

**PEMBERIAN TEH HIJAU PADA AKSEPTOR AKTIF
KB SUNTIK DEPO PROGESTIN DENGAN OBESITAS**

Eka Maulida Salamah¹, Arlyana Hikmanti², Susilo Rini³

^{1,2,3}Universitas Harapan Bangsa, Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

Email: maulidasal20@gmail.com, Arlyanahikmanti@uhb.ac.id, susilorini@uhb.ac.id

ABSTRAK

Obesitas merupakan suatu keadaan di mana berat badan seseorang berada di atas 120 % dari berat badan relatif (BBR) atau berada di atas 25 dari indeks masa tubuh (IMT). Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efek dari pemberian teh hijau pada akseptor aktif KB suntik depo progestin dengan obesitas. Metode penelitian ini dilakukan dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian sebagai berikut, berat badan awal 50 Kg IMT 22,2 , berat badan setelah menggunakan KB 60 Kg IMT 26,7, berat badan setelah mengkonsumsi teh hijau hari ke 16 56,2 Kg IMT 24,9, berat badan hari ke 26 54,6 Kg IMT 24. Kesimpulan menunjukkan bahwa secara khusus teh hijau dapat menurunkan berat badan dan akumulasi lemak tubuh dengan cara meningkatkan pengeluaran energi dan oksidasi lemak. Dengan mengkonsumsi 690 mg/hari catechin selama 12 minggu, dapat mengurangi total berat badan ± 3 kg, mengurangi lingkar pinggang hingga $\pm 3,3$ cm, serta mengurangi persentase lemak tubuh $\pm 1,5$ kg.

Kata kunci : The Hijau, Akseptor Lama , KB Suntik Depo Progestin

ABSTRACT

Obesity is a condition in which a person's weight is above 120% of the relative body weight (BBR) or is above 25 of the body mass index (BMI). The purpose of this study was to examine the effect of giving green tea on active acceptors of depo progestin injectable contraception with obesity. This research method is carried out using a case study approach. The results of the study were as follows, initial body weight 50 Kg BMI 22.2, body weight after using KB 60 Kg BMI 26.7, body weight after consuming green tea on day 16 56.2 Kg BMI 24.9, body weight on day 26 54.6 Kg BMI 24. The conclusion shows that specifically green tea can reduce body weight and body fat accumulation by increasing energy expenditure and fat oxidation. By consuming 690 mg/day of catechins for 12 weeks, it can reduce total body weight by ± 3 kg, reduce waist circumference by ± 3.3 cm, and reduce body fat percentage by ± 1.5 kg.

Keywords : *The Green, Old Acceptor, KB Inject Progestin Depot*

PENDAHULUAN

Keluarga berencana telah menjadi salah satu sejarah keberhasilan pada abad ke-20. Pada tahun 2019, ada 922 juta wanita usia subur diseluruh dunia menggunakan kontrasepsi (Amelia, 2019). Keluarga berencana merupakan upaya pelayanan kesehatan preventif yang paling dasar dan utama serta pencegahan

kematian. Dewasa ini peran Keluarga Berencana, tidak hanya dimaknai sebagai upaya pengendalian kelahiran semata, akan tetapi juga sebagai upayamewujudkan keluarga sejahtera dengan membangun kesadaran setiap keluarga agar memiliki dukungan sosial budaya, ekonomi, pendidikan,

dan kesehatan (Estikav, 2013).

Keluarga Berencana (KB) merupakan usaha pasangan suami istri untuk mengatur jumlah dan jarak anak yang diinginkan melalui penggunaan metode KB yang bertujuan untuk pencegahan kehamilan dan perencanaan keluarga (Fazdria, 2020). Menurut Undang-Undang No.10 Tahun 1992 tentang perkembangan kependudukan dan keluarga sejahtera adalah upaya peningkatan kepedulian dan peran serta masyarakat melalui pendewasaan usia perkawinan (PUP), pengaturan kelahiran, pembinaan ketahanan keluarga, peningkatan kesejahteraan keluarga kecil bahagia dan sejahtera (Fazdria, 2021). Menurut WHO Expert Committee KB adalah tindakan yang membantu individu atau pasangan suami istri yang bertujuan untuk mendapatkan obyektif-obyektif tertentu, menghindari kehamilan yang tidak diinginkan, mengatur atau mendapatkan kehamilan yang diinginkan, mengatur interval atau jarak kelahiran, menentukan jumlah anak dalam keluarga dan mengontrol waktu saat kehamilan berdasarkan umur suami istri (Fazdria et al., 2022).

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Subjek yang di ambil dalam studi kasus ini adalah seorang ibu pengguna akseptor aktif KB suntik Depo Progestin umur 25 tahun dating ke puskesmas Banjarnegara 1 pada tanggal 1 maret 2022 sampai 26 maret 22 dengan keluhan semenjak menggunakan KB Suntik Depo Progestin berat badannya setiap bulan

Hasil penelitian yang dilakukan selama 3x

Penyebab kenaikan berat badan karena hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak serta merangsang nafsu makan dan menurunkan aktifitas fisik, sehingga dengan dilakukannya suntik 3 bulan ini dapat menyebabkan kenaikan pada berat badan (Hariati et al., 2020). Menurut World Health Organization (WHO) Indeks Massa Tubuh (IMT) diklasifikasikan menjadi *underweight*, normal, *overweight* dan obesitas. $IMT \geq 30 \text{ kg/m}^2$ dikategorikan sebagai obesitas, nilai $IMT 25-29, 9 \text{ kg/m}^2$ dikategorikan sebagai *praobes* dan nilai IMT , Obesitas terbukti sebagai faktor risiko dari beberapa penyakit seperti hipertensi, diabetes mellitus, dislipidemia, penyakit arteri koroner, gangguan menstruasi, dan jenis kanker tertentu (Hutajulu, 2019). Peningkatan (IMT) telah diidentifikasi sebagai faktor risiko independen untuk pengembangan gejala gangguan muskuloskeletal. Secara khusus teh hijau dapat menurunkan berat badan dan akumulasi lemak tubuh dengan cara meningkatkan pengeluaran energi dan oksidasi lemak. Dengan mengkonsumsi 690 mg/hari catechin selama 12 minggu, dapat mengurangi total berat badan $\pm 3 \text{ kg}$, mengurangi lingkaran pinggang hingga $\pm 3,3 \text{ cm}$, serta mengurangi persentase lemak tubuh $\pm 1,5 \text{ kg}$ (Sianipar & Saros, 2018).

METODE PENELITIAN

bertambah dan ibu merasa cemas karena merasa tidak percaya diri. Hasil pemeriksaan umum yaitu keadaan umum baik, kesadaran composmentis, tekanan darah 110/80 mmHg, nadi 89x/menit, pernafasan 22x/menit, suhu 36C, LILA 28 cm, BB sebelum KB 50 kg, BB setelah KB 60 kg.

HASIL DAN PEMBAHASAN

di peroleh data

Hari ke	Berat Badan	Tinggi Badan	IMT
1	60 Kg	150 cm	26,7
16	56,2 Kg	150 cm	24,9

26	54,6	150 cm	24
----	------	--------	----

PEMBAHASAN

Efek samping yang ditemukan pada kontrasepsi suntik adalah perubahan berat badan, gangguan haid, depresi, keputihan, jerawat dan sebagainya. Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis deskriptif korelasional, dengan menggunakan pendekatan cross-sectional untuk mengetahui gambaran efek samping akseptor KB suntik (Utami, 2019) Depo Medroxyprogesterone Acetat (DMPA) setelah 2 tahun pemakaian. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 74 responden. Sebagian besar responden mengalami gangguan menstruasi berupa amenorea yaitu sebanyak 39 responden (52, 7%), dan mengalami peningkatan berat badan yaitu sebanyak 43 responden (58, 1%).. Penyebab kenaikan berat badan karena hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak serta merangsang nafsu makan dan menurunkan aktifitas fisik, sehingga dengan dilakukannya suntik 3 bulan ini dapat menyebabkan kenaikan pada berat badan (Veri, 2021).

Menurut World Health

Berdasarkan survey yang dilakukan pada akseptor lama KB suntik Depo Progestin mengalami kenaikan berat badan sebanyak 10 Kg selama menggunakan KB suntik Depo Progestin. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti melakukan penelitian untuk melihat efektivitas teh hijau dalam menurunkan berat badan. Dari analisis pemberian teh hijau diberikan selama 26 hari dengan gelas 300 ml 2x/hari

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, I. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Ny. Ed G3p2a0 Sampai Akseptor Kb Di Klinik Utama Mariani Kecamatan Medan Petisah Kota Madya Medan Tahun 2018.

Organization (WHO) Indeks Massa Tubuh (IMT) diklasifikasikan menjadi underweight, normal, overweight dan obesitas. $IMT \geq 30 \text{ kg/m}^2$ dikategorikan sebagai obesitas, nilai $IMT 25-29, 9 \text{ kg/m}^2$ dikategorikan sebagai praobes dan nilai $IMT < 25$, Obesitas terbukti sebagai faktor risiko dari beberapa penyakit seperti hipertensi, diabetes mellitus, dislipidemia, penyakit arteri koroner, gangguan menstruasi, dan jenis kanker tertentu (Wahyuni et al., 2017). Peningkatan (IMT) telah diidentifikasi sebagai faktor risiko independen untuk pengembangan gejala gangguan musculoskeletal (Wahyuni, 2018). Secara khusus teh hijau dapat menurunkan berat badan dan akumulasi lemak tubuh dengan cara meningkatkan pengeluaran energi dan oksidasi lemak. Dengan mengkonsumsi 690 mg/hari catechin selama 12 minggu, dapat mengurangi total berat badan $\pm 3 \text{ kg}$, mengurangi lingkar pinggang hingga $\pm 3,3 \text{ cm}$, serta mengurangi persentase lemak tubuh $\pm 1,5 \text{ kg}$. Cara penyajian teh hijau adalah di seduh dengan air panas 300ml kemudian tunggu hingga 3 menit untuk melarutkan teh hijau.

SIMPULAN

setelah makan ,(pre test) $IMT 26,7$, $BB 60 \text{ Kg}$ (post test) hari ke 16 $IMT 24,9$, $BB 56,2 \text{ Kg}$ (post test) hari ke 26 $IMT 24$ cm, $BB 54,6 \text{ Kg}$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meminum teh hijau dapat menurunkan berat badan dengan cara mengurangi nafsu makan dan memperlancar proses pencernaan.

Estikav, F. D. (2013). Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana Pada Ny. M P2a0 Akseptor Suntik Depo Provera Dengan Menoragia Di Puskesmas Mojolaban Sukoharjo.

- Fazdria, F. (2020). Teh Hijau Menurunkan Kadar Kolesterol Total Pada Ibu Akseptor Kb Depomedroxyprogesterone Acetate (Dmpa). *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(4), 531–536.
- Fazdria, F. (2021). Efektivitas Teh Hijau Dan Sari Kacang Hijau Dalam Menurunkan Kadar Kolesterol Total Pada Pengguna Kontrasepsi Suntik Progestin. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 376–382.
- Fazdria, F., Veri, N., Magfirah, M., Elfida, E., & Sulistiany, E. (2022). Peningkatan Keterampilan Pemanfaatan Teh Hijau Dan Sari Kacang Hijau Pada Akseptor Kb Di Desa Karang Anyar Kota Langsa. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(7), 2226–2237.
- Hariati, A., Ekawati, N., & Nugrawati, N. (2020). Gambaran Efek Samping Pemberian Kontrasepsi Suntikan Hormonal. *Jmns*, 2(2), 18–25.
- Hutajulu, N. R. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Ny. Ns G2p1a0 Dan Pelayanan Keluarga Berencana Di Klinik Bersalin Siti Tiarmin Medan Johor.
- Sianipar, Y., & Saros, M. (2018). Asuhan Kebidanan Masa Hamil, Bersalin, Nifas, Bayi Baru Lahir, Dan Keluarga Berencana Pada Ny. W Di Klinik Bidan Mandiri Rh Nagahuta Penombeian Pematangsiantar.
- Sihombing, L. M. (2018). Asuhan Kebidanan Pada Ny. H Masa Hamil, Bersalin, Nifas, Bayi Baru Lahir, Sampai Menjadi Akseptor Kb Di Klinik Bidan M. Ginting Pematangsiantar.
- Silalahi, D. I. A. A. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Ny. Zu G2p1a0 Sampai Akseptor Kb Di Praktek Bidan Mandiri Sumiariani Kecamatan Medan Johor Kota Madya Medan Tahun 2018.
- Sipayung, M. P. (2018). Asuhan Kebidanan Pada Masa Hamil, Bersalin, Nifas, Bbl, Dan Kb Di Klinik Bidan H Kota Pematangsiantar.
- Utami, D. T. R. I. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Ny. Pa G3p1a1 Sampai Akseptor Kb Di Bpm Lista Klambir V Kampung Kec. Hamparan Perak Kab. Deli Serdang Tahun 2018.
- Veri, N. (2021). Peran Teh Hijau Terhadap Ovarium, Endometrium Dan Aorta Tikus Yang Dipapar Depomedroxy Progesterone Acetate (Dmpa). *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 568–575.
- Wahyuni, E. S. (2018). Kontrasepsi Hormonal Progesteron.
- Wahyuni, E. S., Maulida, L. F., & Firrahmawati, L. (2017). Prosiding Publikasi Ilmiah-Pengaruh Kombinasi Vitamin E Dan C Terhadap Ketebalan Tunika Intima Aorta Pada Rattus Norvegicus Wistar Yang Dipapar Depo-Medroxyprogesteron Acetate. Pusat Ikatan Bidan Indonesia.