Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)
Vol. 7, No. 1, Juni 2024, pp. 82-102
ISSN: 2657-0548, DOI: 10.52774/jkfn.v7i1.150
Published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar
https://ejournal.stikstellamarismks.ac.id/index.php/JKFN

Research article
https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.150

Experience of Family Planning Acceptors in Using 3-month Injectable Family Planning at the Community Health Center

Pengalaman Akseptor KB dalam Menggunakan KB Suntik 3 bulan di Puskesmas

Suryati Romauli[1], Ika Wijayanti[2*], Yeni Wardhani[3], Novita Pasang[4]
[1,2,3,4] Poltekkes Kemenkes Jayapura
**Corresponding Author*: ika.midwiferyy@gmail.com

Received: 24-04-2024, Revised: 02-05-2024, Accepted: 29-05-2024

ABSTRAK

Keluarga Berencana (KB) suntik 3 bulan merupakan salah satu alat kontrasepsi yang sangat efektif untuk mencegah kehamilan, banyak diminati oleh pasangan usia subur, namun juga menimbulkan beberapa dampak negatif yang dikeluhkan akseptor. Tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi pengalaman akseptor KB tentang pemakaian KB suntik 3 bulan di Puskesmas Libarek Kabupaten Jayawijaya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi pada bulan Mei sampai Juli 2023. Pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam. Jumlah partisipan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang yang memiliki pengalaman menggunakan KB suntik 3 bulan dan dipilih menggunakan *Teknik purposive sapmpling.* Data yang dikumpulkan berupa hasil rekaman dan catatan lapangan yang dianalisis dengan menerapkan teknik colazzi. Hasil penelitian ini menghasilkan lima tema yaitu, persepsi akseptor, alasan akseptor memilih KB suntik 3 bulan, keuntungan, keluhan akibat pemakaian dan upaya yang dilakukan dalam mengatasi dampak KB suntik 3 bulan. Persepsi akseptor KB adalah untuk mencegah kehamilan dan mengatur jarak kelahiran. Alasan memilih KB suntik 3 bulan antara lain saran bidan, dukungan suami, praktis, dan ketakutan menggunakan metode lain. Keuntungan KB suntik 3 bulan termasuk tidak perlu minum pil setiap hari, nafsu makan tetap baik, penyuntikan dilakukan setiap 3 bulan, tidak berdampak pada produksi ASI, nyaman, dan aman. Keluhan yang dialami akseptor termasuk gangguan siklus menstruasi dan perubahan berat badan. Upaya mengatasi efek samping termasuk konsultasi dengan bidan, mencari informasi dari teman, dan mengatur pola makan.

Kata Kunci: Akseptor; kontrasepsi; KB suntik 3 bulan.

ABSTRACT

The Three-Month Injectable Contraceptive (KB) is one of the highly effective contraceptive methods for preventing pregnancy, widely favored by couples of reproductive age. However, it also brings about some negative impacts that are complained about by acceptors. The purpose of this study is to explore the experiences of KB acceptors regarding the use of the Three-Month Injectable Contraceptive at the Libarek Primary Health Center in Jayawijaya Regency. This research utilizes a qualitative method with a phenomenological study approach conducted from May to July 2023. Data collection is carried out through in-depth interviews. The participants in this study consist of 10 individuals who have experience using the Three-Month Injectable Contraceptive and are selected using purposive sampling technique. The data collected, in the form of recordings and field notes, are analyzed using the colazzi technique. The results of this research yield five themes, namely, acceptor perceptions, reasons for acceptors choosing the Three-Month Injectable Contraceptive, advantages, complaints due to usage, and efforts made to address the impacts of the Three-Month Injectable Contraceptive. Acceptor perceptions of KB include preventing pregnancy and spacing births. Reasons for choosing the Three-Month Injectable Contraceptive include midwife recommendations, spousal support, practicality, and fear of other methods. The benefits of the Three-Month Injectable Contraceptive include not needing to take daily pills, maintaining a good appetite, injections every three months, no impact on breastfeeding, comfort, and safety. Complaints experienced by acceptors include menstrual cycle disturbances and weight changes. Efforts to address side effects include consulting with midwives, seeking information from friends, and adjusting eating patterns.

Keywords*: Acceptor; contraception; 3-month contraceptive injection*

This is an open access article under the CC BY-SA license.

1. PENDAHULUAN

Gerakan Keluarga Berencana (KB) di Indonesia telah menjadi contoh bagaimana negara terpadat keempat di dunia dengan jumlah penduduk 259 juta jiwa ini dapat menyikapi dan merangkul gerakan KB sebagai bentuk yang lebih terkelola dari Pembangunan Keluarga untuk Kesejahteraan (BKKBN, 2020). Menurut. *World Health Organization* (WHO), keluarga berencana adalah suatu kegiatan yang membantu individu atau pasangan suami istri untuk mengatur jarak kelahiran, menentukan jumlah anak dalam keluarga dan mencapai kelahiran yang diinginkan. Ini dilakukan untuk memiliki keluarga yang sehat dan berkualitas (WHO, 2020)

Cakupan akseptor KB aktif di Indonesia pada tahun 2020 sebesar 36.306.622 (67,6%), dengan jumlah Pasangan Usia Subur (PUS) sebesar 39.655.811, dan hampir separuhnya (47,96%) menggunakan metode kontrasepsi suntik (BPS, 2022). Tercatat data dari Badan Pusat Statistik Propinsi Papua (2021), jumlah peserta akseptor KB aktif di Provinsi Papua berdasarkan hasil pendataan keluarga pada tahun 2020 sebesar 24,9% dari total 400.461 Pasangan Usia Subur. Pemerintah saat ini memberikan kemudahan bagi Pasangan Usia Subur untuk memilih metode kontrasepsi sesuai kebutuhan dan keinginan mereka. Ketersediaan alat kontrasepsi menjadi salah satu prioritas dalam perencanaan dan penganggaran program KB tahun 2015 (Nasution & Tanjung, 2020)

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jayawijaya, jumlah Pasangan Usia Subur (PUS) tahun 2022 sebanyak 46.629, jumlah akseptor KB aktif per Januari sampai dengan Oktober 2022 sebanyak 40 akseptor KB IUD, 131 akseptor KB implant, 1.476 akseptor KB suntik dan 500 akseptor KB pil (BKKBN Jayawijaya, 2021)

Sedangkan jumlah sasaran PUS di Puskesmas Libarek sebanyak 421 PUS, dengan jumlah akseptor KB aktif tahun 2021 sebanyak 3 akseptor KB implant, 88 akseptor KB suntik dan 3 akseptor KB pil, sedangkan per Januari sampai dengan Oktober 2022 sebanyak 2 akseptor KB implant dan 36 akseptor KB suntik(Register KB Puskesmas Libarek, 2022). Dari data tersebut dapat terlihat bahwa ada penurunan jumlah akseptor KB suntik, hasil wawancara dengan beberapa akseptor yang tidak melanjutkan penggunaan suntik 3 bulan dikarenakan dampak yang diterima setelah pemakaian suntik 3 bulan.

Metode kontrasepsi dibagi menjadi dua yaitu metode non-operatif dan metode operatif. Metode non-operatif antara lain metode hormonal yaitu kontrasepsi pil yang terdiri dari pil kombinasi dan pil progestin, kontrasepsi suntik, Alat Kontrasepsi Bawah Kulit (AKBK) atau Implant dan juga Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) atau IUD. Metode operasi yaitu *tubektomi* bagi wanita dan *vasektomi* bagi laki-laki (Kementerian kesehatan RI, 2021).

Setiap alat kontrasepsi mempunyai kelebihan dan kekurangan, salah satunya kontrasepsi suntik 3 bulan. Menurut Jalilah & Prapitasari (2020), kelebihan penggunaan kontrasepsi suntik antara lain sangat efektif dan mempunyai efek pencegahan kehamilan jangka panjang, serta tidak mengganggu hubungan suami istri. menurut Wahyuni et al., (2022) Beberapa kelebihan suntik KB 3 bulan yaitu ; tidak berinteraksi dengan obat-obatan lain, relative aman untuk ibu menyusui, tidak perlu repot mengingat untuk mengonsumsi pil kontrasepsi setiap hari, tidak perlu menghitung masa subur jika hendak berhubungan seksual, jika ingin berhenti, cukup hentikan pemakaiannya dan tidak perlu ke bidan/ dokter, dapat mengurangi risiko munculnya kanker ovarium dan kanker rahim. KB suntik 3 bulan adalah pilihan kontrasepsi yang menarik karena praktis dan mudah digunakan, hanya memerlukan penyuntikan setiap tiga bulan. Keefektifannya tinggi dalam mencegah kehamilan jika digunakan dengan benar, memberikan perlindungan yang kuat dan dapat diandalkan. Ini juga memberikan privasi kepada pengguna, tidak perlu diumumkan kepada orang lain. Dengan mengurangi tingkat kepatuhan yang diperlukan, KB suntik 3 bulan memberikan kenyamanan yang lebih besar. Dengan penyuntikan setiap tiga bulan, menawarkan perlindungan kontrasepsi yang berkelanjutan dengan penggunaan minimal. Biasanya tidak memengaruhi produksi ASI, sehingga aman bagi ibu menyusui yang ingin mencegah kehamilan sambil memberikan ASI kepada bayi mereka.(Zurizah et al., 2021)

Kontrasepsi suntik memiliki efek samping diantaranya yaitu terganggunya pola haid, terlambat kembalinya kesuburan setelah penghentian pemakaian, dan peningkatan berat badan, peningkatan tekanan darah. permasalahan kenaikan berat badan merupakan efek samping yang sering ditemkan pada penggunaan kontrasepsi suntik. Masalah yang timbul seperti dari peningkatan berat badan adalah masalah kesehatan. KB hormonal memang dapat menyebabkan sedikit peningkatan berat badan, namun tidak sampai membuat tubuh mengalami obesitas. Pertambahan berat badan ini disebabkan oleh kandungan hormon dalam KB hormonal yang dapat meningkatkan nafsu makan dan menyebabkan penumpukan cairan di dalam tubuh(Sartika et al., 2021;Hermayani & Maran, 2023). Hal ini juga diperkuat oleh Penelitian Sari & Oktamarina (2022), mengatakan bahwa terdapat efek samping pemakaian suntik 3 bulan antara lain gangguan pola menstruasi 47 orang (78%), perdarahan 29 orang (48%), penambahan berat badan 36 (60%), gangguan sakit kepala 22 orang (37%), yang mengalami perut kembung, nyeri 20 orang (33%) dan yang mengalami tekanan darah tinggi sebanyak 31 orang (52%)(Sari, 2022).

Menurut Raidanti (2021) kontrasepsi suntik merupakan kontrasepsi hormonal yang merangsang nafsu makan peningkatan berat tubuh, tidak teraturnya pola menstruasi antara lain terjadinya tidak menstruasi selama 3 bulan berturut turut, menoragia serta timbul bercak (spotting), masa reversibilitas rendah dan terjadinya kenaikan berat tubuh setelah beberapa kali penyuntikan. Beberapa hal yang dapat menstimulus peningkatan berat tubuh salah satunya adalah hormon progesteron memberikan pengaruh transformasi karbohidrat berubah menjadi lemak yang menyebabkan lemak di bawah kulit terus menjadi meningkat dan terjadi peningkatan berat badan, tidak hanya itu hormon progesteron pula mampu meningkatkan nafsu makan serta merendahkan kegiatan raga(Rosamali & Arisjulyanto, 2020). Hal ini juga diperkuat oleh Penelitian Sari & Oktamarina (2022), mengatakan bahwa terdapat efek samping pemakaian suntik 3 bulan antara lain gangguan pola menstruasi 47 orang (78%), perdarahan 29 orang (48%), penambahan berat badan 36 (60%), gangguan sakit kepala 22 orang (37%), yang mengalami perut kembung, nyeri 20 orang (33%) dan yang mengalami tekanan darah tinggi sebanyak 31 orang (52%)(Sari, 2022).

Efek samping yang sering terjadi dan dikeluhkan oleh akseptor KB suntik adalah penambahan berat badan. Pertambahan berat badan menjadi masalah bagi sebagian kecil pemakai estriol dan turunan progesteron. Sedangkan untuk pemakai KB suntik yang hanya berisi progesterone saja, bisa terjadi peningkatan 1-2 kg pada tahun pertama serta 4-10 kg setelah 3-5 tahun penggunaan. Waktu lamanya pemakaian KB suntik dapat mempengaruhi peningkatan berat badan yang disebabkan oleh hormone progesterone yang menjadikan nafsu makan meningkat dipusat pengendalian hyipotalamus, masalah berat badan menjadi perhatian khusus bagi ibu-ibu akesptor KB suntik 3 bulan, dan banyak terapi aktivitas yang bisa dilakukan dalam menurunkan berat badan akseptor KB suntuik 3 bulan, salah satunya adalah dengan senam aorobic(Hayati, 2019)

Selain itu, KB suntik 3 bulan tidak mengandung estrogen sehingga tidak memiliki efek serius pada penyakit jantung dan penyakit pembekuan darah, tidak berpengaruh terhadap produksi ASI, mencegah kanker endometrium dan kehamilan ektopik dan juga dapat digunakan oleh perempuan usia lebih 35 tahun sampai perimenopause (Khoirunnisa & Kurniasari, 2022;Kurniasari et al., 2020). Efek samping dari penggunaan KB suntik 3 bulan antara lain dapat mengganggu siklus menstruasi, keterlambatan kembali subur sampai satu tahun, perubahan berat badan, emosi yang tidak stabil, sakit kepala, depresi, tidak menjamin perlindungan terhadap penyakit infeksi menular seksual (Purba, 2021;Sab'ngatun et al., 2021)

Menurut hasil penelitian Roza & Atzmardina (2019), wanita yang menggunakan kontrasepsi DMPA atau dikenal KB suntik 3 bulan, rata-rata mengalami peningkatan berat badan sebanyak 11 pon atau 5,5 kg dan mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,4% dalam waktu tiga tahun pemakaian. Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik untuk mengexplore pengalaman akseptor KB selama pemakaian KB suntik 3 bulan di Puskesmas Libarek Kabupaten Jayawijaya

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang merupakan penelitian yang didasari dari pengalaman subjektif atau fenomenologikal yang dialami pada diri individu. Metode penelitian kualitatif tidak mengandalkan bukti berdasarkan logika matematis, prinsip angka atau metode statistik. Penelitian kualitatif memiliki tujuan untuk mempertahankan bentuk dan isi perilaku manusia dan melakukan analisis pada kualitas-kualitasnya, bahkan beberapa ahli mengubah menjadi entitas-entitas kualitatif(Moleong, 2019).

Data dari fenomena sosial yang diteliti dapat dikumpulkan dengan berbagai cara, diantaranya observasi dan interview, baik interview mendalam (in-depth interview). In depth dalam penelitian fenomenologi bermakna mencari sesuatu yang mendalam untuk mendapatkan satu pemahaman yang mendetail tentang fenomena sisoal dan pendidikan yang diteliti. In-depth juga bermakna menuju pada sesuatu yang mendalam guna mendapatkan sense dari yang nampaknya straight-forward secara aktual secara potensial lebih complicated. Pada sisi lain peneliti juga harus memformulasikan kebenaran peristiwa/ kejadian dengan pewawancaraan mendalam. ataupun interview. Data yang diperoleh dengan in-depth interview dapat dianalisis proses analisis data dengan teknik *colazzi*. Teknik *colazzi* merupakan salah satu metode analisis data kualitatif yang digunakan dalam penelitian. Teknik ini mengacu pada pendekatan analisis kualitatif yang menyatukan data dari berbagai sumber, seperti wawancara, observasi, dan catatan lapangan, untuk kemudian dianalisis secara komprehensif. Proses analisisnya melibatkan pengumpulan data yang relevan, pengkodean, pencarian pola atau tema, dan interpretasi hasil.

Populasi dalam penelitian ini adalah akseptor KB suntik 3 bulan yang berkunjung ke ruang KIA Puskesmas Libarek sebanyak 20 orang dan bidan yang bertugas di Puskesmas Libarek. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, dan Jumlah partisipan yaitu sebanyak 10 orang akseptor KB. Dalam konteks penelitian tentang pengalaman akseptor KB terkait penggunaan KB suntik 3 bulan, teknik "colazzi" digunakan untuk mengelompokkan, menganalisis, dan menginterpretasikan data dari wawancara mendalam, rekaman, dan catatan lapangan yang dikumpulkan selama penelitian. Hal ini

membantu peneliti dalam memahami tema-tema utama, persepsi, dan pengalaman yang diungkapkan oleh partisipan, serta memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dampak positif dan negatif dari penggunaan KB suntik 3 bulan

3. HASIL

3.1. Karakteristik Partisipan

Partisipan/informan kunci dalam penelitian ini adalah akseptor KB suntik 3 bulan dengan lama pemakaian minimal 1 tahun dan maksimal 10 tahun di Puskesmas Libarek Kabupaten Jayawijaya sebanyak 10 orang. Usia partisipan berkisar antara 27 – 42 tahun, dengan pendidikan terakhir SD 5 sebanyak orang, SMP sebanyak 1 orang, SMA sebanyak 4 orang partisipan. Pekerjaan partisipan rata-rata Ibu rumah tangga dengan paritas > 4 anak dan lama pemakaian KB suntik 4 tahun.

Tabel 1 Karakteristik Partisipan

Partisipan	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Paritas	Lama Pemakaian KB Suntik
Ny.SW (P1)	35 thn	SD	IRT	4	1 Tahun
Ny.SG (P2)	31 thn	SD	IRT	3	2 Tahun
Ny.AW (P3)	27 thn	SMP	IRT	3	2 Tahun
Ny.YM (P4)	38 thn	SD	IRT	4	3 Tahun
Ny,MS (P5)	34 thn	SD	IRT	3	3 Tahun
Ny.A (P6)	34 thn	SMP	IRT	3	3 Tahun
Ny.MW (P7)	42 thn	SMA	PNS	4	4 Tahun
Ny.MS (P8)	37 thn	SMA	IRT	4	2 Tahun
Ny.NH (P9)	40 thn	SD	IRT	7	7 Tahun
Ny.S (P10)	30 thn	SMA	IRT	2	3 Tahun

3.2. Persepsi Kontrasepsi Suntik 3 Bulan

1. Mencegah Kelahiran

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada responden didapatkan responden menyatakan bahwa KB suntik 3 bulan sangat bermanfaat untuk mencegah kelahiran, dan dapat dilihat dari penyataan berikut:

> *"Menurut saya, kontrasepsi suntik 3 bulan adalah pilihan yang efektif untuk mencegah kehamilan. Saya merasa lebih tenang karena saya tahu saya dilindungi untuk jangka waktu yang cukup lama tanpa harus terlalu sering memikirkan tentang metode kontrasepsi"(Informan 2)*

2. Mengatur Jarak Kelahiran

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada responden didapatkan responden menyatakan bahwa KB suntik 3 bulan sangat bermanfaat untuk untuk mengatur jarak kelahiran, dan dapat dilihat dari penyataan berikut:

> *"Saya pikir kontrasepsi suntik 3 bulan adalah cara yang nyaman untuk mengendalikan fertilitas saya. Namun, saya mengalami sedikit kekhawatiran tentang efek samping yang mungkin terjadi. Tapi secara keseluruhan, saya puas dengan penggunaannya" (Informan 3)*
>
> *Saya pikir penting bagi orang untuk memahami bahwa pengalaman dengan kontrasepsi suntik 3 bulan dapat bervariasi. Yang terpenting adalah berbicara dengan dokter atau ahli kesehatan sebelum memutuskan untuk menggunakannya" (Informan 8)*

3.3. Alasan Akseptor memilih Kontrasepsi Suntik 3 bulan

1. Dukungan Pengambilan Keputusan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada responden didapatkan responden menyatakan bahwa dukungan sosial itu sangat penting baik dukungan suami, keluarga kerabat teman dan tenaga kesehatan itu sangat penting, dan dapat dilihat dari penyataan berikut:

> *"Suami saya sangat mendukung keputusan kami untuk menggunakan KB. Dia aktif terlibat dalam diskusi, memberikan dukungan emosional, dan kami merasa saling mendukung dalam perencanaan keluarga kami" (Informan 1)*
> *"Saya merasa beruntung karena suami saya juga mendukung keputusan kami untuk menggunakan KB. Dukungan emosionalnya sangat penting bagi saya, dan kami melakukan keputusan ini bersama-sama" (Informan 3)*
> *"Saya mendapatkan saran yang sangat berharga dari bidan tentang berbagai opsi KB yang tersedia dan efek samping yang mungkin terjadi. Mereka memberikan penjelasan yang jelas dan membantu saya memilih metode yang paling sesuai dengan kebutuhan saya" (Informan 8)*
> *"Teman-teman saya memberikan dukungan yang besar dan berbagi pengalaman pribadi mereka dengan berbagai metode KB. Itu membantu saya merasa lebih percaya diri dalam mengambil keputusan. Keluarga saya juga mendukung keputusan kami dan memberikan dukungan moral selama proses ini" (Informan 9)*

2. Pengambilan keputusan jumlah anak

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada responden didapatkan responden menyatakan bahwa penggunaan KB suntik 3 bulan ditentukan juga oleh pengambilan Keputusan jumlah anak yang diinginkan responden, dan dapat dilihat dari penyataan berikut:

> *"Saya memilih untuk menggunakan KB suntik 3 bulan karena saat ini saya dan pasangan kami merasa cukup dengan jumlah anak yang kami miliki. Kami ingin fokus pada karier dan stabilitas keuangan tanpa menambah tanggung jawab orang tua" (Informan 4)*
> *"Saya juga menggunakan KB suntik 3 bulan karena alasan yang sama. Kami sudah merasa lengkap dengan anak-anak yang kami miliki, dan kami ingin menikmati waktu bersama mereka tanpa perlu memikirkan kehamilan lagi" (Informan 7)*
> *"Saya menggunakan KB suntik 3 bulan saat ini karena kami merasa belum siap secara finansial dan emosional untuk memiliki anak. Kami ingin menunda kehamilan sampai kami merasa lebih mantap dalam situasi kami" (Informan 9)*

3. Manfaat praktis KB suntik 3

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada responden didapatkan responden menyatakan bahwa penggunaan KB suntik 3 bulan ditentukan juga oleh manfaat praktis yang dirasakan oleh responden, dan dapat dilihat dari penyataan berikut:

> *"Menurut saya, salah satu manfaat utamanya adalah kemudahan penggunaannya. Setelah disuntik, saya tidak perlu khawatir tentang mengonsumsi pil setiap hari atau mengganti alat kontrasepsi setiap bulan. Ini memberi saya rasa nyaman dan ketenangan pikiran" (Informan 1)*
> *"Saya pikir manfaat utamanya adalah fleksibilitasnya dalam pengaturan jarak antara penyuntikan. Saya bisa merencanakan kunjungan rutin ke puskesmas atau klinik kesehatan untuk menyuntikkan KB setiap beberapa bulan tanpa perlu terlalu sering ke sana" (Informan 6)*
> *"Menurut saya, manfaat utamanya adalah dapat memberikan perlindungan yang andal tanpa perlu terlalu sering memikirkan tentang efek samping atau gangguan yang mungkin terjadi. Ini memberi saya kepercayaan diri dan kemudahan dalam merencanakan keluarga" (Informan 3)*

4. Takut Menggunakan Kontrasepsi lain

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada responden didapatkan responden menyatakan bahwa penggunaan KB suntik 3 bulan ditentukan juga oleh rasa takut akan menggunakan kontrasepsi lain, dan dapat dilihat dari penyataan berikut:

> *"Saya memiliki ketakutan terkait KB spiral karena saya khawatir tentang rasa sakit atau ketidaknyamanan saat pemasangan dan efek samping yang mungkin terjadi. Itu membuat saya ragu untuk mencobanya" (Informan 5)*
> *"Saya juga merasa takut akan KB susuk karena saya khawatir tentang efek samping yang mungkin timbul, seperti perubahan hormonal atau masalah kesehatan lainnya. Itu membuat saya ragu untuk memutuskan apakah ingin mencobanya" (Informan 7)*
> *"Saya juga memiliki ketakutan terkait kedua metode tersebut. Saya khawatir tentang proses pemasangan yang mungkin menyakitkan atau berisiko, dan juga tentang efek samping yang mungkin terjadi setelahnya" (Informan 10)*

3.4 Keuntungan yang diperoleh dari pemakaian kontrasepsi Suntik 3 bulan

1. Tidak perlu menyimpan pil kb di rumah

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada responden didapatkan responden menyatakan bahwa penggunaan KB suntik 3 bulan memiliki keuntungan karena tidak perlu menyimpan pil KB di rumah, dan dapat dilihat dari penyataan berikut:

> *"tidak perlu selalu mengonsumsi pil setiap hari. Ini sangat memudahkan bagi saya yang sering lupa minum obat. Sekali disuntik, saya bisa merasa aman selama beberapa bulan ke depan" (Informan 2)*
> *"Salah satu keuntungan lainnya adalah bahwa penyuntikan dilakukan setiap 3 bulan, yang membuatnya sangat praktis. Saya tidak perlu terlalu sering ke puskesmas atau klinik kesehatan untuk mendapatkan perlindungan kontrasepsi" (Informan 3)*
> *"Saya juga melihat keuntungan dari sisi kemudahan penggunaannya. Saya merasa lebih tenang karena saya tahu saya dilindungi untuk jangka waktu yang cukup lama tanpa harus terlalu sering memikirkan tentang kontrasepsi" (Informan 8)*

2. Jarak penyuntikan cukup lama

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada responden didapatkan responden menyatakan bahwa penggunaan KB suntik 3 bulan memiliki keuntungan jarak penyuntikan yang cukup lama, dan dapat dilihat dari penyataan berikut:

> *"Penyuntikan setiap 3 bulan membuat saya merasa lebih tenang karena saya tidak perlu terlalu sering memikirkan tentang kontrasepsi. Ini memberi saya fleksibilitas dalam menjalani kehidupan sehari-hari tanpa terlalu banyak mengganggu rutinitas" (Informan 7).*

3. Tidak berdampak pada ASI

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada responden didapatkan responden menyatakan bahwa penggunaan KB suntik 3 bulan memiliki keuntungan karena tidak berdampak pada ASI, dan dapat dilihat dari penyataan berikut:

> *"Saya juga menggunakan KB suntik 3 bulan dan tidak melihat dampak negatif pada produksi ASI saya. Saya masih bisa memberikan ASI eksklusif kepada bayi saya tanpa masalah" (Informan 2)*
> *"penggunaannya tidak berdampak pada ASI mereka. Ini memberi saya sedikit kepercayaan diri bahwa jika saya memilih metode itu, saya masih bisa memberikan ASI kepada bayi saya dengan baik" (Informan 6)*

3.5 Keluhan yang dirasakan selama pemakaian kontrasepsi Suntik 3 bulan

1. Mengalami Perubahan Pola Menstruasi

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada responden didapatkan responden menyatakan dampak dari penggunaan KB suntik 3 bulan adalah perubahan pola mentruasi baik mentruasi yang tidak keluar maupun menstruasi panjang yang tidak sesuai dengan sikluas biasanya, dan dapat dilihat dari penyataan berikut:

> *"Saya mengalami perubahan pola menstruasi yang cukup signifikan setelah mulai menggunakan KB suntik 3 bulan. Daripada menstruasi secara teratur seperti sebelumnya, sekarang saya hanya mengalami flek dan menstruasi panjang yang tidak teratur. Itu agak mengganggu, tetapi dokter mengatakan itu mungkin efek samping yang umum dari penggunaan KB suntik" (Informan 1)*
> *"Saya hanya mengalami flek atau sedikit menstruasi, dan kadang-kadang itu bisa berlangsung cukup lama. Awalnya, itu membuat saya khawatir, tetapi setelah berkonsultasi dengan dokter, saya merasa sedikit lebih tenang" (Informan 3)*
> *"Sejak menggunakan KB suntik 3 bulan, menstruasi saya menjadi lebih tidak teratur dan seringkali hanya berupa flek. Meskipun itu sedikit mengganggu, saya masih memilih untuk melanjutkan penggunaan KB ini karena manfaatnya yang lain" (Informan 8)*

2. Mengalami Perubahan Berat Badan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada responden didapatkan responden menyatakan dampak dari penggunaan KB suntik 3 bulan adalah perubahan berat badan baik menagalami kegemukan dan berat badan yang naik turun, dan dapat dilihat dari penyataan berikut:

> *"Saya mengalami perubahan berat badan yang cukup signifikan setelah mulai menggunakan KB suntik 3 bulan. Saya perhatikan bahwa beberapa bulan setelah penyuntikan, berat badan saya mulai naik tanpa alasan yang jelas. Ini membuat saya merasa tidak nyaman dan kurang percaya diri" (Informan 3)*
> *"Saya juga mengalami perubahan berat badan, saya kehilangan beberapa kilogram, tetapi kemudian berat badan saya naik dan turun secara tidak teratur. Ini membuat sulit untuk mempertahankan berat badan yang stabil" (Informan 4)*
> *"Awalnya, saya mengalami peningkatan berat badan yang signifikan, dan kemudian berat badan saya turun drastis. Ini membuat saya khawatir dan saya merasa tidak sehat secara keseluruhan" (Informan 6)*

3.6 Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kontrasepsi Suntik 3 bulan

1. Konsultasi ke tenaga Kesehatan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada responden didapatkan responden menyatakan Upaya yang dilakukan dalam mengatasi dampak penggunaan KB suntik 3 dengan melakukan konsultasi dengan tenaga kesehatan, dan dapat dilihat dari penyataan berikut:

> *"Ya, setelah saya merasakan dampak yang tidak biasa setelah menggunakan KB suntik 3 bulan, saya segera mencari bantuan dari tenaga kesehatan. Saya berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan nasihat dan saran tentang cara mengatasi masalah yang saya hadapi" (Informan 3)*
> *"Ketika saya merasakan dampak yang tidak diinginkan dari KB suntik 3 bulan, saya pergi ke puskesmas untuk berkonsultasi dengan bidan atau dokter. Mereka memberikan saya informasi yang berharga dan membantu saya menemukan solusi yang tepat" (Informan 7)*

2. Tanyakan ke teman

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada responden didapatkan responden menyatakan Upaya yang dilakukan dalam mengatasi dampak penggunaan KB suntik 3 dengan menanyakan ke teman terkait pengalamannya, dan dapat dilihat dari penyataan berikut:

"Saya lebih memilih untuk bertanya kepada teman-teman saya yang juga menggunakan KB suntik 3 bulan. Kami berbagi pengalaman dan mencari solusi bersama-sama. Terkadang, mendapatkan pandangan dari orang lain yang mengalami hal yang sama bisa sangat membantu" (Informan 5)

3. Memperbaiki asupan gizi

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada responden didapatkan responden menyatakan Upaya yang dilakukan dalam mengatasi dampak penggunaan KB suntik 3 dengan memperbaiki asupan gizi, dan dapat dilihat dari penyataan berikut:

"Saya fokus pada perbaikan asupan gizi saya sebagai upaya untuk mengatasi dampak KB suntik 3 bulan. Saya berkonsultasi dengan ahli gizi untuk merencanakan diet yang seimbang dan mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh saya. Ini membantu saya merasa lebih baik secara keseluruhan" (Informan 1)

3.7 Ringkasan Tema Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat dirumuskan dan dikelompokkan pernyataan responden berdasarkan tema dan subtema sebagai berikut:

Tabel 3. Ringkasan Tema Penelitian

Tema	Sub Tema	Kategorik
Persepsi Akseptor tengang KB	KB Mencegah Kelahiran	1. Menghalangi Kehamilan
	Mengatur jarak kelahiran	1. Mengatur Jarak
Alasan Akseptor KB Memilih KB Suntik 3 Bulan	Dukungan pengambilan keputusan KB	1. Dukungan suami 2. Saran bidan 3. Saran teman 4. Dukungan keluarga
	Pengambilan keputusan jumlah anak	1. Tidak ingin punya anak lagi 2. Ingin punya anak
	Manfaat praktis KB suntik 3	1. Bagus 2. Aman 3. Praktis 4. Murah
	Takut menggunakan kontrasepsi lain	Takut pakai KB spiral dan susuk
Keuntungan memakai KB Suntik 3 Bulan	Tidak perlu menyimpan pil KB di rumah	1. Tidak perlu selalu minum pil 2. Penyuntikan dilakukan setiap 3 bulan
	Jarak penyuntikan cuku lama	Penyuntikan hanya dilakukan setiap 3 bulan
	Tidak terdampak pada ASI	Bagus untuk ibu menyusui
Keluhan akseptor KB selama pemakaian KB Suntik 3 Bulan	Mengalami perubahan pola menstruasi	1. Menstruasi tidak keluar 2. Hanya flek-flek 3. Haid panjangan
	Mengalami perubahan berat badan	1. Kegemukan 2. Cenderung turun 3. Naik turun
Upaya akseptor KB mengatasi dampak KB suntik 3 bulan	Konsultasi ke tenaga kesehatan	Melakukan Periksaan ke bidan
	Informasi ke teman	Bertanya ke teman
	Mengontrol asupan gizi	Makannya dikontrol

4. DISKUSI

4.1 Persepsi akteptor KB tentang alat kontrasepsi

Hasil wawancara dengan akseptor KB mengungkapkan bahwa mereka melihat alat kontrasepsi sebagai sarana untuk mencegah kehamilan dan mengatur jarak kelahiran. Para partisipan menyatakan bahwa suntikan kontrasepsi 3 bulan digunakan untuk mencegah kehamilan. Mereka merasa bahwa usia mereka masih subur, sehingga masih ada kemungkinan besar untuk hamil lagi jika tidak mengikuti program KB. Pandangan ini sejalan dengan pernyataan seorang bidan di Puskesmas Libarek, Kabupaten Jayawijaya, yang menyatakan bahwa kontrasepsi adalah alat untuk mencegah kehamilan atau mengatur kelahiran pada wanita usia subur.

Menurut Jalilah & Prapitasari (2020)kontrasepsi adalah upaya pencegahan kehamilan atau pencegahan konsepsi. Untuk mencapai tujuan tersebut, berbagai cara dapat dilakukan, antara lain penggunaan pil KB/kontrasepsi oral, suntikan, penggunaan alat dalam saluran reproduksi/ intravaginal (kondom, alat kontrasepsi dalam rahim), penggunaan alat di bawah kulit (implan), operasi (tubektomi dan vasektomi) atau dengan obat topikal intravaginal yang bersifat spermisid.

Keluarga Berencana (*family planning/planned parenthood*) merupakan upaya menjarangkan kelahrian atau merencanakan jumlah dan jarak kehamilan dengan menggunakan alat kontrasepsi (Purba, 2021). Penentuan jarak kehamilan merupakan salah satu cara untuk menentukann berapa jarak yang akan direncanakan diantara kehamilan satu dengan yang lain (Matahari, 2018). Mengatur jarak kehamilan merupakan salah satu usaha agar pasangan dapat lebih menerima dan siap untuk memiliki anak. Merencanakan kapan pasangan berkeinginan untuk memiliki anak kembali, menjadi hal penting untuk dikomunikasikan oleh pasangan(Purba, 2021). Pernyataan tersebut senada dengan UU No. 10 tahun 1992 yang berisi pengertian keluarga berencan ayaitu upaya peningkatan kepedulian dan peran serta masyarakat melalui pendewasaan usia perkawinan (PUP), pengaturan kelahiran, pembinaan ketahanan keluarga, peningkatan kesejahteraan keluarga kecil, bahagia dan sejahtera

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 87 Tahun 2014 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, Keluarga Berencana dan Sistem Informasi Keluarga menyebutkan bahwa program keluarga berencana (KB) adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan, melalui promosi, perlindungan, dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas. Dalam pelaksanaannya, sasaran pelaksanaan program KB yaitu Pasangan Usia Subur (PUS). Pasangan Usia Subur (PUS) adalah pasangan suami-istri yang terikat dalam perkawinan yang sah, yang istrinya berumur antara 15 sampai dengan 49 tahun(Rani et al., 2020)

Keluarga Berencana (KB) adalah upaya untuk mengendalikan jumlah kelahiran agar ibu, bayi, ayah, dan keluarga tidak mengalami dampak negatif dari kelahiran tersebut. Program KB yang diinisiasi oleh pemerintah bertujuan untuk menyeimbangkan kebutuhan dengan jumlah penduduk. Keluarga, sebagai unit terkecil dalam kehidupan bangsa, diharapkan mengadopsi Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera (NKKBS) yang berfokus pada pertumbuhan seimbang. Salah satu metode dalam program KB adalah kontrasepsi suntik, yang merupakan metode hormonal dengan efektivitas tinggi dan jangka kerja panjang. Kontrasepsi suntik yang paling umum digunakan adalah suntikan setiap 3 bulan, meskipun metode ini memiliki efek samping utama berupa peningkatan berat badan.(Sari & Afridah, 2020)

Melalui program Keluarga Berencana (KB), keluarga dapat memberikan perhatian yang lebih baik kepada anak-anak mereka, menciptakan lingkungan keluarga yang sehat dan sejahtera. Selain itu, program KB juga terbukti meningkatkan peran ibu dalam pengambilan keputusan keluarga. Oleh karena itu, mengikuti program KB sangat bermanfaat bagi keluarga. Disarankan oleh pemerintah, KB tidak hanya membantu membangun keluarga kecil yang mandiri, tetapi juga meningkatkan ketahanan keluarga, menciptakan keluarga yang lebih harmonis dan sejahtera.

Secara keseluruhan, dari pembahasan tentang persepsi akseptor KB terhadap alat kontrasepsi, dapat disimpulkan bahwa akseptor melihat alat kontrasepsi sebagai cara untuk mencegah kehamilan dan mengatur jarak kelahiran. Suntikan kontrasepsi 3 bulan menjadi pilihan utama bagi akseptor karena dianggap efektif dalam mencegah kehamilan. Persepsi ini juga didukung oleh pandangan bidan di Puskesmas Libarek, Kabupaten Jayawijaya, yang mengakui bahwa kontrasepsi digunakan untuk tujuan serupa pada wanita usia subur. Dengan demikian, pemahaman yang baik tentang alat kontrasepsi menjadi kunci dalam keberhasilan program Keluarga Berencana dan dalam mencapai tujuan keluarga yang sehat dan sejahtera.

4.2 Alasan akseptor KB memilih KB suntik 3 bulan

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, ada beberapa alasan yang mendasari akseptor KB memilih kontrasepsi suntik 3 bulan. Tema alasan akseptor memilih KB suntik 3 bulan dibentuk dari 4 sub

tema yaitu dukungan pengambilan keputusan KB, pengambilan keputusan jumlah anak, manfaat praktis KB suntik 3 bulan dan takut menggunakan alat kontrasepsi yang lain.

Bidan di Puskesmas Libarek Kabupaten Jayawijaya juga membenarkan hal tersebut, dimana akseptor KB suntik 3 bulan banyak yang memutuskan memilih menggunakan KB suntik 3 bulan karena disarankan oleh bidan, kemudian mendapat dukungan dari suami, penggunaan KB suntik 3 bulan yang praktis dan efisien, dan juga karena ibu-ibu takut memakai alat kontrasepsi yang lain. Dukungan suami pada akseptor KB suntik untuk mengambil keputusan dalam mencari pelayanan kesehatan merupakan hasil interaksi yang sangat kompleks. Proses pengambilan keputusan dan pola komunikasi yang relevan bukanlah masalah sederhana. Pemilihan alat kontrasepsi yang sesuai dengan pilihan pasangan suami isteri dapat memenuhi kepuasan klien sehingga diharapkan pemakaian alat kontrasepsi lebih konsisten (Jalilah & Prapitasari, 2020). Saran dari tenaga kesehatan dalam hal ini bidan, akan lebih mengarahkan pemilihan alat kontrasepsi apa yang cocok dan sesuai untuk digunakan oleh partisipan. Bidan melakukan itu sesuai dengan perannya. Sebagaimana definisi dari peran adalah suatu perilaku maupun tindakan yang diharapkan untuk dilakukan oleh seseorang terhdap orang lain sesuai dengan tugas dan tanggung jawabnya dalam suatu sistem tertentu (Notoadmodjo, 2018).

Tenaga kesehatan dalam hal ini bidan mempunyai peran sebagai konselor dan edukator. Konseling tidak hanya memberikan informasi tetapi juga edukasi yang dilaksanakan selama proses pelayanan keluaga berencana. Konseling merupakan aspek yang sangat penting dalam pelayanan Keluarga Berencana (KB) dan Kesehatan Reproduksi (KR). Saat memberikan konseling petugas berperan membantu klien dalam memperoleh informasi, memilih dan memutuskan jenis alat kontrasepsi yang akan digunakan sesuai dengan pilihan dan keinginan klien. Dengan proses konseling yang demikian, dapat memberikan kepuasan dan kenyamanan klien dalam pelayanan KB (Notoatmodjo, 2018). Seorang konselor melakukan konseling kepada PUS agar pengetahuan dan perilaku pasangan usia subur dapat berubah yaitu mengetahui tentang KB dan menggunakan alat kontrasepsi. Fungsi edukator untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan dan kemampuan seseorang mengatasi kesehatannya dan memberi informasi serta meningkatkan perubahan perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2018)

Pengambilan keputusan tentang jumlah anak dalam keluarga juga didasari oleh dukungan suami dan tenaga kesehatan. Hasil wawancara yang didapatkan bahwa partisipan masih ada yang berencana menambah anak lagi karena baru memiliki dua orang anak dan ada juga partisipan yang mengungkapkan bahwa tidak akan menambah anak lagi karena alasan jumlah anak yang dimilikinya sekarang sudah cukup. Kemauan untuk tidak hamil dan melahirkan lagi merupakan perhatian utama yang menjadi titik awal pengambilan keputusan penggunaan alat kontrasepsi. Menurut Rusmini et al.,,(2017), keputusan untuk menggunakan alat kontrasepsi muncul untuk mencegah terjadinya kehamilan. Banyaknya akseptor yang memilih kontrasepsi KB suntik 3 bulan dengan alasan lebih praktis. Partisipan berpendapat bahwa KB suntik 3 bulan tidak repot seperti penggunaan KB pil, dimana penggunaan KB pil harus diminum setiap hari dan kebanyakan kasus sering terlewat bahkan lupa untuk minum pil KB setiap harinya.

Beberapa partisipan juga menyatakan bahwa penggunaan KB suntik 3 bulan sangatlah mudah dan terasa nyaman, sehingga mereka tidak merasa kesulitan dalam ber-KB. Alasan partisipan lebih suka menggunakan KB suntik 3 bulan diantaranya tidak merasa kesulitan dalam hal biaya, karena kontrasepsi KB suntik 3 bulan dengan harga murah atau terjangkau. Memilih metode atau alat kontrasepsi yang akan digunakan bukan hal yang mudah, karena efek yang berdampak terhadap tubuh tidak akan diketahui selama belum menggunakannya. Setiap pasangan harus mempertimbangkan penggunaan metode atau alat kontrasepsi secara rasional, efisien dan efektif. Penggunaan metode atau alat kontrasepsi secara rasional berarti penggunaan metode atau alat kontrasepsi hendaknya dilakukan secara sukarela tanpa adanya unsur paksaan dari pihak manapun, yang didasarkan pada pertimbangan secara rasional berdasarkan tujuan atau teknis penggunaan, kondisi kesehatan medis, dan kondisi sosial ekonomi dari setiap pasangan (Kemenkes RI.2021)

Kontrasepsi KB suntik 3 bulan di Indonesia semakin banyak dipakai karena sistem kerja yang efektif, pemakaiannya yang praktis, harganya relatif murah dan aman. Rusmini et al.,,(2017) mengungkapkan bahwa salah satu jenis kontrasepsi yang menjadi pilihan kaum ibu adalah KB suntik, ini disebabkan karena efektif, aman, murah, dan sederhana.

4.3 Keuntungan menggunakan KB suntik 3 bulan

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dua partisipan mengungkapkan ada beberapa keuntungan menggunakan KB suntik 3 bulan diantaranya yaitu tidak perlu minum pil, nafsu makannya bagus, jarak waktu penyuntikan cukup lama, merasa nyaman, tidak berdampak pada ASI, dan merasa aman memakai KB suntik 3 bulan.

Hal ini juga disebutkan oleh salah satu bidan di Puskesas Libarek Kabupaten Jayawijaya yang mengatakan bahwa salah satu kelebihan KB suntik 3 bulan yaitu memiliki efektivitas yang tinggi dalam

mencegah kehamilan, juga dikatakan bahwa KB suntik 3 bulan baik digunakan oleh ibu-ibu yang sedang menyusui. Menurut Karimang et al., (2020), penggunaan Kb suntik 3 bulan memiliki banyak keuntungan, antara lain sangat efektif dan mencegeah kehamilan dalam jangka panjang, tidak berpengaruh terhadap hubungan suami -isteri, tidak berdampak serius pada penyakit jantung dan pembuluh darah karena tidak mengandung hormon estrogen, tidak mempengaruhi produksi ASI, dapat digunakan oleh wanita berusia di atas 35 tahun sampai perimenopause, mencegah kanker endometrium dan kehamilan ektopik, mencegah penyakit radang panggul, penyakit jinak payudara, serta menurunkan krisis anemia.

Keuntungan kontrasepsi suntik DMPA, antara lain Sangat efektif. Pencegahan kehamilan jangka panjang. Tidak berpangaruh pada hubungan suami istri. Tidak mengandung estrogen sehingga tidak berdampak serius terhadap penyakit jantung dan gangguan pembekuan darah. Tidak memiliki pengaruh terhadap ASI. Membantu mencegah kanker endometrium dan kehamilan ektopik. Menurunkan kejadian penyakit jinak payudara. Mencegah beberapa penyebab penyakit radang panggul. Dapat digunakan oleh wanita usia > 35 tahun sampai perimenopause. Mencegah anemia(Raidanti, 2021)

Menurut Rahdiyaningrom et al., (2020)keuntungan dan kerugian kontrasepsi suntikan,sehingga diharapkan dapat memperkecil terjadinya kehamilan serta mengurangi efek samping dari alat kontrasepsi tersebut.Karena kontrasepsi suntik memiliki efektifitas yang tinggi bila penyuntikannya dilakukan secara teratur dan sesuai jadwal yang telah ditentukan. Alat kontrasepsi suntik mempunyai berbagai keuntungan dan efek samping. Keuntungan kontrasepsi suntik yaitu mempunyai efektivitas yang tinggi selama tahun pertama penggunaannya. Keuntungan suntik 3 bulan (DMPA) dibandingkan KB suntik 1 bulan antara lain mempunyai efek kontrasepsi jangka panjang, mengurangi jumlah perdarahan haid, mengurangi nyeri haid, tidak mengganggu hubungan suami istri dan tidak mempengaruhi produksi ASI, serta mengurangi risiko lupa jadwal penyuntikan(Febriani & Ramayanti, 2020).

Dapat disimpulkan terkait keuntungan menggunakan KB suntik 3 bulan bahwa metode ini memiliki beberapa kelebihan yang signifikan. Pertama, KB suntik 3 bulan terbukti efektif dalam mencegah kehamilan, memberikan perlindungan yang dapat diandalkan selama jangka waktu yang cukup panjang. Kedua, kemudahan penggunaan serta frekuensi pemberian yang tidak terlalu sering membuatnya praktis digunakan oleh banyak orang. Ketiga, bagi para akseptor KB, metode ini memberikan rasa percaya diri dan kepastian dalam merencanakan keluarga dengan menyesuaikan jarak kelahiran yang diinginkan. Dengan demikian, KB suntik 3 bulan merupakan pilihan yang populer dan bermanfaat bagi mereka yang ingin mengendalikan fertilitas mereka dengan efektif dan nyaman.

4.4 Keluhan akseptor KB selama pemakaian kontrasepsi KB suntik 3 bulan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan keluhan akseptor KB selama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan adalah mengalami perubahan siklus menstruasi dan perubahan berat badan. sejumlah ibu-ibu yang memilih menggunakan KB suntik 3 bulan sebagai metode kontrasepsi. Keputusan ini diambil karena metode ini praktis dan hanya memerlukan penyuntikan setiap tiga bulan, mengurangi kekhawatiran untuk mengingat pil kontrasepsi harian. Namun, seiring waktu, beberapa ibu mulai merasakan efek samping yang mempengaruhi keseharian mereka.

Beberapa partisipan menyatakan mengalami perubahan siklus mmenstruasi sejak pemakaian KB suntik 3 bulan, ada juga yang menyatakan keluhan tidak pernah mengalami menstruasi selama menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan, bahkan ada juga partisipan yang menyatakan mengalami menstruasi hanya berupa flek, dan ada satu partisipan menyatakan mengalami menstruasi yang berkepanjangan. Partisipan menyatakan perubahan siklus menstruasi adalah salah satu dampak yang dialami oleh akseptor yang memakai kontrasepsi suntik 3 bulan. Menurut Rusmini (2017) akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan mengalami amenorrhea sebesar 81,4% sisanya sebesar 18,6% akseptor mengalami perdarahan bukan haid/perdarahan sela, olighomenorrhea dan hipomenorrhea dengan bentuk perdarahan flek.

Bidan di Puskesmas Libarek Kabupaten Jayawijaya juga membenarkan hal tersebut, yang tergambar dari pernyataannya yang mengungkapkan bahwa salah satu dampak dari kontrasepsi suntik 3 bulan yang sering timbul yaitu gangguan siklus menstruasi dimana akseptor KB suntik 3 bulan biasanya tidak mengalami menstruasi atau haid yang keluar hanya berupa flek. Secara fisiologis, jenis kontrasepsi hormonal dapat mempengaruhi organ reproduksi wanita. Organ reproduksi yang paling banyak mendapat pengaruh adalah endometrium, miometrium, serviks dan payudara. Perubahan hormon mempengaruhi siklus menstruasi. Pengaruh yang dapat ditimbulkan dari penggunaan kontrasepsi hormonal adalah siklus menstruasi, yaitu jumlah darah menstruasi dan lamanya perdarahan. Pemberian progesteron secara sistemik dan untuk jangka wakrtu lama menyebabkan endometrium mengalami keadaan istirahat dan atropi (Kemenkes RI, 2020).

Pemberian progesteron eksogenosus dapat mengganggu kadar puncak FSH dan LH, sehingga meskipun terjadi ovulasi, produksi progesteron yang kurang dari korpus luteum menyebabkan penghambatan dari implantasi. Dalam 48 jam setelah pemberian progesteron, sudah tampak lendir serviks yang kental,

sehingga mortilitas dan daya penetrasi dari spermatozoa sangat terhambat. Gangguan siklus menstruasi yang tidak lancar juga dipengaruhi oleh berat badan. Berat badan yang kurang atau berat badan berlebih dapat mempengaruhi sistem kerja hormon dalam tubuh, karena dibutuhkan 22% lemak tubuh untuk sistem reproduksi, sehingga kerja hormon menjadi stabil. Hormon reproduksi berperan penting dalam pematangan dan pelepasan sel telur, jika kadar hormon tidak seimbang maka sel telur yang matang tidak ada, maka seorang perempuan tidak mengalami menstruasi.Berat badan adalah salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Massa tubuh sangat sensitif terhadap perubahan yang mendadak, misalnya karena terserang infeksi, menurunnya jumlah makanan yang dikonsumsi (Karimang et al., 2020)

Selain gangguang siklus menstruasi, ada beberapa partisipan menyatakan mengalami perubahan berat badan, satu partisipan mengeluh berat badannya mengalami penurunan, satu partisipan lainnya menyatakan berat badannya mengalami kenaikan dna penurunan, dan satu partisipan lainnya tidak mengalami perubahan berat badan yang signifikan. Perubahan berat badan merupakan salah satu efek samping dari penggunaan kontrasepsi suntik. Menurut Kemenkes RI (2021) pada beberapa wanita, perubahan berat badan memang disebabkan oleh kontrasepsi suntik yang dapat menaikkan berat badan dari 5-10 kg atau lebih. Perubahan berat badan merupakan efek samping yang sangat banyak dan sering dipertanyakan oleh klien akseptor Kb suntik 3 bulan. Nafsu makan partisipan juga cenderung meningkat setelah memakai KB suntik 3 bulan. Beberapa faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan salah satunya karena pengaruh hormon progesteron yang menyebabkan meningkatnya waktu pengosongan lambung dan peristaltik sehingga nafsu makan akan meningkat. Peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan disebabkan karena hormon progesteron mempengaruhi proses perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak dibawah kulit bertambah dan menurunkan aktifitas fisik (Rusmini, 2017)

Menurut Ningsih & Eviyanti (2021), juga menyebutkan kenaikan berat badan yang berlebihan merupakan salah satu betuk dari gizi berlebih yang secara umum diartikan sebagai peningkatan rasio lemak baik yang terlokalisir ataupun yang merata di seluruh tubuh. Namun tidak semua akseptor KB suntik 3 bulan akan mengalami kenaikan berat badan. Efek samping dari KB suntik 3 bulan tidak selalu sama pada setiap individu. Peningkatan berat badan tidak terjadi pada semua akseptor KB suntik 3 bulan, tergantung reaksi tubuh akseptor terhadap metabolisme progesteron. Bagi sebagian partisipan hal ini dianggap sebagai keuntungan.

Berdasarkan pembahasan tentang keluhan yang terkait dengan penggunaan KB suntik 3 bulan, penting untuk mengakui bahwa meskipun memiliki banyak kelebihan, metode ini juga dapat menimbulkan beberapa masalah atau ketidaknyamanan bagi sebagian individu. Beberapa keluhan yang mungkin timbul termasuk perubahan berat badan, perubahan mood, gangguan menstruasi, atau efek samping lainnya yang mungkin dirasakan oleh beberapa pengguna. Meskipun demikian, penting untuk dicatat bahwa tidak semua orang akan mengalami keluhan tersebut, dan dampaknya dapat bervariasi dari individu ke individu. Oleh karena itu, sebelum memutuskan untuk menggunakan metode KB tertentu, konsultasi dengan tenaga medis atau ahli kesehatan reproduksi sangat disarankan untuk memahami risiko dan manfaatnya serta memilih opsi yang paling sesuai dengan kebutuhan dan preferensi masing-masing individu. Dengan pemantauan yang tepat dan komunikasi terbuka antara akseptor KB dan penyedia layanan kesehatan, keluhan yang mungkin timbul dapat diidentifikasi dan diatasi dengan lebih baik, sehingga penggunaan KB suntik 3 bulan dapat tetap menjadi pilihan yang aman dan efektif bagi mereka yang memilihnya.

4.5 Upaya akseptor KB dalam mengatasi dampak KB suntik 3 bulan

Berdasarakan hasil wawancara terkait upaya partisipan dalam mengatasi dampak KB suntik 3 bulan, diperoleh ada beberapa informan yang berkonsultasi ke tenaga kesehatan, ada juga partisipan yang mencari informasi ke teman, dan ada juga yang berinisiatif mengontrol makannya, dan ada tiga informan tidak menghiraukan dampak yang timbul karena menurut mereka itu adalah hal yang wajar.

Adapun pernyataan bidan yaitu hal yang perlu dilakukan saat klienmengalami keluhan dalam pemakaian KB suntik 3 bulan yaitu terlebih dahulu harus dikonsultasikan ke tenaga kesehatan yang bersangkutan dan salah satu saran yang diberikan bidan bagi akseptor KB yang mengalami perubahan berat badan yaitu bisa diatasi dengan mengatur pola makan dan tidak mengkonsumsi karbohidrat secara berlebihan.Informasi adalah sesuatu yang dapat digunakan oleh seseorang sehingga mengetahui tentang hal yang baru dan mempunyai ciri-ciri yaitu dapat dilihat, dibaca dan dipelajari, diteliti, dikaji dan dianalisis, dimanfaatkan dan dikembangkan, dalam hal ini adalah menyikapi dampak dari KB suntik 3 bulan (Notoadmodjo (2018).

Dalam hal ini tenaga kesehatan dalam hal ini bidan memegang peranan penting dalam memberikan informasi tentang metode kontrasepsi. Pemberian informasi dilakukan melalui konseling. Konseling merupakan aspek yang sangat penting dalam pelayanan KB dan kesehatan reproduksi. Dengan demikian konseling berarti bidan membantu klien dalam memilih dan memutuskan jenis kontrasepsi yang akan digunakan sesuai dengan pilihannya, disamping itu dapat membuat klien merasa lebih puas (Munawarah,

2017). Konseling KB dapat membantu responden keluar dari berbagai pilihan dan alternatif masalah kesehatan reproduksi dan KB. Konseling yang baik membuat responden puas (satisfied), juga membantunya dalam menggunakan metode KB secara konsisten dan sukses. Bidan dianggap sebagai perantara dalam memberikan informasi/pendidikan kesehatan tentang cara setiap akseptor mengatasi dampak KB suntik. Sehingga tidak hanya ibu/akseptor KB, tetapi keluarga juga mendapat manfaat dari pendidikan yang ditujukan untuk pencegahan dan promosi kesehatan(Rani et al., 2020).

Kunci untuk memberikan pendidikan kesehatan yang efektif pada pasien dan keluarga adalah perhatian dan komitmen dari tenaga kesehatan yang konsisten dengan perannya sebagai edukator/pendidik. Pemberian informasi untuk mengatasi dampak suntik KB 3 bulan tidak hanya melalui tenaga kesehatan, bisa juga informasi tersebut akseptor dapatkan dari teman, atau bahkan dari media cetak maupun elektronik serta sosial media. Teman disini adalah mereka yang juga menjadi akseptor KB suntik 3 bulan. Mereka bisa disebut dengan teman sebaya (*peer group)* karena dalam peer group individu merasakan adanya kesamaan satu dengan yang lainnya. Dalam hal ini peer group sesama akseptor KB suntik 3 bulan dan juga mengalami dampak fisik dan psikologis yang sama. Peer group bisa menjadi sumber informasi bagi akseptor yang belum bisa mengatasi dampak fisik dan psikis yang dialami. Secara umum memeliki teman sebaya merupakan hal yang positif, sebab teman dapat mendorong self-esteem dan menolong dalam mengatasi dan mengontrol tingkat stres.

Implikasi penelitian ini terhadap praktik kebidanan dapat dijadikan acuan bagi bidan dalam melaksanakan tugasnya sebagai konselor dan edukator, yakni memberikan informasi kepada akseptor KB dengan memberikan pendidikan kesehatan (*Health Education)* tentang metode kontrasepsi serta cara mengatasi efek samping dari alat kontrasepsi khususnya kontrasepsi suntik 3 bulan. Penelitian ini juga memberikan implikasi kepada Institusi Kebidanan tentang alat kontrasepsi suntik 3 bulan, yaitu efek samping dari kontrasepsi suntik 3 bulan, serta cara mengatasi efek samping dari kontrasepsi suntik 3 bulan. Fakta-fakta yang didapatkan berdasarkan tema hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk didiskusikan dan dikembangkan melalui kurikulum pendidikan kebidanan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian tentang efektifitas Pendidikan Kesehatan dengan media video animasi dan flipchart terhadap pengetahuan dan sikap ibu balita dalam penanganan kejang demam di rumah dapat disimpulkan bahwa pendidikan Kesehatan dengan menggunakan media video animasi dan flipchart berpengaruh signifikan terhadap perubahan Tingkat pengetahuan serta sikap ibu balita dalam penanganan kejang demam di rumah. Namun, berdasarkan nilai N gain dan nilai rata-rata pre test dan post test dari kedua kelompok perlakuan, pendidikan Kesehatan menggunakan video animasi lebih efektif terhadap peningkatan pengetahuan serta sikap pada ibu balita dalam penanganan kejang demam di rumah. Peningkatan pengetahuan serta sikap ibu ke arah positif dalam penanganan kejang demam tentu sangat penting, sehingga kesalahan dalam penanganan serta pertolongan pertama kejang demam dapat dilakukan dengan baik. Sehingga pemberian pendiidkan Kesehatan berkaitan dengan permasalahan kejang demam dengan media video animasi dan flipchart perlu dilakukan pada topik kesehatan yang lain oleh perawat maupun tenaga kesehatan terkait untuk meningkatkan pengetahuan serta sikap positif dalam penanganan permasalahan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Direktur Poltekkes Kemenkes Jayapura, serta Civitas Akademikan Poltekkes Kemenkes Jayapura yang telah banyak mendukung proses penyusunan artikel kami sehingga dapat selesai sesuai rencana.

REFERENSI

BKKBN Jayawijaya. (2021). *Akseptor KB Kabupaten Jayawijaya 2021*.

BPS. (2022). *Penduduk Indonesia Berdasarkan Jenis Kelamin*.

Febriani, R., & Ramayanti, I. (2020). Analisis Perubahan Berat Badan Pada Pemakaian Kb Suntik Depo Medroksi Progesteron Asetat (Dmpa). *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, *5*(1), 113–121. https://doi.org/10.36729/jam.v5i1.802

Hayati, S. (2019). Studi Komparasi Penggunaan Kontrasepsi Dengan Perubahan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 1 Bulan Dan 3 Bulan Di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru. *Jurnal Medika Usada*, *2*(2), 1–5. https://doi.org/10.54107/medikausada.v2i2.51

Hermayani, & Maran, P. W. B. (2023). Narrative Literature Review (NLR) Pneumonia Sebagai Suatu

Masalah Kesehatan Pada Bayi. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, *1*(3), 1–6.

Jalilah, N. H., & Prapitasari, R. (2020). *Textbook of Reproductive Health and Family Planning.* CV. Adanu Abimata.

Karimang, S., Abeng, T. D. E., & Silolonga, W. N. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Diwilayah Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, *8*(1), 10. https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28407

Kemenkes RI.2021. (n.d.). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*.

Kemenkes RI. (2021). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.

Kementerian kesehatan RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia. In *Kesehatan Indonesia. Jakarta*.

Khoirunnisa, T., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Melalui Media Pada Kejadian Overwight Dan Obesitas:Literatur Reviw. *Prepotif*, *6*, 1212–1217.

Kurniasari, Irfannur, L., Mohammadand, A., Ayuand, M., Sulviana, N. E., Raraand, E. J., & Ainun, N. (2020). *Predisposing and reinforcing factors in patients with breast cancer in Samarinda, East Kalimantan.* 92–98.

Matahari. (2018). *Buku Ajar Keluarga Berencana dan Kontrasepsi.* CV Pustaka Ilmu.

Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (39th ed.). Remaja Rosdakarya.

Munawarah. (2017). *Pengalaman Akseptor Vasektomi Di Kabupaten Bantul, D.I Yogyakarta: Studi Kualitatif. Perpustakaan Universitas Gajahmada Yogjakarta*.

Nasution, L. K., & Tanjung, W. W. (2020). Hubungan pendidikan pekerjaan dan peran teman sebaya dengan terjadinya pernikahan usia dini di desa Janjimauli Muaratais III. *Jurnal Education and Development*, *8*(3), 124–129.

Ningsih, A. D. R., & Eviyanti, A. (2021). Expert System To Identify Insomnia Problems In Adults Using Forward Chaining Method. *Procedia of Engineering and Life Science*, *1*(2). https://doi.org/10.21070/pels.v1i2.984

Notoatmodjo S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Purba, D. (2021). *Pelayanan Keluarga Berencana (KB).* Yayasan Kita Menulis Medan.

Purnama Sari, D. (2022). Efek Samping Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan Pada Akseptor Di Bidan Praktik Swasta (Bps) Hj. Norhidayati Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, *6*(2), 127–131. https://doi.org/10.51143/jksi.v6i2.297

Rahdiyaningrom, R., Prasetyowati, E., & Adelia, D. D. (2020). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Kepatuhan Jadwal Penyuntikan Ulang Suntik 3 Bulan Di Bps Ani Latifah Tirtoyudo Kabupaten Malang. *Jurnal Biomed Science*, *08*(01), 9–20.

Raidanti, D. (2021a). *Efek KB Suntik 3 Bulan Terhadap Penambahan Berat Badan* (Issue March). CV. Literasi Nusantara.

Raidanti, D. (2021b). Pengaruh KB suntik 3 bulan Depo Progestron Acetate (DMPA) terhadap kenaikan berat badan di puskesmas Tanah Abang Jakarta Tahun 2019. *Maternal & Neonatal Health Journal*, *2*(1), 15–22. https://journal.neolectura.com/index.php/mnhj

Rani, P., Chakraborty, M. K., Sah, R. P. R. P. R. P., Subhashi, A., Disna, R., UIP, P., Chaudhary, D. P., Kumar, A. A. A. A. A., Kumar, R. R., Singode, A., Mukri, G., Sah, R. P. R. P. R. P., Tiwana, U. S., Kumar, B., Madhav, P., Manigopa, C., Z, A. H., Anita, P., Rameshwar, P. S., … Kumar, A. A. A. A. A. (2020). Pengaruh Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Terhadap Kenaikan Berat Badan Ibu Di Puskesmas Gedong Air Kota Bandar Lampung Tahun 2020. *Jurnal Medika Malahayati*, *4*(1), 1–15. https://doi.org/10.1016/j.fcr.2017.06.020

Register KB Puskesmas Libarek. (2022). *Akseptor KB Puskesmas Libare*.

Rosamali, A., & Arisjulyanto, D. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Pernikahan Dini Di Lombok Barat. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, *4*(3), 21–25. https://doi.org/10.36312/jisip.v4i3.1143

Roza, E., & Atzmardina, Z. (2019). Hubungan penggunaan kontrasepsi suntik DMPA dengan peningkatan berat badan pada akseptor di Puskesmas Tapus Sumatera Barat tahun 2017. *Tarumanagara Medical Journal*, *2*(4657), 62–72.

Rusmini, P. (2017). *Pelayanan Dan Kesehatan Reproduksi*. CV. Trans Info Media.

Sab'ngatun, S., Hanifah, L., & Sulistyorini, E. (2021). Hubungan Antara Usia Dan Pendidikan Dengan Pemilihan Kontrasepsi Suntik. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *12*(1), 134–144. https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.446

Sari, L. P., & Oktamarina, L. (2022). Pengaruh Pemanfaatan Media Audio Visual Terhadap Kemampuan Membaca Permulaan Anak Usia 5-6 Tahun Di Paud Kb Tunas Harapan Muara Enim Tahun 2021. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah …*, *1*(4), 559–567. http://www.ulilalbabinstitute.com/index.php/JIM/article/view/162%0Ahttp://www.ulilalbabinstitute.com/index.php/JIM/article/download/162/134

Sari, V., & Afridah, W. (2020). Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik Tiga Bulan. *National Conference for Ummah (Ncu) 2020*, *1*(1).

Sartika, W., Qomariah, S., & Herlina, S. (2021). Peningkatan Berat Badan dengan Penggunaan Kontrasepsi KB Suntik 1 Bulan. *Jurnal SMART Kebidanan*, *8*(1), 34. https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i1.444

Wahyuni, S., Saryani, D., & Altika, S. (2022). Hubungan Penggunaan Kb Suntik 3 Bulan Dengan Kejadian Peningkatan Berat Badan Dan Kejadian Spotting Pada Akseptor Kb Di Desa Ngagel Kecamatan Dukuhseti Kabupaten Pati Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, *13*(2), 43–47.

WHO. (2020). The Optimal Duration of Exclusive Breastfeeding: A Systematic Review. In *World Health Organization* (Vol. 50).

Yuhemy Zurizah, Juni, & Lara Arah Dea. (2021). Penanganan Efek Samping Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Pada Akseptor KB Suntik. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, *11*(2), 239–252. https://doi.org/10.35325/kebidanan.v11i2.275