

## SINOPSIS

Kontrasepsi adalah cara untuk mencegah kehamilan dengan menghalangi pertemuan sel telur dan sperma. Di Indonesia, salah satu metode yang populer adalah kontrasepsi suntik menggunakan *Depo Medroksi Progesteron Asetat* (DMPA). Meskipun efektif dalam mencegah kehamilan dan tidak memengaruhi produksi ASI, DMPA dapat menyebabkan kenaikan berat badan. Tujuan asuhan kebidanan adalah memberikan asuhan kebidanan pada akseptor kontrasepsi suntik DMPA dengan efek samping kenaikan berat badan di Polindes Padurungan Kecamatan Tanah Merah.

Metode asuhan kebidanan yang diberikan kepada Ny. F, seorang akseptor kontrasepsi suntik DMPA dengan kenaikan berat badan di Polindes Padurungan dari Januari-Mei 2024. Menggunakan pendekatan studi kasus asuhan kebidanan yang melibatkan pengumpulan data primer dan sekunder, teknik anamnesa dan pemeriksaan fisik, serta analisis dan penatalaksanaan yang komprehensif dengan evaluasi berkala dan pendokumentasian.

Berdasarkan pengumpulan data, didapatkan bahwa Ny. F yang memiliki 2 orang anak adalah seorang akseptor kontrasepsi suntik DMPA, mengeluh mengalami kenaikan berat badan sebanyak 8 kg dalam 18 bulan pemakaian dengan IMT 27,43, menurut WHO hasil IMT tersebut termasuk dalam kategori kelebihan berat badan, Agar berat badannya menjadi ideal (dengan IMT maksimal 24,9), perlu menurunkan sekitar 6,66 kg. Awalnya, pola nutrisi ibu makan 1-2 kali dalam sehari dengan porsi makan 1-2 piring, ibu lebih sering mengkonsumsi cemilan yang tidak lepas dari kandungan tinggi lemak, seperti gorengan, keripik, martabak, risoles dan sejenisnya. Ibu juga tidak pernah melakukan olahraga. Asuhan kebidanan yang diberikan melibatkan pengaturan menu diet yang disesuaikan melalui kolaborasi dengan tim gizi serta pelaksanaan olahraga senam aerobik. Evaluasi hasil dari kunjungan pertama sampai kunjungan kelima menunjukkan penurunan berat badan yang bertahap, dengan penurunan sebanyak 3 kg dalam waktu 7 minggu. Ibu sudah mengubah pola hidupnya dengan mengurangi konsumsi makanan yang tinggi lemak dan sesuai dengan menu diet yang diberikan, serta aktif berolahraga senam aerobik.

Untuk mencapai berat badan ideal, ibu harus tetap mempertahankan asuhan yang diberikan karena masih perlu menurunkan sekitar 3,6 kg lagi. Dengan terus mengikuti pola makan sehat yang telah disarankan dan rutin berolahraga, diharapkan Ny. F dapat mencapai berat badan idealnya dan mempertahankannya dalam jangka panjang. Dalam penanganan ini, asuhan kebidanan menjadi kunci dalam memberikan pemahaman kepada akseptor tentang efek samping kontrasepsi DMPA dan dampak kenaikan berat badan. Melalui konsultasi dengan tim gizi, disusunlah menu diet yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan, serta rencana aktivitas fisik yang tepat, seperti senam aerobik, untuk membantu menurunkan berat badan. Meskipun awalnya terdapat kesulitan dalam menurunkan berat badan, namun dengan konsistensi dan dukungan yang tepat, akseptor berhasil mencapai penurunan berat badan yang stabil. Kombinasi antara asuhan kebidanan yang terstruktur, kolaborasi dengan tim gizi, dan implementasi olahraga yang tepat membuktikan efektivitas dalam mencapai penurunan berat badan yang sehat dan berkelanjutan. Dengan demikian, penanganan kenaikan berat badan pada akseptor

kontrasepsi suntik DMPA tidak hanya memberikan solusi praktis, tetapi juga menjadi contoh implementasi yang berhasil dalam menangani efek samping dari penggunaan kontrasepsi tersebut.

## SYNOPSIS

Contraception is a way to prevent pregnancy by preventing the egg and sperm from meeting. In Indonesia, one of the popular methods is injectable contraception using Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA). Although effective in preventing pregnancy and not affecting breast milk production, DMPA can cause weight gain. The aim of midwifery care is to provide midwifery care to DMPA injectable contraceptive acceptors with the side effect of weight gain at the Padurungan Polindes, Tanah Merah District.

The midwifery care method given to Mrs. F, a DMPA injectable contraceptive acceptor with weight gain at Padurungan Polindes from January-May 2024. Using a case study approach to midwifery care involving primary and secondary data collection, anamnesis and physical examination techniques, as well as comprehensive analysis and management with periodic evaluations and documentation.

Based on data collection, it was found that Mrs. F, who has 2 children, is a DMPA injectable contraceptive acceptor, complained of experiencing a weight gain of 8 kg in 18 months of use with a BMI of 27.43, according to WHO, the BMI results are included in the overweight category, so that her weight becomes ideal (with Maximum BMI 24.9), need to lose around 6.66 kg. Initially, the mother's nutritional pattern was to eat 1-2 times a day with a portion of 1-2 plates, the mother more often consumed snacks that were high in fat, such as fried foods, chips, martabak, rissoles and the like. Mother also never did sports. The midwifery care provided involves arranging a customized diet menu in collaboration with the nutrition team as well as implementing aerobic exercise. Evaluation of the results from the first visit to the fifth visit showed gradual weight loss, with a loss of 3 kg in 7 weeks. The mother has changed her lifestyle by reducing consumption of foods high in fat and following the diet menu provided, as well as actively exercising aerobics.

To achieve ideal body weight, mothers must continue to maintain the care given because they still need to lose around 3.6 kg more. By continuing to follow the recommended healthy eating patterns and exercising regularly, it is hoped that Mrs. F can achieve her ideal body weight and maintain it in the long term. In this treatment, midwifery care is the key in providing understanding to acceptors about the side effects of DMPA contraception and the impact of weight gain. Through consultation with the nutrition team, a balanced diet menu is prepared that suits your needs, as well as an appropriate physical activity plan, such as aerobics, to help you lose weight. Even though initially there are difficulties in losing weight, with consistency and the right support, acceptors successfully achieved stable weight loss. The combination of structured midwifery care, collaboration with the nutrition team, and implementation of appropriate exercise proves its effectiveness in achieving healthy and sustainable weight loss. Thus, handling weight gain in acceptors.

DMPA injectable contraception not only provides a practical solution, but is also an example of successful implementation in dealing with the side effects of using this contraception.