



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Keluarga Berencana

2.1.1 Pengertian Keluarga Berencana (KB)

Keluarga berencana (KB) adalah upaya untuk menghasilkan keluarga yang bahagia dan sejahtera dengan merencanakan jumlah anak yang diinginkan dan keinginan untuk hamil. Oleh karena itu, KB (Family Planning, Planned Parenthood) adalah upaya untuk mencegah kehamilan dengan menggunakan alat kontrasepsi (Marmi, 2016)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa keluarga berencana membantu pasangan mengetahui tujuan tertentu dan mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, mewujudkan keinginan untuk memiliki anak, mengatur jarak antar kelahiran dalam hubungan pasangan, dan menentukan jumlah anak dalam keluarga (Marmi, 2016)

2.1.2 Tujuan Keluarga Berencana (KB)

Penyelenggaraan keluarga berencana bertujuan untuk membuat keluarga bahagia dan sejahtera melalui perencanaan dan pengendalian kelahiran serta membantu ibu dan anak tetap sehat. Selain itu, diharapkan bahwa penggunaan kontrasepsi berkelanjutan akan meningkatkan kualitas penduduk, sumber daya manusia, dan kebahagiaan keluarga.



Tujuan program kontrasepsi meliputi tujuan langsung untuk pasangan usia subur yang menggunakan kontrasepsi secara konsisten untuk mengurangi angka kelahiran, dan tujuan tidak langsungnya termasuk mengelola keluarga berencana dan menurunkan angka kelahiran melalui penggunaan kontrasepsi berkelanjutan. Kebijakan mengambil pendekatan terpadu untuk memastikan keluarga yang baik dan sejahtera (Matahari et al., 2018).

2.1.3 Dampak Program KB

Menurut (Marmi, 2016), program keluarga berencana secara umum memiliki efek sebagai berikut:

- a. Menurunkan jumlah kematian ibu dan anak
 - b. Mengatasi masalah yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi
 - c. Meningkatkan kebahagiaan keluarga
 - d. Meningkatkan derajat kesehatan seseorang, pelayanan KB-KR yang lebih baik dan
 - e. Memperbaiki sistem manajemen dan kapasitas sumber daya manusia
- (Marmi, 2016)

2.1.4 Manfaat Keluarga Berencana

Menurut (Marmi, 2016), KB tidak bermanfaat bagi ibu saja, tetapi ada juga manfaat bagi bayi baru lahir, manfaat bagi anak yang lain, manfaat bagi suami dan manfaat dari seluruh keluarga berdasarkan uraian berikut :

- a. Manfaat pada ibu

Mengendalikan jumlah kelahiran dan jarak kelahiran untuk menjaga kesehatan tubuh dengan menghindari kehamilan ganda dalam waktu singkat, meningkatkan kesehatan mental dan sosial, dan memiliki waktu



yang cukup untuk beristirahat, menikmati waktu luang, dan berpartisipasi dalam aktivitas lainnya (Marmi, 2016).

b. Manfaat bagi bayi baru lahir

Karena ibu hamil dalam keadaan sehat, anak dapat tumbuh besar secara alami. Setelah lahir, dia akan mendapatkan perhatian, perawatan, dan pengasuhan penuh karena kehadirannya di rencanakan dan di harapkan. (Marmi, 2016).

c. Manfaat untuk anak-anak yang lain

Dapat menciptakan peluang bagi anak untuk berkembang lebih baik secara fisik karena setiap anak mendapatkan cukup makanan dari sumber yang tersedia di keluarga. Perkembangan mental dan social di tingkatkan melalui pengasuhan idealnya, ibu dapat menghabiskan lebih banyak waktu dengan setiap anak. Rencanakan peluang Pendidikan dengan lebih baik karena pendapatan keluarga tidak di gunakan semata mata untuk kelangsungan hidup (Marmi, 2016).

d. Manfaat bagi suami

Bagi suami, program KB meningkatkan kesehatan fisik, psikologis, dan sosial mereka ketika mereka mengalami penurunan kecemasan maka akan memiliki waktu tambahan untuk keluarga (Marmi, 2016).

e. Manfaat program KB untuk seluruh keluarga

Ada kemungkinan untuk meningkatkan kesehatan fisik, psikologis, dan sosial di dalam setiap keluarga. Dalam situasi di mana kesehatan setiap anggota keluarga bergantung pada kesehatan keluarga secara

keseluruhan, setiap anggota keluarga akan memiliki peluang untuk mendapatkan Pendidikan yang lebih tinggi (Marmi, 2016).

2.2 Konsep Kontrasepsi 3 Bulan

2.2.1 Pengertian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan

Kontrasepsi berasal dari kata kontra dan konsepsi. Kontra artinya menolak atau mencegah, sedangkan konsepsi adalah bertemunya antara sel telur dan sperma yang matang sehingga menginduksi kehamilan. Kontrasepsi digunakan untuk mencegah kehamilan setelah sel telur dan sperma bertemu. Kontrasepsi juga dikenal sebagai (Conception control) adalah proses mencegah konsepsi dengan menggunakan teknik, alat, atau obat (Handayani, 2010)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa keluarga berencana adalah tindakan yang membantu pasangan dan individu mencapai tujuan tertentu serta mencegah kelahiran anak yang tidak diinginkan. Tentukan jenis anak dalam keluarga dan mengontrol waktu persalinan sesuai jarak antar kehamilan (Hartanto, 2015)

Kontrasepsi suntik adalah metode kontrasepsi yang menggunakan hormonal. Suntikan ini biasanya diberikan pada bokong, lengan atas, atau dalam otot setiap tiga bulan atau sebulan sekali. Lender serviks dihentikan oleh kontrasepsi suntik, yang mencegah penetrasi sperma. Oleh karena itu, endometrium menjadi tidak sesuai untuk digunakan, dan saluran tubafalopi menjadi kurang efektif. Tujuan utama kontrasepsi suntik adalah untuk mencegah ovulasi (Hartanto, 2015)





2.2.2 Beberapa Jenis Kontrasepsi Suntik yang Mengandung Progestin di Antaranya

Jenis kontrasepsi suntik golongan progestin menurut (Marmi, 2016) adalah :

- a. Depoprover, mengandung 150 mg DMPA (Depo Medroxy Progesteron Asetat), disuntikkan intramuscular atau di bokong setiap 3 bulan sekali
- b. Depo Noristerat, yang mengandung 200 mg Norethindrone Ennatat untuk injeksi intramuscular (IM), diberikan sekali setiap 2 bulan (Marmi, 2016).

2.2.3 Cara Kerja Kontrasepsi 3 Bulan

Cara kerja kontrasepsi suntik 3 bulan yaitu :

- a. Mencegah ovulasi
Berfungsi dengan mencegah pelepasan FSH dan LH , sehingga tidak terjadi ovulasi
- b. Mengentalkan lender serviks
sehingga dapat mengurangi kemampuan sperma, karena sperma sulit untuk masuk ke saluran serviks.
- c. Perubahan dalam endometrium
menyebabkan terganggunya proses implantasi
- d. Penghambatan transportasi gamet perubahan motilitas tuba falopi (Marmi,2016).



2.2.4 Efektivitas Penggunaan Kontrasepsi 3 Bulan

Selama diberikan secara teratur dan sesuai jadwal, kontrasepsi suntikan progestin sangat efisien, dengan tingkat kehamilan 0,3 dari 100 wanita setiap tahun . Karena murah, aman, mudah, dan efektif, metode kontrasepsi ini sangat diminati. Mereka juga dapat digunakan setelah melahirkan (Marmi, 2016)

2.2.5 Keuntungan Penggunaan Kontrasepsi 3 Bulan

Menurut (Marmi, 2016) dalam Buku Ajar Pelayanan KB Kontrasepsi suntik DMPA memiliki banyak manfaat, yaitu :

- a. Sangat efektif
- b. Tidak mempengaruhi pada kehamilan dalam jangka waktu panjang
- c. Tidak mempengaruhi pada hubungan perkawinan
- d. Tidak mengandung hormon estrogen sehingga tidak berdampak signifikan pada penyakit jantung
- e. Selain itu, gangguan pembekuan pada darah
- f. Tidak berpengaruh pada ASI
- g. Orang yang menggunakan tidak harus menyimpan obat
- h. Dapat di gunakan semua kalangan wanita >35 tahun hingga menopause
- i. Membantu untuk pencegahan kehamilan etopik atau kehamilan di luar rahim dan kanker endometrium
- j. Mengurangi jumlah kasus penyakit payudara jinak
- k. Mencegah penyebab yang bisa menyebabkan radang panggul
- l. Mengurangi masalah anemia bulan sabit (sickle cell) (Marmi,2016)



2.2.6 Keterbatasan Kontrasepsi 3 Bulan

Keterbatasan penggunaan kontrasepsi 3 bulan menurut (Marmi,2016) dapat di uraikan sebagai berikut :

- a. Gangguan menstruasi sering terjadi
- b. Klien bergantung pada fasilitas kesehatan (harus kembali ke pelayanan KB untuk di suntik kembali)
- c. Tidak dapat di hentikan kapan saja sebelum penyuntikan berikutnya
- d. Efek samping yang umum termasuk berat badan bertambah
- e. Tidak dapat mencegah penularan penyakit melalui hubungan seksual, peradangan Hepatitis B A , ataupun HIV Aids
- f. Menunda kesuburan setelah berhenti menggunakan kontrasepsi
- g. Penundaan kesuburan tidak disebabkan oleh kerusakan pada organ tubuh, namun sebagai akibat dari suntikan yang belum diatasi
- h. Pengguna jangka panjang mengalami perubahan lipid serum
- i. Penggunaan yang berkelanjutan dapat menyebabkan kekeringan pada vagina, libido yang berlebihan, sakit kepala, jerawat, gugup, dan hipegmentasi pada kulit atau melasma (Marmi, 2016)

2.2.7 Indikasi Kontrasepsi 3 Bulan

- a. Usia subur
- b. Masa nifas
- c. Keinginan untuk menggunakan kontrasepsi yang berkelanjutan
- d. Membutuhkan kontrasepsi yang tepat saat menyusui
- e. Perokok (kontra indikasi pada suntik kombinasi)



- f. Setelah aborsi
- g. Mempunyai anak banyak tetapi tidak ingin mengakat rahim
- h. Sering lupa minum pil KB
- i. Tidak bisa minum pil KB
- j. Anemia akibat kekurangan zat besi
- k. Tekanan darah <180/110 mmHg dengan anemia bulan sabit atau masalah pembekuan darah
- l. Penggunaan obat epilepsy (fenitoin dan barbiurat) atau obat tuberculosis pada wanita menopause yang tidak ingin menggunakan pil KB (Marmi, 2016).

2.2.8 Kontraindikasi Kontrasepsi 3 Bulan

Adapun menurut (Marmi, 2016) terdapat beberapa kontra indikasi sebagai berikut

- a. Sedang hamil
- b. Pendarahan vagina tanpa sebab yang jelas
- c. Gangguan menstruasi yang tidak dapat di terima, terutama amenore
- d. Menderita kanker payudara atau mempunyai riwayat kanker payudara dan diabetes dengan komplikasi (Marmi, 2016)

2.2.9 Efek Samping Kontrasepsi 3 Bulan

Kontrasepsi suntik memiliki beberapa efek samping menurut (Marmi, 2016) di antaranya adalah :

- a. Menstruasi yang tidak teratur, amenore, bercak, dan pendarahan.
Selama siklus menstruasi yang normal, Anda dapat mengalami amenore, perdarahan yang tidak teratur, perdarahan yang hebat, atau



perubahan frekuensi menstruasi. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh lama penggunaan. Seiring berjalannya waktu, kejadian amenore meningkat, dan perdarahan dan bercak di antara periode menstruasi berkurang. Jumlah amenore yang tinggi dikaitkan dengan atrofi endometrium. Tetapi penyebab darah yang tidak normal ini belum diketahui dan tampaknya tidak terkait dengan perubahan dalam kadar hormon. DMPA menyebabkan pendarahan. Amenore merupakan kondisi di mana menstruasi tidak terjadi setiap bulan selama penggunaan suntikan kontraseptif (KB). Sakit kepala dapat berupa sakit ringan, satu sisi, kedua sisi, atau seluruh kepala. Ini biasanya sementara dan hilang setelah suntikan pertama dan kedua. Dalam kasus DMPA dan NET-EN, sakit kepala terjadi pada kurang dari 1-17% pengguna.

b. Pertambahan berat badan

Penambahan berat badan pada tahun pertama biasanya tidak terlalu besar; peningkatan sekitar 1 kg hingga 5 kg lemak tubuh seringkali menjadi penyebab pendarahan yang tidak jelas.

c. Keputihan (Leukorea)

Efek pada sistem kardiovaskular sangat rendah; itu mungkin meningkatkan kadar insulin dan menurunkan kolesterol (HDL).

d. Laktasi: DMPA tidak mengubah komposisi ASI, bahkan dapat meningkatkan jumlah ASI yang tersedia.

e. Depresi

f. Pusing, mual



- g. Timbulnya hipepigmentasi pada kulit (melasma)
- h. Selain itu, penggunaan berkelanjutan dapat menyebabkan kekeringan di daerah vagina, gangguan psikologis, penurunan libido atau gairah seksual (Marmi, 2016).

2.2.10 Waktu Pemberian Suntikan Kontrasepsi Jenis DMPA

Menurut (Marmi, 2016) dalam Buku Ajar Pelayanan KB yang diperbolehkan untuk menggunakan kb suntik DMPA adalah :

- a. Kapan saja dalam siklus menstruasi selama pengguna tidak hamil
- b. Hari pertama hingga 1 minggu pada siklus haid
- c. Suntikan awal diberikan kepada ibu yang belum haid kapan saja sehingga ibu tidak hamil. Tidak diperbolehkan berhubungan seksual selama 7 hari setelah penyuntikan.
- d. Ibu yang saat ini menggunakan alat kontrasepsi hormonal lain dan ingin mengganti dengan suntik. Jika ibu tidak hamil, suntik pertama bisa dilakukan langsung tanpa menunggu bulan berikutnya.
- e. Jadwal KB suntik sebelumnya akan dikembalikan jika ibu menggunakan alat kontrasepsi suntik lainnya.
- f. Suntik KB dapat diberikan
 - 1) Setelah melahirkan
 - a) Secepatnya waktu mami berada di rumah sakit
 - b) Pada kalender penyuntikan selanjutnya
 - 2) Setelah aborsi
 - a) Secepatnya setelah dilakukan perawatan
 - b) waktu jadwal penyuntikan di perhitungkan



3) Interval

- a) Segera setelah dilakukan perawatan
- b) Jadwal yang dihitung: jadwal suntikan berikutnya dihitung menggunakan pedoman Depoprovera Interval 12 mgg Norigest Interval 8 mgg (Marmi, 2016).

2.2.11 Informasi Tambahan yang Harus di Berikan

Adapun indikasi yang harus di sampaikan pada pengguna kontrasepsi 3 bulan menurut (Marmi,2016) sebagai berikut:

- a. Suntikan kontrasepsi sering menyebabkan gangguan menstruasi (amenore)
- b. Masalah menstruasi biasanya ringan dan tidak menimbulkan masalah kesehatan yang signifikan
- c. Efek samping seperti penambahan berat badan, sakit kepala, dan nyeri payudara dapat muncul. Efek samping ini tidak mengancam kesehatan, jarang terjadi, dan hilang dengan cepat.
- d. Memberikan penjelasan untuk ibu muda yang ingin menunda kehamilan dan ibu yang berencana hamil lagi karena kembalinya kesuburan yang lambat.
- e. Setelah menghentikan suntikan, haid tidak langsung datang, haid datang kembali normalnya, setelah 6 bulan, selama tidak haid kemungkinan saja bisa hamil. Apabila setelah 3 sampai 6 bulan tidak datang bulan makan sebaiknya klien kembali ke dokter atau ke fasilitas kesehatan untuk mengetahui penyebab tidak datang bulan



- f. Jika Klien tidak kembali pada tanggal yang ditetapkan, suntikan akan di berikan 2 minggu sesuai dengan tanggal yang sudah di tentukan dengan syarat tidak ada kehamilan. Klien tidak boleh melakukan hubungan seksual selama 7 hari dan tidak menggunakan kontrasepsi lainnya selama 7 hari
- g. Jika klien telah menggunakan satu jenis obat suntik dan kemudian meminta untuk beralih ke jenis obat suntik yang lain, lebih baik jangan dilakukan.
- h. Suntikan dapat diberikan dengan cepat jika pasien lupa jadwal suntikan dengan memastikan bahwa ibu tidak hamil (Marmi, 2016).

2.2.12 Peringatan Bagi Pengguna Alat Kontrasepsi Suntik Progestin

Adapun peringatan peringatan pada pengguna kontrasepsi suntik menurut (Marmi, 2016) sebagai berikut :

- a. Kapan telat haid, sebaiknya pikiran kemungkinan hamil
- b. Nyeri perut bagian bawah yang hebat dapat merupakan gejala gangguan kehamilan etopik
- c. Munculnya abses atau pendarahan pada area bekas suntikan
- d. Nyeri kepala migran, sakit kepala berkali kali atau pandang kabur
- e. Pendarahan hebat yang terjadi lebih dari dua kali lebih lama dari masa haid dan melebihi dari dua kali lebih banyak dalam satu periode menstruasi. Segera hubungi pelayanan kesehatan terdekat jika hal-hal seperti di atas terjadi (Marmi, 2016).



2.2.13 Cara Pemakaian

Alat kontrasepsi, suntikan progestin DMPA, disuntikkan ke otot bokong setiap tiga bulan sekali. Jika suntikan KB diberikan terlalu dangkal, suntikan progestin noristerat akan terserap dengan lambat dan tidak akan bekerja dengan cepat, efektifnya. Alat kontrasepsi ini harus diberikan dalam tiga kali suntikan berikutnya pada setiap 8 minggu, dan suntikan kelima harus diberikan setiap 12 minggu (Marmi, 2016).

2.2.14 Jangka Waktu Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik

Pada umumnya pemakaian KB suntik 3 bulan maupaun 1 bulan memiliki jangka waktu yang sama dengan pil, penggunaan cara KB jenis hormonal ini maksimal dengan jangka waktu selama 2,5 atau 10 kali suntikan, sehingga akseptor yang memakai kontrasepsi lebih dari 2,5 tahun dapat mempertimbangkan untuk mengganti dengan menggunakan kontasepsi yang lain. Karena semakin lama akseptor memakai kontasepsi suntik maka dapat menimbulkan beberapa dampak baik mual, muntah, peningkatan berat badan, hiperpigmentasi, pendarahan libido, pengeroposan tulang dan lainnya (Alexander & Melyani, 2019),(Dwi Rahmadiyanti et al., 2019).

2.3 Konsep Berat Badan

2.3.1 Pengertian Berat Badan

Menurut (Wijayanti, 2014) berat badan merupakan salah satu dari parameter yang dapat menunjukan masa hidup. Berat badan bertambah jika makanan sehari hari mengandung lebih banyak energi dari kebutuhan yang sesuai (positive energi balance). Berat badan seseorang juga akan sering mengalami perubahan.



Berat badan adalah pengukuran antropometri yang paling umum, meskipun pengukurannya sering sekali mengalami kesalahan. Berat badan mencerminkan jumlah protein, lemak, air dan masa mineral tulang. Pada orang dewasa kandungan lemak meningkat seiring bertambahnya usia dan penurunan protein otot (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2010).

2.3.2 Klarifikasi Berat Badan

Klasifikasi berat badan berdasarkan beberapa kriteria (Almatsier, 2010)

a. Berat badan ideal

Berat badan ideal (BBI) adalah berat badan yang sesuai dengan tinggi badan, jenis kelamin, dan usia. Rumus BBI ($\text{tinggi badan Cm} - 100 - 10\%$) dapat digunakan untuk mengetahui apakah seseorang memiliki berat badan ideal

b. Obesitas

Obesitas adalah peningkatan berat badan yang melampaui batas ideal akibatnya akumulasi jumlah lemak yang berlebihan dalam tubuh. Seseorang dinyatakan obesitas jika jumlah lemaknya 10% hingga 20% di atas nilai normalnya

c. Kurus

Seseorang dianggap kurus jika berat badannya kurang dari 10% dari berat badan ideal (BBI), yang biasanya disebabkan oleh status gizi mereka (Almatsier, 2010)



2.3.3 Faktor Faktor yang Bisa Meningkatkan Berat Badan Seseorang

Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan berat badan seseorang diantaranya yaitu :

a. Faktor keturunan

Peningkatan berat badan cenderung diturunkan pada keluarga tertentu selama bertahun-tahun diketahui. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan dalam keluarga makan yang banyak dan beberapa kali sehari, karena mengonsumsi energi harian yang melebihi kebutuhan (Wijayanti, 2014)

b. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi kesehatan atau berat badan pada seseorang, seperti apa saja makanan yang dikonsumsi dan berapa frekuensi makan sehari dan apa saja aktivitas yang dilakukan (Hardinsyah, 2017)

c. Gangguan emosi

Gangguan emosi merupakan penyebab utama terjadinya obesitas pada kalangan remaja. Pada seorang anak yang hatinya sedih akan membatasi dirinya dari lingkungannya maka akan rasa lapar muncul sehingga akan lupa dengan masalah yang dialaminya. Ada kebiasaan makanan yang banyak akan hilangnya emosi yang dialaminya (Wijayanti, 2014).

d. Umur

Energi yang dibuang bisa menurun dengan bertambahnya umur karena semakin tua seseorang tersebut maka nafsu makan kurang bergerak maka otot akan beresiko turun dan menyebabkan keterlambatan dalam



pembakaran kalori dan berat badan akan sering meningkat pada usia pertengahan (Hardinsyah, 2017).

e. Pemakaian kontrasepsi

Peningkatan berat badan biasanya terjadi pada seseorang yang menggunakan kontrasepsi suntik, karena didalamnya terdapat hormone estrogen dan progesterone. Salah satunya hormone progesteron, karena hormone progesteron dapat merangsang peningkatan nafsu makan, hormone progesterone yang ada di kandungan kontrasepsi juga dapat membantu mengubah karbohidrat dari gula menjadi lemak, sehingga menyebabkan nafsu makan meningkat dan menurunkan aktivitas fisik, yang pada akhirnya menyebabkan penambahan berat badan (Wijayanti, 2014).

f. Aktivitas fisik

Asupan energi yang berlebihan dapat menyebabkan berat badan bertambah normal tubuh, biasanya juga dialami oleh individu yang kurang berolahraga. Akibatnya energi yang masuk ke dalam tubuh tidak terbakar dan disimpan dalam bentuk lemak, ada juga faktor pendukung yang dapat mempengaruhi perubahan pada berat badan (Wijayanti, 2014),(Kurdanti, 2015)

2.3.4 Komplikasi Yang Ditimbulkan Akibat oleh Berat Badan Berlebih

Menurut (Utomo, 2010) komplikasi yang dapat di timbulkan pada berat badan berlebih sebagai berikut :

- a. Osteoarthritis (peradangan pada sendi) pada sendi yang memompang seperti di lutut, pinggul dan pada tulang belakang



- b. Tekanan darah tinggi atau hipertensi sehingga bisa memicu penyakit jantung
- c. Diabetes militus (Utomo, 2010).

2.3.5 Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik DMPA dengan Peningkatan Berat Badan

Pemakaian kontrasepsi suntik jangka waktu yang lama dapat menyebabkan peningkatan berat badan karena terdapat kandungan hormone progesterone. Hormon progesteron bertanggung jawab atas kenaikan berat badan, yang mudah mengubah karbohidrat dan gula menjadi lemak, menyebabkan peningkatan lapisan lemak di bawah kulit. Hormon ini juga dapat bertanggung jawab atas pengendalian nafsu makan di hipotalamus sehingga menyebabkan terjadinya nafsu makan lebih besar dan penurunan aktivitas fisik (Nanik, 2022). Penggunaan Kontrasepsi suntik 3 bulan mengandung hormone progesterone yang memiliki potensi untuk meningkatkan nafsu makan, kandungann hormone progesterone pada suntik DMPA kandungan hormone progesteron pada kontrasepsi suntik DMPA lebih tinggi dibandingkan kontrasepsi jenis lain sehingga DMPA mempunyai efek penambahan berat badan yang lebih besar dibandingkan dengan kontrasepsi lain. Berat badan yang mungkin terus meningkat ini akan mengalami obesitas, obesitas dapat bresiko menderita penyakit kronis seperti, diabetes militus, hipertensi, dan juga jantung penyakit koroner (Anggraeni et al., 2023), (Mayanti, 2017)



2.4 Konsep Melasma

2.4.1 Pengertian Melasma

Melasma adalah kelainan pigmentasi kulit yang cukup umum di Indonesia yang ditandai dengan bercak kecoklatan hingga kehitaman yang tersebar secara simetris dan memiliki batas tidak teratur pada kulit yang sering terpapar sinar matahari. Melasma biasanya terjadi pada pipi, dahi, hidung, dagu, dan terkadang pada leher. Melasma ini dapat terjadi pada kulit jenis apa pun, tetapi lebih sering terjadi pada kulit tipe Fitzpatrick III-IV dan lebih sering muncul selama kehamilan (Viorizka et al., 2023)

2.4.2 Epidemiologi Melasma

Melasma paling umum terjadi pada area muka seperti pipi, dahi, dagu, dan bibir atas, bahkan sampai ke leher. Bentuknya tidak teratur dan bervariasi dari coklat muda hingga kehitaman. Selain itu, ukurannya sangat berbeda. Lesi biasanya simetrik, terutama di pipi, tetapi dapat menyebar seperti topeng. Hiperpigmentasi wajah dapat berasal dari banyak sumber, sebagai contoh dalam diri sendiri atau dari lingkungan sekitar. Ini dapat menjadi hiperpigmentasi yang diwariskan, bawaan, atau didapat. Melasma juga dapat mengurangi kualitas hidup dan estetika. Melasma lebih umum pada wanita dewasa dari semua kelompok etnis dari pada pria (Gita, 2023).

2.4.3 Etiologi dan Faktor Resiko Melasma

Menurut (Viorizka et al., 2023) penyebab melasma belum diketahui dengan jelas, tetapi beberapa penyebab melasma dapat dijelaskan. Paparan sinar matahari, pengaruh hormonal, dan genetik adalah beberapa contohnya.



Selain itu, pemilihan kosmetik, penggunaan kontrasepsi oral, dan terapi penggantian hormon dapat menyebabkan atau memperburuk melasma.

Sinar UV atau ultraviolet

a. Hormone

Hubungan antara kerja hormone estrogen dan progesterone pada wanita adapun pembentukan melasma didukung oleh fakta bahwa sebagian besar melasma muncul pada masa remaja, selama kehamilan atau penggunaan pil KB. Melasma dikatakan umum terjadi jika muncul pada usia atau pada saat menggunakan obat kontrasepsi dan pevalensinya dapat menurun setelah menopause.

b. Obat

Mengonsumsi obat seperti pengguna kontrasepsi yang mengandung hormone estrogen dan progesterone dapat mempengaruhi aktivitas melanogenesis, yang merupakan proses pembentukan melanin. Akibatnya, individu yang mengonsumsi obat tersebut berisiko mengalami melasma. Bahan kimia seperti besi, perak, emas, dan obat tetrasikin dan obat anti malaria dapat menimbulkan hiperpigmentasi pada kulit. Ini dapat terjadi karena endapan pada permukaan kulit atau karena merangsang pembentukan melanin.

c. Genetik

Terjadinya kasus di keluarga besar sekitar 20-70 % sehingga dapat mempengaruhi faktor genetic



d. Ras

Melasma juga sering di jumpai pada golongan Hispanik dan pada jenis golongan kulit yang gelap. Laki laki yang berasal dari keturunan asli Guatemala juga memiliki faktor resiko yang lebih tinggi dari laki laki Meksiko, mengindikasikan bahwa melasma sangat dipengaruhi faktor genetic

e. Kosmetik

Kosmetik sering digunakan, terutama oleh mereka yang menggunakan kosmetik pemutih. Ini karena mengandung hidrokuinon, yang tidak baik untuk digunakan karena dapat merusak sel dan DNA (Deoxyribonucleic Acid) dan menghasilkan ROS (Species Oksigen Reaktif), yang dapat menyebabkan hiperpigmentasi.

f. Kelaianan Autoimun

Salah satu keluhannya adalah hiperpigmentasi.kondisi pada wajah dapat memicu kondisi yang mirip melasma. Terdapat hubungan antara melasma dengan penyakit autoimun tiroidn, terutama pada waktu hamil mengonsumsi kontrasepsi oral dapat terjadinya melasma (Viorizka et al., 2023)

2.4.4 Patologi Klinis

Melasma biasanya muncul di tiga area berbeda pada wajah seseorang, yaitu malar, sentrofacial, dan mandibular. Ini biasanya tidak simetris, tetapi macula mungkin tidak jelas, memiliki batas tidak teratur, dan memiliki warna yang berbeda dari coklat ke abu abu. Melasma di lengan juga bisa muncul, tetapi ini sangat jarang terjadi. Berdasarkan tempat akumulasi



pigmen utama, tiga jenis histologis epidermal, dermal, dan campuran telah diidentifikasi. (Jannah, 2018)

a. Bentuk sentrofasial

Area ini mencakup dahi, hidung, pipi bagian bawah, dan dagu.

b. Bentuk peripheral

Area fronto-temporal meliputi (dahi), area preauricular, dan area mandibular (Jannah, 2018)

Berdasarkan lokasi utama pigmen:

a. Tipe epidermal

Sample Epidermal menunjukkan desposisi melanin tambahan di lapisan basal dan atas; hiperpigmentasi bias tampak coklat muda; dan sinar kayu meningkatkan kontras warna antara hiperpigmentasi dan kulit normal. Tipe ini memiliki mayoritas pasien melasma, dan pasien hiperpigmentasi epidermal menunjukkan reaksi yang lebih baik terhadap depigmentasi.

b. Tipe Dermal

Di dermis superfisial, seringkali di sekitar ruang perivaskular, pola dermal menunjukkan banyak makrofag berisi melanin. Mereka yang menderita hiperpigmentasi memiliki warna abu abu muda atau kebiruan tanpa aksen coklat di bawah cahaya kayu. Dalam kasus ini, penghapusan pigmen bergantung pada pengaruh transport makrofag daripada gen hiperpigmentasi.



c. Tipe campuran

Model Ini menunjukkan kombinasi dua model, dengan kolerasi subtype histologis yang kuat dan penampilan macula yang kotor. Jenis hiperpigmentasi ini biasanya berwarna coklat tua, dan sinar kayu yang terang menambah kontras warna di area tertentu.

d. Tipe yang tidak di tentukan

Tidak di ketahui kelompok pasien berkulit gelap (kulit jenis V-VI) memiliki lesi tetapi tidak dapat didiagnosis berdasarkan sinar wood (Jannah, 2018)

2.4.5 Diagnosa Melasma

Penentuam Diagnosis melasma dapat dil-akukan dengan beberapa cara, tergantung pada gejala klinis, riwayat medis, dan pemeriksaan fisik, di-antaranya :

a. Pemeriksaan lampu woods

Pemeriksaan lampu wood mampu mmbedakan jenis melasma secara histologis, meskipun metode ini kurang tetpai masih bisa dapat di handalkan untuk jenis kulityang lebih gelap. Melasma biasanya tampak berwarna coklat mua dan memiliki kontras warna yang tinggi jika di periksa dengan lampu wood. Melasme biasaya muncul dengan warna keabu abuan atau kebiruan jika di periksa secara keseluruhan hal ini di sebabkan efek tyndall dan dengan lampu wood akan menunjuikkkan kontras warna yang lebih sedikit. Klasifikasi jenis melasma ini dapat membantu pasien atau dokter menentukakn pilihan pengobatan (Viorizka et al., 2023)



Tidak ada obat yang tepat atau efektif untuk wanita dengan melasma. Efektivitas perawatan bervariasi, tetapi lebih sering mempengaruhi penderita melasma harus menghambat proliferasi melanosit, melambatkan pembentukan melanosom, dan mempercepat degradasi melanosit. Terapi untuk penderita melasma menurut (Jannah, 2018) yang sering disarankan yaitu sebagai berikut :

a. Hindari paparan matahari

Dengan menggunakan sunscreen, digunakan setiap hari baik sebelum terjadi atau selama pengobatan bahkan sesudah pengobatan. Melanosi didalam melasma mudah untuk distimulasi oleh UVA ataupun UVB serta radiasi yang terlihat. Hiperpigmentasi sering terjadi pada pasien yang tidak melindungi diri dari paparan matahari. Dan tingkat kekambuhan dari melasma bisa di cegah dengan menggunakan sunscreen setiap hari.

b. Konsisten dan sabar dalam menggunakan sunscreen setiap hari pada masa kehamilan. Melasma juga dapat memudar dengan sendirinya dalam beberapa waktu setelah kehamilan

c. Menghentikan penggunaan kontrasepsi oral, maupun hormone yang mengandung etrogen dan progesterone lainnya, yang memungkinkan terjadinya melasma pada wajah

d. Hindari menggunakan kosmetik pada wajah dan sering membersihkannya setiap hari.

e. Produk pemutih

Selain itu, produk pemutih memiliki kemampuan untuk menghentikan melanin sintetis. Ada tiga kategori bahan kosmetik: senyawa fenolik, senyawa non fenolik, dan kombinasi. (Jannah, 2018)

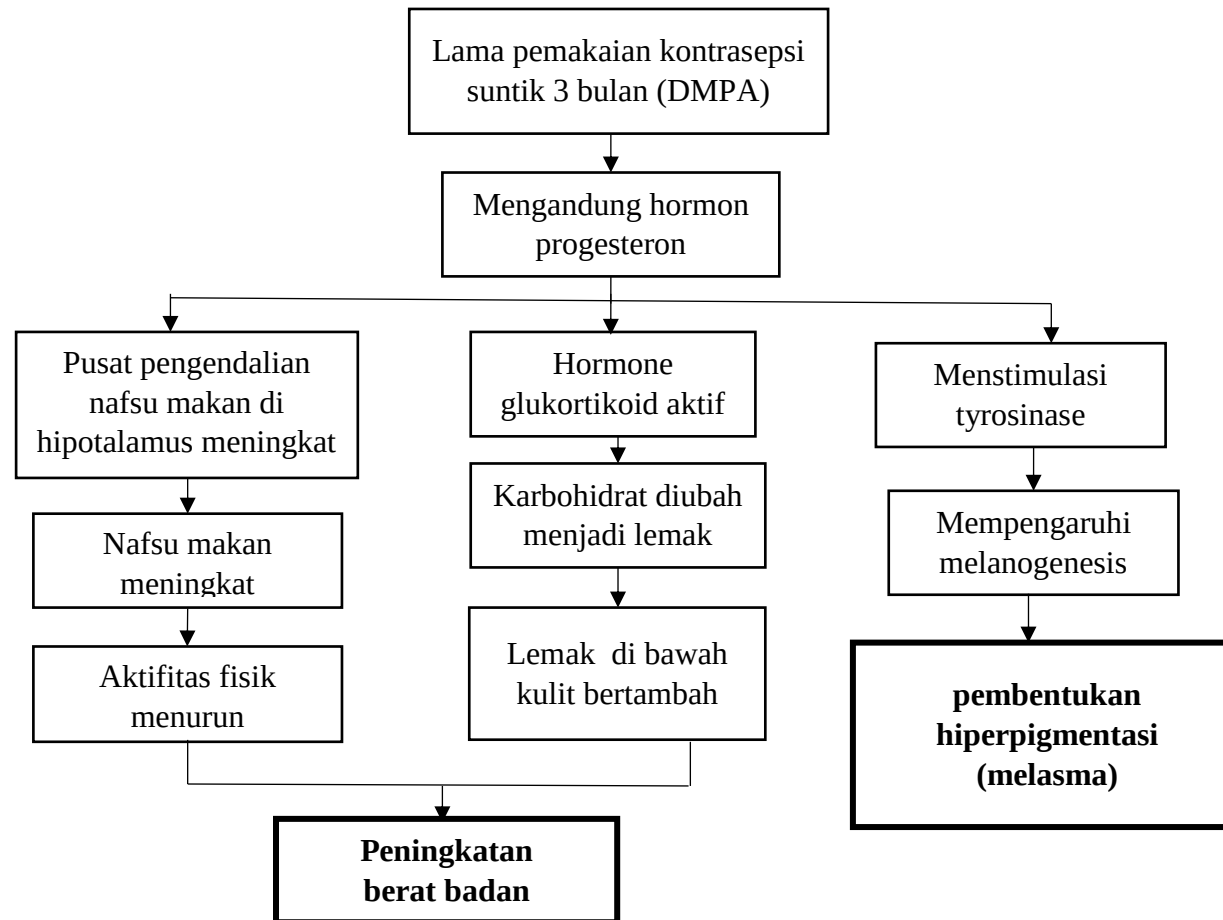
2.4.6 Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan (DMPA) dengan Melasma

Pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan waktu yang cukup lama dapat memimicu terjadinya hiperpigmentasi atau melasma pada wajah. Angka kejadian hiperpigmentasi dan melasma ini dapat menimbulkan dilema bagi mereka yang memakai kontrasepsi suntik 3 bulan, timbulnya hiperpigmentasi atau melasma ini ditandai dengan bercak berwarna coklat, abu abu atau biru yang tidak beraturan pada daerah wajah dan leher, biasanya sering mengenai sekitar dagu, hidung dan bawah hidung, pipi, kening dan leher, hal ini di akibatkan karena lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) yaitu 6 bulan sampai 24 bulan atau 2 tahun. Akibatnya terjadi penumpukan hormone progesterone sehingga hormone progesterone meningkatkan melanogenesis dengan menstimulasi tyrosinase sehingga mengarah pada pembentukan lesi melasma pada tubuh sehingga berdampak pada munculnya hiperpigmentasi pada wajah pemakai kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) (Dwi, 2017),(Sembodo et al., 2020)

Menurut penelitian Hani Desi Wahyuning Dwi, tahun 2017 Hasil uji Chi Square memperoleh nilai $r = 0.503$ ($p < 0,000$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kontrasepsi hormonal suntik dengan kejadian melasma (Dwi, 2017)



2.5 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan (DMPA) dengan Peningkatan Berat Badan dan Melasma di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo, Pasuruan