 2 hari sekali namun sesekali 1x/hari.</li> <li>3. Ibu telah melakukan aktivitas fisik berupa jalan pagi/sore ± 300 meter, terkait penurunan berat badannya.</li> </ol>
O	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemeriksaan Umum                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Keadaan umum : baik</li> <li>Kesadaran : <i>composmentis</i></li> </ul> </li> </ol>

		2. Tanda-tanda vital Tekanan darah : 120/80 mmHg Nadi : 81x/menit Pernafasan : 19x/menit Suhu : 36,5 °C
		3. Antropometri Berat badan : 72,15 kg (penurunan berat badan sebanyak 0,77 kg)
	A	P4A0 akseptor lama kontrasepsi implan dengan efek samping kenaikan berat badan
	P	1. Menginformasikan hasil pemeriksaan bahwa keadaan ibu baik dan berat badan ibu ada penurunan dalam 1 minggu yaitu 0,7 kg dengan cara ditimbang dan dibandingkan dengan berat badan sebelumnya, berat badan ibu sekarang menjadi 72,15 kg. Ibu merasa senang dan mengetahui jika ada penurunan berat badan ibu sekarang 72,15 kg. 2. Melakukan kolaborasi dengan ahli gizi untuk membuat menu diet sehat yang rendah kalori dan banyak serat. Menu diet telah dibuatkan dan sudah diberikan pada ibu melalui poster. 3. Mengajari ibu olahraga yang mampu menurunkan berat badan pada ibu yaitu senam aerobik melalui <i>platform youtube</i> dan <i>jogging</i> setiap pagi atau sore hari. Ibu bersedia melakukannya. 4. Mengingatkan kembali pada ibu untuk tetap mempertahankan dan menjalankan menu diet yang telah diberikan serta tetap melakukan aktivitas ringan seperti jalan pagi/sore maupun senam saat ada waktu senggang. Ibu telah menjalankan menu diet dan melakukan aktivitas fisik.
Rabu/22 2024	Mei S	1. Ibu makan 3 kali sehari dengan porsi nasi yang sudah dikurangi serta menyesuaikan menu diet yang diberikan meskipun ada beberapa bahan pada menu diet yang diganti dengan bahan lainnya, ibu juga mengurangi camilan berupa gorengan. Ibu sering makan buah. 2. Ibu mengatakan BAB ibu sudah 1 kali sehari. 3. Ibu telah melakukan aktivitas fisik terkait penurunan berat badan dengan senam yang dilakukan saat ada waktu senggang ± 2 kali seminggu dan jalan pagi/sore ke sawah setiap harinya.
	O	1. Pemeriksaan Umum Keadaan umum : baik Kesadaran : composmentis 2. Tanda-tanda vital Tekanan darah : 120/70 mmHg Nadi : 85x/menit Pernafasan : 20x/menit Suhu : 36,5 °C 3. Antropometri Berat badan : 70,20 kg (penurunan berat badan sebanyak 2,72 kg)
	A	P4A0 akseptor lama kontrasepsi implan dengan efek samping kenaikan berat badan
	P	1. Menginformasikan hasil pemeriksaan bahwa keadaan ibu baik dan berat badan ibu ada penurunan dalam 1 bulan yaitu 2,75 kg dengan cara ditimbang dan dibandingkan dengan berat badan sebelumnya, berat badan ibu sekarang menjadi 70,20 kg. Ibu merasa senang dan mengetahui jika ada penurunan berat badan ibu sekarang 70,20 kg.

2. Mengingatkan kembali pada ibu untuk tetap mempertahankan dan menjalankan menu diet yang telah diberikan serta tetap melakukan aktivitas ringan seperti jalan pagi/sore maupun senam saat ada waktu senggang. Ibu telah menjalankan menu diet dan melakukan aktivitas fisik.
3. Memberitahu ibu untuk tetap menjaga pola makan ibu yaitu mengurangi porsi nasi dan jadwal makan ibu sesuai dengan perintah yang telah diberikan. Ibu mengerti dan bersedia melakukannya.
4. Memberitahu ibu untuk tetap menjaga pola aktivitasnya seperti jalan-jalan pada pagi/sore hari setiap harinya dan melakukan senam di rumah setiap ada waktu. Ibu mengerti dan bersedia melakukannya.
5. Memberikan beras merah untuk pemenuhan nutrisi dalam menjalankan diet sehat sesuai menu yang telah diberikan. Ibu bersedia melakukannya dengan mencampur beras merah dan beras putih

## PEMBAHASAN

### 1. Data Subjektif

Berdasarkan pengkajian pada data subjektif kunjungan pertama didapatkan bahwa Ny. R berusia 40 tahun akseptor implan mengeluh naik berat badan sehingga ia merasa tidak nyaman dalam melakukan aktivitas. Ibu mengatakan jika ia makan 3 kali sehari dengan porsi nasi yang banyak dan jadwal makan yang tidak teratur, ibu juga sering makan gorengan dan minum minuman manis. Pada eliminasi ibu BAB 2 hari sekali dan tidak melakukan upaya apapun dalam mengatasi kenaikan berat badan, ibu hanya melakukan aktivitas rumah tangga saja.

Pada kunjungan pertama ditemukan keluhan yaitu peningkatan berat badan dikarenakan adanya hormon progesteron yang merupakan salah satu efek samping dari kontrasepsi implan. Adanya hormon progesteron inilah yang dapat mempercepat perubahan karbohidrat menjadi lemak.

Pola nutrisi ibu bertambah karena peningkatan nafsu makan, pola aktivitas ibu berkurang karena ibu merasa malas melakukan apapun. Sesuai dengan pendapat Muayah & Sari (2022) yang menjelaskan bahwa penambahan berat badan terjadi karena pengaruh hormonal yaitu progesteron, progesteron ini dapat meningkatkan nafsu makan dan mempermudah perubahan karbohidrat menjadi lemak sehingga sering kali efek sampingnya adalah penumpukan lemak yang menyebabkan berat badan bertambah. Peningkatan berat badan dapat disebabkan asupan energi yang melebihi kebutuhan tubuh yang biasanya dialami oleh orang yang kurang olahraga atau kurang aktivitas fisik. Hal ini menyebabkan energi yang masuk ke dalam tubuh tidak dibakar atau digunakan yang kemudian disimpan dalam bentuk lemak.

Pada kunjungan pertama ini juga ditemukan eliminasi ibu tidak teratur yaitu BAB 2 hari sekali. Hal ini disebabkan karena pada pola nutrisi ibu yang kurang mengonsumsi makanan berserat seperti makanan berlemak (gorengan), makan dengan porsi nasi yang lebih banyak dan kurang mengonsumsi sayur dan buah. Sesuai dengan penjelasan Zaqia (2023) bahwa frekuensi orang yang kurang mengonsumsi serat lebih tinggi dibandingkan dengan yang mengonsumsi cukup serat akan berdampak pada pola defekasi yang kurang mengonsumsi makanan yang mengandung serat. Hal ini yang mengakibatkan BAB mengalami kesulitan.

Pada kunjungan kedua dilakukan seminggu setelah dilakukan implementasi pada kunjungan pertama, ditemukan ibu tetap makan 3 kali sehari dan sudah mengurangi porsi nasi sedikit demi sedikit, ibu masih tetap makan gorengan namun sudah dikurangi dan mulai membiasakan makan buah. Ibu juga telah melakukan aktivitas ringan seperti jalan pagi meskipun jarang. Pada pola eliminasi belum ada perubahan yang signifikan namun sesekali ibu BAB sekali sehari.

Pada kunjungan kedua ini ibu telah mengurangi porsi nasi, namun ibu masih belum bisa lepas dari makanan berlemak (gorengan) dan melakukan aktivitas kecil (jalan setiap pagi/sore), hal ini merupakan salah satu cara untuk dapat menurunkan berat badan. Sesuai dengan penjelasan Chaenurisah et al., (2019) yang menjelaskan bahwa pengaruh kebiasaan makan dan aktivitas yang kurang tepat dapat menyebabkan hasil penurunan berat badan yang kurang memuaskan. Untuk melakukan suatu diet harus sesuai aturan yang berlaku, seseorang yang melakukan diet pertama kali kerap tidak bisa menahan rasa lapar dan sulitnya mengubah atau keluar dari pola konsumsi yang telah menjadi kebiasaan sehari-hari. Selain itu, ketidakpatuhan dalam menurunkan berat badan bisa terjadi saat seseorang tidak konsisten dalam mengikuti rencana diet.

Hal ini karena belum adanya aktivitas fisik yang belum bervariasi dan lebih tinggi. Aktivitas fisik yang belum bervariasi menjadi salah satu penyebab tidak adanya perubahan signifikan dalam penurunan berat badan, maka dari itu sangat diperlukan aktivitas fisik seperti senam aerobik untuk membantu penurunan berat badan. Olahraga yang dilakukan kurang tepat dengan menggunakan beban terlalu ringan atau tanpa variasi gerakan yang cukup, dapat menghambat penurunan berat badan. Hal ini karena tubuh mungkin tidak mendapat stimulasi yang cukup untuk mengembangkan otot atau membakar kalori secara efisien. Semua jenis aktivitas fisik baik untuk kesehatan, jika dilakukan secara teratur dan menjaga pola hidup sehat. Contohnya adalah berenang, lari, jalan cepat, senam, dan bersepeda, merupakan jenis aktivitas fisik yang mudah dan memiliki banyak manfaat (Oroh dkk., 2021).

Pada kunjungan ketiga ditemukan ibu sudah mengurangi porsi makan (nasi) dan mengikuti menu diet yang telah diberikan meskipun ada beberapa bahan makanan yang diganti serta ibu juga mulai mengganti cemilan berupa buah-buahan. Selain itu, ibu juga mulai melakukan aktivitas fisik berupa jalan setiap hari di pagi hari ke sawah dan melakukan aktivitas senam aerobik 2 kali seminggu atau saat ada waktu senggang di rumahnya. Pada pola eliminasi ibu juga sudah BAB sekali sehari.

Perubahan pada berat badan ibu setelah dilakukan implementasi pada kunjungan kedua mengalami perubahan yang cukup baik. Hal ini kemungkinan terjadi karena pemberian menu diet dan pola makan yang teratur. Ibu juga telah diajari senam aerobik yang dilakukan setiap 2 kali seminggu atau saat ada waktu senggang serta jalan pagi setiap harinya.

Sesuai dengan penjelasan Ar Rafiq dkk (2021) yang mengatakan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting bagi untuk menurunkan berat badan karena satu pertiga pengeluaran energi tubuh dihasilkan melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang berat secara langsung memerlukan tenaga yang besar, tenaga tersebut diperoleh dari cadangan lemak tubuh yang diubah menjadi energi. Diet rendah kalori menjadi salah satu diet yang disarankan untuk menurunkan berat badan. Melalui penerapan diet ini, seseorang diharapkan dapat memodifikasi susunan dan porsi makanan sehari-hari dengan meningkatkan bahan tinggi protein dan serat lebih banyak dari biasanya atau melebihi asupan harian yang dianjurkan. Hal ini untuk memberi asupan makanan sesuai kebutuhan gizi tubuh yang tinggi protein dan sehingga dapat memicu gerak peristaltik usus agar proses buang air besar menjadi normal (Zaki dkk., 2020).

## 2. Data Objektif

Diketahui berat badan ibu sebelum penggunaan kontrasepsi ialah 65 kg dan selama penggunaan kontrasepsi implan sejak 2 tahun lalu meningkat sebanyak 72,95 kg yang berarti kenaikan berat badan ibu sebanyak 7,95 kg. Saat kunjungan kedua ditemukan berat badan ibu turun dari 72,95 kg menjadi 72,15 kg.

Peningkatan berat badan ibu sebesar 7,95 kg. Peningkatan berat badan yang dialami ibu merupakan hal yang fisiologis karena responden mengalami efek samping dari kontrasepsi implan tersebut. Laelah & Aprilina (2020) menjelaskan bahwa kontrasepsi implan memiliki beberapa efek samping, salah satunya adalah peningkatan berat badan 1-5 kg pada tahun pertama dan akan terus bertambah pada tahun selanjutnya. Kenaikan berat badan disebabkan karena hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak sehingga lemak di bawah kulit bertambah.

Pada kunjungan kedua setelah dilakukan implementasi, berat badan ibu turun menjadi 72,15 kg. Ibu sudah mengurangi makanan yang berlemak seperti gorengan dan melakukan aktivitas kecil. Rifsyina & Briawan (2019) menjelaskan bahwa pengurangan makanan berlemak dan berminyak pada akseptor implan dengan kenaikan berat badan dapat menjadi strategi yang bermanfaat dalam mengelola kondisi tersebut. Makanan berlemak dan berminyak cenderung tinggi kalori dan dapat mempengaruhi metabolisme tubuh. Mengurangi asupan jenis makanan ini dapat membantu mengontrol asupan kalori harian, mendukung upaya penurunan berat badan, dan memperbaiki kesehatan secara keseluruhan. Kombinasi dengan pendekatan lain seperti aktivitas fisik teratur dan konsultasi medis dapat menjadi langkah terpadu untuk mencapai tujuan kesehatan yang diinginkan.

## 3. Analisa

Berdasarkan data subjektif dan data objektif yang telah didapatkan, maka diagnosa yang ditetapkan adalah "akseptor lama kontrasepsi implan dengan efek samping kenaikan berat badan". Diagnosa tersebut mengacu pada keluhan yang dialami oleh ibu yaitu adanya kenaikan pada berat badan ibu.

Ibu menggunakan kontrasepsi implan selama 2 tahun dan ditemukan keluhan yang ibu rasakan yaitu rasa tidak nyaman karena kenaikan berat badan yang ibu alami. Selain itu, berat badan ibu sebelum penggunaan dan sesudah penggunaan implan terlihat jauh berbeda.

Penegakan analisis pada akseptor implan dengan kenaikan berat badan melibatkan evaluasi komprehensif terhadap penyebab kenaikan berat badan melalui pengumpulan data subjektif dan objektif. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi penyebab dari kenaikan berat badan dan memastikan bahwa keputusan terkait penggunaan

implan sebagai kontrasepsi tetap tepat sesuai dengan kondisi kesehatan dan preferensi pasien (Febriani & Ramayanti, 2020).

#### 4. Penatalaksanaan dan Evaluasi

Asuhan yang diberikan ialah memberikan KIE mengenai efek samping kontrasepsi implan salah satunya adalah kenaikan berat badan. Pemberian KIE terkait peningkatan berat badan diberikan supaya ibu mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang efek samping yang ditimbulkan oleh kontrasepsi implan.

Sesuai dengan teori Himalaya & Maryani (2022) bahwa KIE suatu pemberian informasi objektif dan lengkap yang dilakukan secara sistematis dengan panduan komunikasi *interpersonal* bertujuan untuk membantu seseorang mengenali kondisinya saat ini dalam membantu klien memilih kontrasepsi yang cocok dan membantu untuk terus menggunakan cara tersebut dengan benar.

Memberitahu ibu untuk mengatur pola makan dan mengurangi porsi nasi dan makan makanan rendah kalori tinggi protein serta makanan yang tinggi serat. Mengurangi porsi makan nasi merupakan salah satu langkah untuk mendukung penurunan berat badan, memperbanyak makanan tinggi protein dan serat dapat membantu dalam mempertahankan rasa lapar sehingga ibu tidak perlu banyak makan. Sesuai dengan penjelasan Damayanti, dkk (2020) diet rendah kalori merupakan diet umum yang dianjurkan oleh dietisien untuk mengatasi kelebihan berat badan. Diet yang sehat ialah diet yang tinggi protein dan serat, pengaturan makan yang diinginkan terdiri dari buah pada pagi hari dan dikombinasikan dengan sumber protein dengan sayur untuk waktu makan siang dan malam.

Merencanakan untuk aktivitas ringan seperti jalan setiap hari dan senam aerobik yang mampu menurunkan berat badan. Aktivitas fisik yang teratur dan sesuai dapat membantu mengontrol berat badan, selain itu aktivitas fisik seperti *jogging* merupakan salah satu rencana dalam penurunan berat badan. Sesuai dengan teori dari Misrina & Putri (2020) kenaikan berat badan dapat diatasi dengan melakukan aktivitas fisik yang mencukupi seperti olahraga, senam maupun *jogging* serta menjaga pola makan yang seimbang dengan mengurangi nasi dan memperbanyak makan buah. Hal ini dilakukan agar peningkatan berat badan tidak berlanjut pada kondisi yang lebih buruk.

Melakukan kolaborasi dengan ahli gizi dalam pembuatan menu diet pada ibu dengan kenaikan berat badan, berupa menu makanan yang rendah kalori dan tinggi protein serta perbanyak serat dengan takaran yang sesuai dengan kebutuhan ibu melalui poster. Pembuatan menu diet melalui poster dapat menjadi alat yang efektif untuk memberikan panduan visual yang menarik dan mudah dipahami. Dengan desain yang menarik dan informatif, poster ini dapat memberikan motivasi dan inspirasi bagi ibu untuk menjaga pola makan sehat yang berkelanjutan. Sesuai dengan penjelasan dari Riana dkk (2023) pemberian edukasi menu diet melalui poster dapat efektif dalam menyampaikan informasi tentang pilihan makanan sehat, ukuran porsi yang tepat, dan contoh resep yang seimbang secara visual. Poster ini memberikan kemudahan dalam memahami konsep pola makan sehat dan dapat meningkatkan motivasi individu untuk mengadopsi perubahan positif dalam gaya hidup mereka.

Ibu juga diajarkan senam aerobik di rumah supaya pembakaran lemak menjadi efisien atau melakukan aktivitas fisik jalan santai selama 15-30 menit setiap harinya yang dilakukan secara konsisten, supaya dapat meningkatkan pembakaran lemak yang lebih baik. Menurut Widiyanto (2019) latihan fisik selain dapat membantu menurunkan berat badan lebih cepat, tubuh pun lebih sehat dan bugar. Orang yang menjalankan diet penurunan berat badan harus melakukan lebih banyak latihan, tetapi tidak boleh secara tiba-tiba mulai dengan latihan yang berat. Latihan yang cocok untuk program penurunan berat badan adalah latihan yang dilakukan secara terus-menerus, dalam jangka waktu yang lama atau sering disebut dengan latihan aerobik.

Memberitahu ibu untuk tetap melanjutkan diet sehat dan melakukan aktivitas fisik yang sudah diberikan. Rutinitas yang akan dilakukan ibu untuk mencapai berat badan sehat dikarenakan berat badan ibu masih tergolong dalam kategori gemuk. Sesuai dengan teori Marlina (2019) menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik dan diet sehat berkontribusi terhadap penurunan berat badan berlebih. Untuk mencapai berat badan yang ideal maka pendisiplinan dan kepatuhan dalam menjalankan aktivitas fisik dan diet sehat harus dipertahankan.

Selain itu, ibu juga diberikan beras merah dan buah-buahan untuk membantu penurunan berat badan ibu. Beras merah memiliki kalori yang lebih rendah daripada beras merah, buah-buahan yang diberikan memiliki kandungan serat yang baik untuk memperlancar pola eliminasi ibu. Yuhdi & Fadhilah (2022) menjelaskan bahwa kandungan utama lain pada beras merah adalah oryzanol, oryzanol juga dapat meningkatkan intoleransi glukosa, mencegah obesitas dan diabetes tipe 2 sehingga beras merah sangat cocok untuk penderita obesitas dan seseorang yang melakukan diet. Konsumsi buah mampu menurunkan berat badan, hal ini dikarenakan tingginya serat dalam buah. Serat adalah bagian dari tumbuhan yang dapat dikonsumsi atau karbohidrat analog yang bersifat resisten terhadap proses pencernaan dan penyerapan dalam usus halus manusia. Asupan serat yang cukup diketahui bermanfaat dalam mencegah obesitas dengan memberikan rasa kenyang yang lebih lama (Jeser & Santoso, 2021).

Setelah dilakukan evaluasi ibu merasa berat badannya turun dan sudah bisa menjaga pola makan dan pola aktivitasnya sehingga pola eliminasi ibu membaik. Saat dilakukan pemeriksaan, berat badan ibu turun menjadi 70,20 kg. Kemungkinan hal tersebut terjadi karena antusias dan konsisten ibu dalam penurunan berat badan sehingga ada perubahan pada berat badan ibu. Rifisyina & Briawan (2019) menjelaskan bahwa keberhasilan penurunan berat badan pada akseptor implan dapat dicapai melalui perubahan pola hidup. Faktor seperti pemantauan, pendidikan tentang pengaruh efek samping alat kontrasepsi, serta dukungan psikologis dan nutrisi yang tepat dapat berkontribusi pada pencapaian tujuan penurunan berat badan yang berkelanjutan dan sehat bagi individu yang menggunakan implan sebagai metode kontrasepsi.

## KESIMPULAN

Pada saat pengkajian didapatkan akseptor implan berusia 40 tahun dengan lama pemakaian 2 tahun mengeluh naik berat badan. Hal ini kemungkinan terjadi karena pola makan ibu yang tidak teratur dan pola aktivitas yang kurang sehingga menyebabkan berat badan ibu naik serta ibu tidak memiliki efek samping lainnya. Saat dilakukan pemeriksaan ditemukan berat badan ibu sebanyak 72,95 kg dan berat badan sebelum penggunaan implan sebesar 65 kg yang berarti kenaikan berat badan ibu sebanyak lebih dari 7 kg. Akseptor lama kontrasepsi implan dengan efek samping kenaikan berat badan. Asuhan yang diberikan ialah pembatasan porsi makan, pemberian menu diet dengan makanan tinggi protein dan serat. Selain itu, mengajari aktivitas fisik ringan seperti jalan pada pagi hari yang dilakukan setiap hari dan senam aerobik dengan minimal dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu. Setelah dilakukan evaluasi selama sebulan ditemukan berat badan ibu mengalami penurunan yaitu sebanyak 2,75 kg dari berat badan saat awal pengkajian sebesar 72,95 kg menjadi 70,20 kg.

Tuliskan kesimpulan secara komprehensif, integratif, tanpa penomoran dan kualitatif (hindari menulis angka-angka hasil analisis data). Anda juga diizinkan menambahkan saran atau rekomendasi jika dipandang perlu.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Adiesti, F., & Wari, F. E. (2020). Hubungan Kontrasepsi Hormonal dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 4(1), 6–12.
2. Affandi, B., Adriaansz, G., Gunardi, E. R., & Koesno, H. (2021). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
3. Fitri, A. N. (2021). Perkembangan Metode Kontrasepsi di Indonesia. *Continuing Medical Education*, 48(3), 166–172.
4. Afriani, Marhaeni, & Amaliyah, R. (2022). Pengaruh Penggunaan Alat Kontrasepsi Implan dengan Peningkatan Berat Badan, Paritas dan Sosial Ekonomi Pada Akseptor KB Di Wilayah Kerja Puskesmas Ralla Kab. Barru. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 180(2), 180–186.
5. Anggraini, D. D., Hapsari, W., & Hutabarat, J. (2021). *Pelayanan Kontrasepsi*. Yayasan Kita Menulis.
6. Aprianti, S. P., Arpa, M., Nur, F. W., Sulfi, & Maharani. (2023). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan. *Journal on Education*, 5(4), 11990–11996.
7. Ar Rafiq, A., Sutono, & Wicaksana, A. L. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Penurunan Berat Badan dan Tingkat Kolesterol pada Orang dengan Obesitas: Literature Review Effect of Physical Exercise on Weight Loss and Cholesterol Levels in Obese People: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 5(3), 167–178.
8. Astuti, D. W., Gustika, A., & Adhalia, N. P. (2023). Penggunaan KB Implant Dengan Kenaikan Berat Badan Dan Siklus Haid Pada Ibu The Use Of Birth Control Implants And Weight Gain And Menstrual Cycles In Women. *Cendekia Medika : Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 8(2), 356–364.
9. Atun, S. (2018, November 13). *Ethical Clearance untuk Meningkatkan Kualitas Penelitian*. UNY; Universitas Negeri Yogyakarta.
10. Syamsul, Bakri, B., & Limonu, H. S. (2020). Penggunaan Alat KB pada Wanita Kawin di Perdesaan dan Perkotaan (Studi Hasil SDKI 2017 Provinsi Gorontalo) (The Use of Contraception in Married Women in Rural and Urbans Areas (A Study of IDHS 2017 of Gorontalo Province)). *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 15(1), 71–84.
11. Beno, J., Silen, A. P., & Yanti, M. (2022). Dampak Pandemi Covid-19 pada Kegiatan Ekspor Impor (Studi pada PT. Pelabuhan Indonesia II (Perswro) Cabang Teluk Bayur). *Jurnal Sintek Maritim*, 22(2), 117–126.
12. BKKBN. (2021). *Pedoman Pelayanan Kontrasepsi Dan Keluarga Berencana*. Kemenkes.
13. BKKBN. (2023, Desember 31). *Data Penggunaan KB di Indonesia*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.

14. Budiono. (2016). *Konsep Dasar Keperawatan*. Bumi Medika.
15. Chaenurisah, L., Syamsianah, A., & Noor, Y. (2019). Perbedaan Penurunan Berat Badan Berdasarkan Ketaatan Pelaku Diet Kombinasi Makanan Serasi (Food Combining) di Komunitas "Qita Sehat Dengan Fc" di Kota Semarang. *Jurnal Agricultural and Food Sciences, Medicine*, 10(2), 22–34.
16. Chaizuran, M., & Hernita. (2023). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Relationship of Using Hormonal Contraceptives on Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 51–58.
17. Damayanti, D., Pritasari, Prayitno, N., Ngadiarti, I., & Zulfianto, N. A. (2020). Efek Diet Rendah Energi Dibandingkan Food Combining Terhadap Perubahan Berat Badan (BB) Pada Orang Dewasa Gemuk. *SANITAS: Jurnal Teknologi dan Seni Kesehatan*, 11(1), 1–13.
18. Febriani, R., & Ramayanti, I. (2020). Analisis Perubahan Berat Badan Pada Pemakaian Kb Suntik Depo Medroksi Progesteron Asetat (DMPA). *Jurnal Aisyiah Medika*, 5(1), 113–122.
19. Fitria, N. E., Aprianti, E., & Farida, A. (2022). 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. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 16(2), 66–73.
20. Hardiningsih, Yunita, F. A., & Yuneta, A. E. N. (2020). Analysis Of Continuity Of Care (COC) Implementation In Study Program D III Midwifery UNS. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 67–77.
21. Haslan, H., & Indryani, I. (2020). Hubungan Penggunaan KB Implant dengan Berat Badan dan Siklus Haid Akseptor KB The Relationship between the use of KB implants with body weight and menstrual cycles KB acceptors. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 347–352.
22. Hasna, F. N., Susiloningtyas, I., & Realita, F. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Kontrasepsi Hormonal KB Suntik 3 Bulan. *Jurnal Health Sains*, 3(12), 2548–1398.
23. Himalaya, D., & Maryani, D. (2022). Pemberian Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) Alat Kontrasepsi Pil Progestin di Era Pandemi Covid-19 Pada Ibu Post Partum di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kota Bengkulu. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 20(1), 105–114.
24. Jannah, N., & Rahayu, S. (2022). *Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana* (N. Jannah & S. Rahayu, Ed.). EGC.
25. Jeser, T. A., & Santoso, A. H. (2021). Hubungan asupan serat dalam buah dan sayur dengan obesitas pada usia 20-45 tahun di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(1), 164–171.
26. Kartika, Y., & Ronoatmodjo, S. (2019). Penggunaan Kontrasepsi Hormonal dan Obesitas pada Wanita Usia Subur di Indonesia: Analisis Data IFLS 5 Tahun 2014 The Use of Hormonal Contraceptive and Obesity among Reproductive-Age Women in Indonesia: 5th IFLS Data Analysis. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 101–110.
27. Kemenkes. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kemenkes RI.
28. Laelah, N., & Aprilina, H. D. (2020). Hubungan Durasi Pemakaian Alat Kontrasepsi Implan Dengan Perubahan Berat Badan Dan Gangguan Siklus Menstruasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Padamara. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 12(3), 171–176.
29. Malasari, E. (2016). *Asuhan Kebidanan Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan Di Bidan Praktek Mandiri J*.
30. Marlina. (2019). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Penggunaan Implan Oleh Akseptor KB Di Puskesmas Rawat Inap Sukabumi Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 69–77.
31. Marmi. (2016). *Buku Ajar Pelayanan KB* (Sarwono, Ed.; 2 ed.). Pustaka Pelajar.
32. Misrina, & Putri, R. A. (2020). Hubungan Peningkatan Berat Badan Dan Perubahan Siklus Haid Dengan Pemakaian Kontrasepsi Implan Pada Akseptor Kb Di Wilayah Kerja Puskesmas Jeunieb Kabupaten Bireuen (Relationship Relationship On Body Increasing And Change Of Haid Cycle With The Use Of Implant Contraception In acceptors in the working areas Jeunieb district bireuen). *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 2615–109.
33. Muayah, & Sari, M. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Penggunaan KB Suntik 1 Bulan Dan 3 Bulan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 6(1), 14–24.
34. Mufdlilah, Subijanto, Sutisna, E., & Akhyar, M. (2017). *Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif*. Universitas Aisyiah.

35. Nugroho, K., Mulyadi, & Masi, G. N. M. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. *e-journal Keperawatan(e-Kp)*, 4(2), 1.
36. Nurhiba. (2023). Filsafat Ilmu. Dalam *Komunitas Belajar* (2 ed.). ECG.
37. Oroh, P. J., Wungow, H. I. S., & Engka, J. N. A. (2021). Latihan Fisik Pada Pasien Obesitas. *JURNAL BIOMEDIK (JBM)*, 13(1), 34.
38. Pratiwi, I., Bagus, I., Atmadja, P., & Bagiastra, N. (2020). *Pelaksanaan Persetujuan Tindakan Medis (Informed Consent) pada Proses Persalinan yang Dilakukan oleh Bidan di Klinik Citra Asri Yogyakarta*.
39. Riana, E., Abidin, K. R., Nurvembrianti, I., & Afritasari, S. (2023). Efektifitas Poster Edukasi Diet Tinggi Protein Melalui WhatsApp terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(05), 376–380.
40. Rifisyina, N. N., & Briawan, D. (2019). Pengetahuan, Persepsi, Dan Penerapan Diet Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Gizi Putra (Knowledge, perception, and implementation of weight-loss diet practices on male undergraduate students of nutritional sciences). *Jurnal Gizi Pangan*, 10(2), 109–116.
41. Rizki, A. P., & Munthe, F. (2020, Desember 18). Pengkajian Dalam Proses Keperawatan Anamnesa dan Pemeriksaan Fisik. *Research Gate*, 01–11.
42. Sagita, L., Nurhusna, & Rudini, D. (2022). Pinang Masak Nursing Journal Gambaran Efek Samping Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal Pada Akseptor Kontrasepsi Hormonal di Kota Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 1(1), 72–93.
43. Sari, D. P., & Hadi, E. N. (2023). Pengaruh Budaya Patriarki Terhadap Partisipasi Pasangan Usia Subur Dalam Program Keluarga Berencana Di Indonesia: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(2), 369–380.
44. Sarika, & Ulia, B. (2020). The Relationship Of Knowledge And Pus Attitude With Implant Contraception In Samalanga Puskesmas Bireuen District 2020. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 872–882.
45. Sartika, W., Qomariah, S., & Herlina, S. (2021). Peningkatan Berat Badan dengan Penggunaan Kontrasepsi KB Suntik 1 Bulan. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(1), 34.
46. Sidiq, Z. (2021). Pengumpulan Data dalam Penelitian. Dalam *UPI*. Universitas Pendidikan Indonesia.
47. Sugiana, E., Hamid, S. A., & Sari, E. P. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Kontrasepsi Implant. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 372.
48. Sugiyono. (2014). *Memahami Penelitian Kualitatif* (Cetakan 10). Alfabeta.
49. Widiyanto. (2019). Metode Pengaturan Berat Badan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 1(2), 105–118.
50. Desti, W. A., Anggriani, G., & Adhalia, N. P. (2023). Penggunaan Kb Implant Dengan Kenaikan Berat Badan Dan Siklus Haid Pada Ibu. *Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 8(2), 356–364.
51. Yendena, N., Anwar, M., Kartini, F., & Astuti, A. W. (2023). Scoping Review: Dampak Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Memengaruhi Disfungsi Seksual Pada Wanita. *Jurnal Kesehatan*, 14(1), 204–221.
52. Yuhdi, P. A., & Fadhilah, A. (2022). Literature Review : Efektivitas Beras Merah (Oryza Nivara) Dalam Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Tikus Diabetes Literature Review: Effectiveness Of Red Rice (Oryza Nivara) In Lowering Blood Glucose Levels In Diabetic Rats. *Usadha : Journal of Pharmacy*, 1(2), 226–235.
53. Zaki, I., Tri, W. W., Kurniawati, T. F. K., Putri, W. P., Safira, I. K., & Setianingrum, A. (2020). Diet Tinggi Serat Menurunkan Berat Badan Pada Obesitas High Fiber Diet Loss Weight In Obesity. *Journal of Nutrition and Culinary*, 2(2), 1–9.
54. Zaqia, A. D. (2023). Hubungan Asupan Serat, Cairan, Dan Lemak Dengan Kategori Konstipasi Pada Lansia Di Posyandu Arum Kusuma Jepara. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 3(2), 1–9.