

Studi Kasus Penerapan Minuman Lemon untuk Menurunkan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Revina Uli Estheria¹, Arlyana Hikmanti², Fauziah Hanum³

^{1,2,3} Program studi D3 Kebidanan, UHB Purwokerto, Indonesia

revinauli737@gmail.com, arlyanahikmanti@uhb.ac.id, fauziahhanum@uhb.ac.id

ABSTRACT

Article History:

Received : 01-07-2024

Revised : 11-07-2024

Accepted : 15-07-2024

Online : 30-07-2024

Keyword:

Keyword1; KB Suntik

Keyword2; Lemon

Keyword3; Berat Badan



The Family Planning Program is a government program to reduce population by regulating birth spacing. The highest number of contraceptive users in Indonesia is injectable birth control. The side effect with the highest frequency is weight gain because the content in DMPA is the hormone progesterone, which can stimulate the appetite control center in the hypothalamus, causing excessive appetite. Lemon is a fruit that is low in calories but rich in fiber and also low glycemic. That is why this fruit is very suitable for dieting because it can help you lose weight and its high oxidant content can help burn fat and remove toxins from the body. The general aim of preparing this report is to gain knowledge about the application of lemon drinks for weight loss in injectable contraceptive acceptors. 3 months. The method used was to find 5 respondents and provide a way to make a lemon drink to lose weight for 3-month family planning acceptors which were carried out for 7 days in the Bawang 1 Banjarnegara Community Health Center area. The technical implementation will be carried out on 22 – 30 December 2023 with interview techniques and giving lemons to injectable birth control acceptors who are experiencing weight gain in the Bawang 1 Banjarnegara Community Health Center area. The results obtained after respondents consumed lemon drinks for 7 days were that 2 respondents experienced a loss of 1 kg, 2 respondents experienced no decrease, and 1 respondent experienced a weight gain of 2 kg. The average result is a weight loss of 0.4 kg.

ABSTRAK

Program Keluarga Berencana yaitu program pemerintah untuk menekan jumlah penduduk dengan cara mengatur jarak kelahiran. Angka pengguna kontrasepsi di Indonesia yang paling tinggi yaitu KB suntik. Efek samping yang paling tinggi frekuensinya yaitu kenaikan berat badan karena kandungan pada DMPA yaitu hormon progesterone, yang dapat merangsang pusat pengendalian nafsu makan yang ada di hipotalamus sehingga menyebabkan nafsu makan yang berlebihan. Lemon merupakan buah yang rendah kalori tetapi kaya serat dan juga rendah glikemik. Itulah mengapa buah tersebut sangat cocok digunakan untuk diet karena bisa membantu menurunkan berat badan serta kandungan oksidannya yang tinggi dapat membantu membakar lemak sekaligus mengeluarkan racun dalam tubuh. Tujuan umum dari penyusunan laporan ini memperoleh pengetahuan tentang penerapan minuman lemon untuk menurunkan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan. Metode yang dilakukan mencari 5 responden dan memberikan cara membuat minuman lemon untuk menurunkan berat badan pada akseptor KB 3 bulan yang dilakukan selama 7 hari di wilayah Puskesmas Bawang 1 Banjarnegara. Teknis pelaksanaan dilakukan pada tanggal 22 – 30 Desember 2023 dengan Teknik wawancara serta pemberian buah lemon kepada akseptor KB suntik yang mengalami peningkatan berat badan di wilayah

Puskesmas Bawang 1 Banjarnegara. Hasil yang diperoleh setelah responden mengonsumsi minuman lemon selama 7 hari terdapat 2 responden mengalami penurunan sebanyak 1kg, 2 responden tidak ada penurunan, dan 1 responden mengalami kenaikan berat badan 2kg. Hasil rata-rata penurunan berat badan sebanyak 0,4 kg.



This is an open access article under the [CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license



A. INTRODUCTION

Keluarga berencana (KB) adalah Upaya dari pemerintah untuk meningkatkan kepedulian dan peran serta masyarakat dengan cara pendewasaan usia nikah, mengatur jarak kelahiran, membina ketahanan keluarga, dan meningkatkan kesejahteraan keluarga untuk mewujudkan keluarga kecil yang sejahtera dan bahagia (Nurhayati *et al.*, 2023) Program Keluarga Berencana yaitu program pemerintah untuk menekan jumlah penduduk dengan cara mengatur jarak kelahiran. Program ini juga digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan suatu keluarga. Seseorang yang menggunakan alat kontrasepsi yang berasal dari program pemerintah disebut sebagai akseptor KB (Yunita & Soleha, 2023)

Di Indonesia saat ini tersedia banyak metode atau alat kontrasepsi yaitu *Intra Uterin Device* (IUD), suntik, pil, implant, kontrasepsi tetap, dan kondom. Angka pengguna kontrasepsi suntik di Indonesia sebanyak 48,56%, pil 26,60%, implant 9,23%, IUD 7,75%, kondom 6,09%, MOW 1,52%, MOP 0,25% (Susanti, 2015). Data yang diperoleh dari Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021 cakupan KB aktif. Penggunaan kontrasepsi suntik 57,68%, implant 13,69%, pil 10,66%, IUD 9,30%, MOW 4,94%, kondom 3,24%, MOP 0,49%. Berdasarkan BPS Jawa Tengah data akseptor KB suntik di Kabupaten Banjarnegara pada tahun 2021 sebanyak 145,028 dengan kontrasepsi suntik sebanyak (55,6%), kontrasepsi IUD (13,8%), kontrasepsi implant (12,3%), kontrasepsi pil (9,6%), kontrasepsi kondom (2,5%), kontrasepsi MOW (5,0%), kontrasepsi MOP (0,7%).

Berdasarkan data di atas pengguna KB suntik 3 bulan lebih banyak dipakai karena kerjanya yang efektif, pemakaiannya yang praktis, harganya yang relatif murah dan aman (Asi, 2023). *Depo Medroksi Progesteron Asetat* (DMPA) merupakan suatu metode kontrasepsi hormonal yang diberikan secara injeksi. Obat ini hanya mengandung progestin dan memiliki angka kegagalan <1% per Tahun. Namun DMPA menimbulkan efek samping berupa gangguan haid, keputihan, perasaan lesu, tertundanya kesuburan, mual dan muntah, pusing atau sakit kepala, cloasma atau bercak-bercak coklat di wajah dan meningkatnya berat badan (Susilowati 2020). Efek samping kontrasepsi suntik yang paling tinggi frekuensinya adalah peningkatan berat badan dengan presentase 71,6% di Indonesia (Safitri, 2015). Beberapa studi penelitian peningkatan berat badan dihubungkan dengan kandungan pada DMPA yaitu hormon progesterone, yang dapat merangsang pusat pengendalian nafsu makan yang ada di hipotalamus sehingga menyebabkan nafsu makan yang berlebihan dan menyebabkan tubuh kelebihan zat gizi. Hormon progesteron akan

merubah zat gizi menjadi lemak dan disimpan dibawah kulit sehingga berdampak pada kenaikan berat badan (Wahyuni *et al.*, 2022). Penggunaan hormon progesterone yang berlebihan mempermudah proses perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak yang mengakibatkan bertambahnya lemak dibawah kulit (Damayanti *et al.*, 2023) Hal ini didukung oleh hasil penelitian bahwa KB suntik dapat meningkatkan berat badan.

Akseptor KB dengan kategori berat badan lebih jika indeks masa tubuh (IMT) 25kg/m^2 sedangkan penduduk yang obesitas dengan IMT 27kg/m^2 . Pembatasan makanan dengan melakukan diet merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk mencapai berat badan ideal (Latifah, 2020) Lemon merupakan buah yang rendah kalori tetapi kaya serat dan juga rendah glikemik. Itulah mengapa buah tersebut sangat cocok digunakan untuk diet karena bisa membantu menurunkan berat badan serta kandungan oksidannya yang tinggi dapat membantu membakar lemak sekaligus mengeluarkan racun dalam tubuh (Labibah & Angraini, 2019)

Pada buah lemon terkandung banyak vitamin C yang penting untuk sistem kekebalan tubuh dan zat antioksidan yang membantu melawan radikal bebas dan menjaga kesehatan sel-sel tubuh. Selain itu lemon juga mengandung pektin kandungan dalam buah lemon bisa memberikan rasa kenyang yang lebih lama sehingga mampu berpengaruh terhadap penurunan berat badan. Dan dapat mendetoksifikasi alami yang membantu membersihkan tubuh dari racun dan limbah yang terakumulasi (Maulana *et al.*, 2023) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas penerapan minuman lemon terhadap penurunan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan.

B. METHODS

Pada penelitian ini responden diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah pengguna akseptor KB suntik 3 bulan dengan keluhan kenaikan berat badan dan tidak memiliki riwayat penyakit asam lambung di Puskesmas Bawang 1 Banjarnegara, sedangkan kriteria eksklusinya adalah responden ganti cara KB atau ganti domisili pada saat pengumpulan data berlangsung. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif *case series* dengan jumlah sampel 5 yang diambil dengan menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu pengumpulan data yang diambil pada saat penelitian berlangsung yang diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, dengan *pre-post design* yaitu penimbangan dilakukan sebelum dan setelah pemberian lemon. Analisa data berupa distribusi frekwensi yaitu menggambarkan penurunan berat badan setelah diberikan minuman lemon pada akseptor KB suntik 3 bulan selama 7 hari.

C. RESULT AND DISCUSSION

1. Karakteristik responden

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan umur

Variabel		Frekuensi	Presentase
Umur	21-25	0	0%
	26-30	1	20%
	31-35	1	20%
	36-40	2	40%

	41-45	1	20%
	46-50	0	0%
Pendidikan	SD	1	20%
	SMP	4	80%
Pekerjaan	IRT	3	60%
	Pedagang	2	40%
Aktivitas	Olahraga	2	40%
	Tidak	3	60%
	olahraga		
Status gizi/IMT	<17	0	0%
	17-<18,5	0	0%
	18,5-25	4	80%
	>25-27	1	20%
	>27	0	0%

Berdasarkan tabel 1. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 36-40 tahun (40%), tingkat pendidikan SMP (80%), pekerjaan IRT (60%), tidak olahraga (60%), dan status gizi dalam kategori normal (IMT=18,5-25) (80%).

Tabel 2. Berat badan responden sebelum dan setelah diberi terapi lemon

Responden	BB sebelum	BB sesudah	Penurunan
1	60 kg	62 kg	+2 kg
2	61 kg	60 kg	1 kg
3	60 kg	60 kg	0 kg
4	58 kg	58 kg	0 kg
5	52 kg	51 kg	1 kg
Rata-rata			0.4 kg

Tabel 2 menunjukan berat badan responden sebelum dan sesudah diberikan minuman lemon 2 responden mengalami penurunan sebanyak 1 kg, terdapat 2 responden tidak ada penurunan, dan 1 responden mengalami kenaikan berat badan 2 kg. Hasil rata-rata penurunan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan sebesar 0,4 kg.

2. Discussion

Berdasarkan tabel 1 menunjukan umur responden sebagian besar 36-40 tahun (40%). Hal ini termasuk dalam katagori usia risiko tinggi, sehingga perlu menggunakan alat kontrasepsi. Hal ini sejalan dengan penelitian bahwa usia resiko tinggi dapat menyebabkan komplikasi dan efek samping pada fungsi reproduksi sehingga perlu menggunakan alat kontrasepsi. Disamping itu usia >35 tahun juga sudah kehilangan fungsi otot yang mengurangi tingkat pembakaran kalori, apalagi jika tidak dilakukan aktivitas dan pola makan yang sehat hal tersebut akan mengakibatkan kenaikan berat badan (Aziz et al., 2021)

Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMP (80%) sedangkan 1 responden berpendidikan SD (20%). Pendidikan yang dijalani seseorang memiliki

pengaruh pada peningkatan kemampuan berfikir dimana seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan dapat mengambil keputusan yang lebih rasional, dan terbuka untuk menerima perubahan atau hal baru dibandingkan dengan individu yang berpendidikan lebih rendah, termasuk didalam pengambilan keputusan berkaitan pemilihan alat kontrasepsi yang memiliki efek peningkatan berat badan seperti KB suntik 3 bulan (Sembiring, 2019)

Pekerjaan responden mayoritas IRT (60%) dan yang lainnya adalah pedagang (40%), hal ini memungkinkan responden sering berinteraksi dengan akseptor KB suntik lainnya yang dapat memengaruhi pengetahuan responden dalam menggunakan alat kontrasepsi KB suntik 3 bulan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tidak bekerja tentang alat kontrasepsi berhubungan dengan interaksi sosialnya di masyarakat (Agustina *et al.*, 2021)

Aktivitas fisik sebagian besar responden adalah tidak melakukan olahraga. Olahraga dapat membantu mencegah kelebihan berat badan atau membantu menjaga berat badan tetap ideal (Meysetri *et al.*, 2019). Dari tabel 1 didapat sebagian responden memiliki IMT normal sebanyak 4 responden (80%) dan 1 responden (20%) dengan kategori obesitas. IMT dapat digunakan untuk menentukan seberapa besar seseorang dapat terkena resiko penyakit tertentu yang disebabkan karena berat badannya. Kenaikan berat badan pada akseptor KB hormonal dikarenakan adanya paparan hormon estrogen dan progesterone yang dapat mempengaruhi metabolisme dan perkembangan sel adiposit (Kusumawati & Rosidah, 2021)

Tabel 2 menunjukan berat badan responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan minuman lemon terdapat 2 responden mengalami penurunan berat badan 1 kg, 2 responden tidak ada penurunan berat badan dan 1 responden mengalami kenaikan berat badan 2 kg. Hasil rata-rata penurunan berat badan responden sebesar 0,4 kg. Hal tersebut menunjukan variasi hasil berat badan dikarenakan pola hidup yang berbeda salah satunya yaitu pekerjaan dan pola aktivitas. Pola aktivitas dan pekerjaan sehari-hari mampu membantu dalam menurunkan berat badan yang mana kegiatan tersebut mampu membakar lemak dan glukosa tubuh hasil mengkonsumsi makanan sehari-hari menjadi energi (Muayah, 2022). Kegiatan tersebut juga termasuk dalam kegiatan yang memicu denyut nadi responden. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa aktivitas fisik sedang merupakan aktivitas yang membutuhkan usaha dan masih bisa dilakukan dengan berbicara serta dapat meningkatkan denyut nadi individu yang melakukan. Contohnya seperti berjalan, bersepeda, berkebun dan berdagang (Maduwu, 2019). Disamping itu mengkonsumsi minuman lemon memiliki manfaat yaitu dapat membantu menurunkan berat badan. Lemon merupakan buah yang rendah kalori tetapi kaya serat dan juga rendah glikemik yang sangat cocok digunakan untuk diet karena bisa membantu menurunkan berat badan serta kandungan oksidannya yang tinggi dapat membantu membakar lemak sekaligus mengeluarkan racun dalam tubuh (Mantur *et al.*, 2023)

D. CONCLUSION AND SUGGESTIONS

Berdasarkan hasil penerapan minuman lemon pada akseptor KB suntik 3 bulan disimpulkan bahwa lemon dapat menurunkan berat badan namun harus disertai oleh faktor

pendukung seperti pola aktivitas dan yang lainnya. Saran bagi tenaga kesehatan (bidan) diharapkan memberikan konseling yang lebih lengkap mengenai hal-hal berkaitan dengan kontrasepsi terutama efek samping menggunakan kontrasepsi sehingga akseptor benar-benar siap dengan segala efek samping yang mungkin terjadi.

E. ACKNOWLEDGEMENT

Ucapan terimakasih kepada lembaga penelitian Universitas Harapan Bangsa Purwokerto beserta akseptor KB Suntik di Puskesmas Bawang 1 Banjarnegara yang telah bersedia menjadi responden.

F. REFERENCES

- Agustina, N., Dewi Pertiwi, F., & Noor Prastia, T. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemakaian KB Suntik Pada Pasangan Usia Subur DI Desa Gunung Putri Kabupaten Bogor Tahun 2021. *PROMOTOR*, 5(1), 1–11. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i1.6123>
- Arsesiana, A., Hertati, D., Oktarina, L., & Utami, D. T. (2022). Gambaran Pengetahuan Akseptor KB Suntik 3 Bulan tentang Efek Samping KB Suntik 3 Bulan. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 1–9. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3847>
- Asi, M. (2023). *Pelayanan Keluarga Berencana, Jawa tengah: Eurika Media Aksara*.
- Aziz, H., Dinengsih, S., & Choirunnisa, R. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kenaikan berat badan akseptor KB Di Klinik medisca cimanggis depok jawa barat tahun 2020*.
- Damayanti, E., Azza, A., & Salsabila, Y. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Berat Badan pada Ibu Pengguna KB Suntik 3 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tamanan Bondowoso. *Health & Medical Sciences*, 1(2). <https://doi.org/10.47134/phms.v1i2.37>
- Kusumawati, W., & Rosidah, L. K. (2021). *Hubungan Penggunaan KB Suntik DMPA Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT)*. 9(1).
- Labibah, Z., & Angraini, D. I. (2019). *Diet Detox – Apakah sudah terbukti secara klinis, Lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*.
- Latifah, E. (2020). *Karakteristik, morfologi, anatomi dan perkembangan jeruk lemon (citrus medica), Lampung: Institus Agama Islam Negeri Metro*.
- Maulana, I., Ardillah, D., Irawan, O., & Lubis, M. (2023). *Edukasi Pemanfaatan Buah dan Rempah Toga Sebagai Bahan Dasar Pembuatan Infused Water Untuk Detoksifikasi Tubuh di SMK N 2 Rangkas Bitung*. 1(2).
- Meysetri, F. R., Amir, A. Y., & Jesica, F. (2019). *Pengaruh KB Suntik Pada Akseptor KB Terhadap Efek Samping Pemakain Kontrasepsi Suntik*.
- Nurhayati, N., Saudah, N., & Sb, E. M. (2023). *Konseling Dengan ABPK & Pelayanan KB Dalam Meningkatkan Penggunaan Kontrasepsiil Jangka Panjang (MKJP) Pada WUS Di Wilayah Puri, Kabupaten Mojokerto*. . . Juni, 02(02).

- Sembiring, J. B. (2019). Faktor—Faktor Yang Berhubungan Ddengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik DI Puskesmas Batahan Kecamatan Batahan Kabupaten Mandailing Natal. *Gaster*, 17(1), 36. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.328>
- Sri Wahyuni, Desi Saryani, & Sifa Altika. (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. <https://doi.org/10.52299/jks.v13i2.122>
- Susanti, H. A. (2015). Strategi Komunikasi Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). *Jurnal ASPIKOM*, 2(4), 243. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v2i4.75>
- Yunita, E., & Soleha, I. (2023). *Penyuluhan Tentang Keluarga Berencana(KB) Di Desa Pakong Pada Wanita Usia Subur Tahun 2022*. 5.