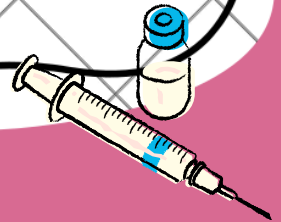
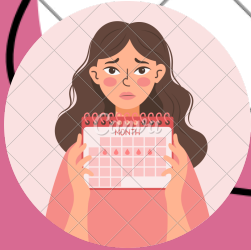


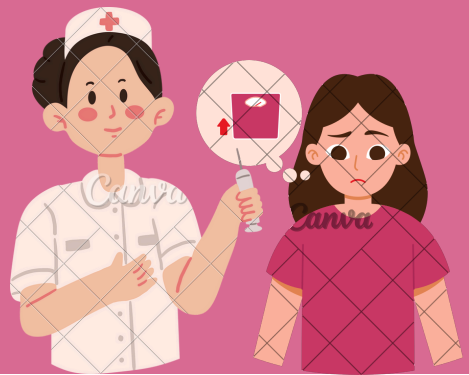


EDUKASI PADA AKSEPTOR KB SUNTIK 3 BULAN TENTANG PENINGKATAN BERAT BADAN DAN SIKLUS HAID



Disusun Oleh
Novitasari
202422211

Pembimbing
Bdn. Kamidah, S.SiT, M.Kes
NIDN. 0623077501



DAFTAR ISI

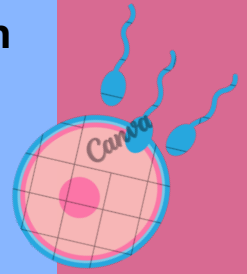
DAFTAR ISI.....	ii
Open Question.....	3
Definisi KB Suntik 3 Bulan.....	4
Mekanisme Kerja KB Suntik 3 Bulan.....	5
Kelebihan dan Kekurangan KB 3 Bulan.....	6
Tidak Boleh Menggunakan.....	7
Boleh Menggunakan.....	7
Menstruasi.....	8
Siklus Menstruasi.....	9
Gangguan Menstruasi Pada KB 3 Bulan....	10
Cara Menangani Gangguan Siklus Menstruasi.....	11
Berat Badan.....	12
Faktor Penyebab Kenaikan Berat Badan....	13
Usaha Menurunkan Berat Badan.....	14
FAQ KB 3 Bulan Tentang Kenaikan Berat Badan dan Gangguan Siklus Menstruasi....	15
PENUTUP.....	16
DAFTAR PUSTAKA	

**Ibu memakai KB suntik
3 bulanan, mengalami
peningkatan berat
badan dan gangguan
menstruasi?**

**Ayo baca buku ini sampai
selesai, buku ini akan
membahas tentang KB suntik 3
bulanan dan efek sampingnya,
dan apa yang harus ibu
dilakukan jika mengalami
keluhan selama pemakaian KB
suntik 3 bulan.**

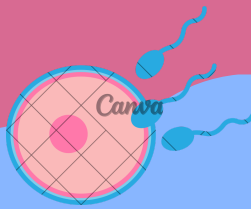


KB suntik 3 bulan atau suntik progestin adalah kontrasepsi yang disuntik secara berkala tiga bulan sekali, Suntik 3 bulan bertujuan untuk menghindari terjadinya ovulasi, mengentalkan lendir serviks yang membuat sperma sulit untuk bergerak, menipiskan dinding rahim dan memperlambat proses pergerakan gamet didalam tuba.



Suntik 3 bulan untuk suntikan pertama diberikan 7 hari pertama dalam periode menstruasi atau 6 minggu pasca melahirkan dan selanjutnya diberikan setiap 3 bulan atau 12 minggu sekali.





Mekanisme kerja suntik 3 bulan dengan menghambat pembuahan atau ovulasi dan menipiskan dinding endometrium. Setelah hormon progesterone disuntikan maka secara perlahan akan dialirkan bertahap pada pembuluh darah dan akan bekerja untuk mencegah proses pembuahan.



Kerugian Suntik 3 Bulan :

- Siklus haid memendek atau memanjang.
- Perdarahan yang banyak atau sedikit.
- Perdarahan tidak teratur, bercak atau spotting.
- Tidak menstruasi sama sekali atau amenore.
- Peningkatan berat badan.
- Kesuburan lama Kembali akibat belum habisnya efektifitas obat.
- Terjadi keropos pada tulang jika penggunaan jangka Panjang.
- Vagina menjadi kering, menurunkan libido, nervositas dan jerawat.



Keuntungan Suntik 3 Bulan :

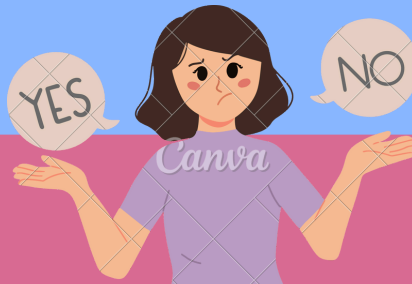
- Setiap 3 bulan sekali dilakukan penyuntikan ulang.
- Hubungan seksual tidak terganggu.
- Tidak mengganggu produksi ASI bagi ibu menyusui.
- Dapat digunakan untuk usia lebih dari 35 tahun sampai perimenopause.
- Membantu mencegah kanker endometrium dan mioma uteri.



Tidak Boleh Menggunakan



1. Sedang hamil.
2. Tidak terima jika terjadinya gangguan haid.
3. Perdarahan pervaginam yang belum diketahui penyebabnya.
4. Memiliki penyakit kanker payudara.
5. Diabetes mellitus disertai komplikasi.



Boleh Menggunakan

1. Ibu menyusui dan membutuhkan alat kontrasepsi yang sesuai.
2. Banyak anak tetapi belum ingin mengakhiri kesuburan.
3. Tekanan darah $<180/110$ mmHg dengan masalah pembekuan darah atau anemia bulan sabit.
4. Konsumsi obat epilepsi atau obat tuberkolosis.



MENSTRUASI



Menstruasi merupakan suatu perdarahan yang terjadi akibat adanya luruhan pada dinding bagian dalam rahim atau disebut dengan endometrium. Perdarahan ini terjadi secara periodik dan jarak antar periodik disebut dengan siklus menstruasi. Menstruasi teratur apabila terjadi tiga kali dengan rentang periodik yang sama setiap bulannya dengan rata-rata siklusnya berkisar 28 hari atau 21-35 hari dengan lama haid 3-7 hari.



SIKLUS MENSTRUASI

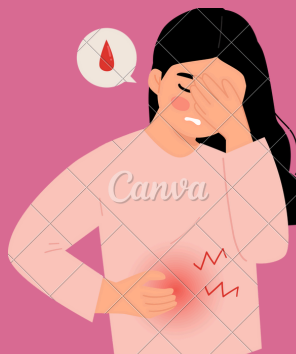
Siklus menstruasi adalah jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya, hari pertama menstruasi dinyatakan sebagai hari pertama siklus menstruasi, Siklus menstruasi terjadi pada 21-35 hari Siklus menstruasi adalah jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya, hari pertama menstruasi dinyatakan sebagai hari pertama siklus menstruasi.



GANGGUAN MENSTRUASI PADA KB SUNTIK 3 BULAN

Pada saat awal penggunaan KB suntik sering terjadi gangguan menstruasi yang tidak teratur selama kurang lebih 6 minggu pemakaian khususnya pada akseptor baru.

Hal itu disebabkan ketidak seimbangan hormon pada tahap awal sehingga menyebabkan perubahan pada endometrium dan akan hilang setelah beberapa minggu penggunaan. Sebaliknya pada akseptor lama keluhan akan berkurang dengan penggunaan yang terus menerus.



CARA MENANGANI GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI



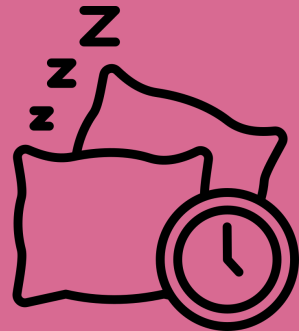
Olahraga



Kelola Stres



**Menjaga makan
dan berat badan**



**Mengatur pola
istirahat**

BERAT BADAN

Berat badan merupakan salah satu parameter dalam pengukuran yang stabil, dalam keadaan sehat dan seimbang antara apa yang dikonsumsi dengan kebutuhan zat gizi yang terjamin, berat badan akan berkembang seiring pertambahan usia.



Faktor Apa Saja Yang Mempengaruhi Berat Badan Pada KB Suntik 3 Bulan

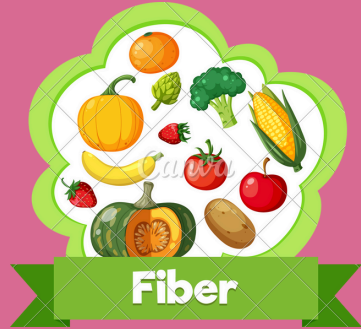
Hormon kontrasepsi 3 bulan dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus dan mengakibatkan nafsu makan meningkat dan makan lebih banyak dari biasanya. Pengaruh rasa lapar yang menyebabkan perubahan berat badan yang disebabkan oleh hormon progesterone yang mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga menyebabkan lemak dibawah kulit bertambah. Penggunaan suntik 3 bulan dapat mempengaruhi penambahan berat badan dengan meningkatkan hormon nafsu makan.



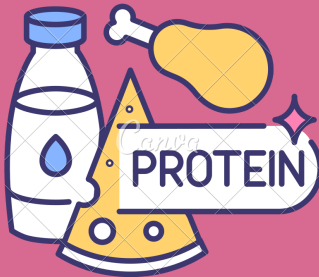
BEBERAPA USAHA UNTUK MENGURANGI BERAT BADAN



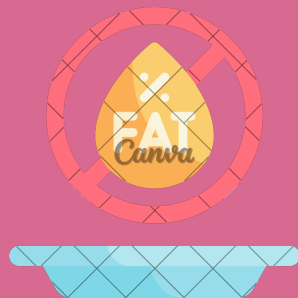
**Dengan
Olahraga**



**Mengonsumsi
Makanan Berserat**



**Lebih Banyak
Konsumsi Protein**



**Mengurangi
Konsumsi Lemak**

FAQ KB 3 BULAN TENTANG PENINGKATAN BERAT BADAN DAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI

Kapan harus ke klinik saat terjadi peningkatan berat badan dan gangguan siklus menstruasi ?

Jawab :

-Gangguan menstruasi berat seperti tidak menstruasi sama sekali selama lebih dari 3 bulan.

-Kenaikan berat badan yang cepat dan signifikan.



PENUTUP

Semoga para akseptor suntik 3 bulanan semakin mantap dengan pilihannya. Tentu masih banyak kekurangan dan penulis masih jauh dari kata sempurna. Maka demikian penulis mengharapkan para pembaca booklet ini dapat memberikan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan isi booklet ini. Terima kasih yang telah membaca dan semoga booklet ini dapat berguna bagi semuanya.

Wassalamualaikum wr.wb

DAFTAR PUSTAKA

- Azzura, Filliya., Lili Fajria & Wedya Wahyu. *Siklus Menstrusi Pada Kualitas Tidur*. Penerbit CV. Adanu Abimata. Jawa Barat.
- Ernawati *et all.* 2022. *Perkembangan Metode Kontrasepsi Masa Kini*. Penerbit Rena Cipta Mandiri. Malang.
- Marleni *et all.* 2024. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pelayanan Keluarga Berencana*. Penerbit Mahakarya Citra Utama. Jakarta.
- Pramono, AP., Rita Kirana., Megawati & Hapisah. 2025. *Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi KB Suntik Depo Medroxyprogesterone Acetate dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor KB di Puskesmas Sungai Bali*. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*. Vol. 1 No.8
- Pratiwi, Liliek., Agnes Isti Harjanti., Mudy Oktiningrum & Kristina Maharani. 2024. *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya*. Penerbit CV Jejak. Jawa Barat.
- Saputri, Nurwinda. 2024. *Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Berupa Habbatussauda, Madu dan Kurma Terhadap Kenaikan Berat Badan Balita Wasring*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol. 13 No. 2



**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
TAHUN 2025**