

---

Asertif Komunikasi Merubah Asertif Komunikasi Pilihan untuk KB Rasional

**(Assertive Communication Changed the Choice for Rational Family Planning)**

---

**Fitria Jannatul Laili<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Departement of Midwifery, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia;  
[fitria.jlaili@gmail.com](mailto:fitria.jlaili@gmail.com) (corresponding author)

---

***Abstrak***

Banyak klien (Wanita Usia Subur/WUS) dalam memilih metode KB tidak sesuai dengan KB rasional. Klien lebih menyukai penggunaan KB suntik 3 (tiga) bulan yang mengandung hormon progesterin saja. KB suntik 3 (tiga) bulan memiliki beberapa efek samping diantaranya yaitu dapat menaikkan berat badan. Keluhan ini dapat dirasakan oleh siapa saja. Hal ini menjadi tantangan Bidan dalam mengatasi atau memberikan solusi kepada klien tanpa menyinggung perasaan, menggurui, ataupun memaksakan kehendak Bidan. Oleh karenanya, Bidan dapat melakukan teknik komunikasi asertif dalam membantu klien dalam memilih metode KB yang sesuai dengan kebutuhan klien namun tetap fokus pada pencapaian klien dapat memilih metode KB rasional sesuai dengan program pemerintah.

***Kata Kunci:*** *Asertif Komunikasi, KB Rasional*

***Abstract***

*Many clients (Women's who in Reproductive Age) in choosing a family planning method were not in accordance with rational family planning. The clients preferred to use of 3 (three) month's injectable birth control that containing only the progesterin hormone. 3 (three) months injectable birth control had several side effects including that it could increase body weight. This side effect could be felt by anyone. This was a midwife's challenge in overcoming or providing solutions to clients without offending, patronizing, or imposing the midwife's will. Therefore, midwives could perform assertive communication techniques in assisting clients in choosing a family planning method that suits the client's needs but still focusing on achieving that the client could choose a rational family planning method in accordance with government programs.*

***Keywords:*** *Assertive Communication, Ra*

---

**PENDAHULUAN**

Keluarga Berencana di Indonesia merupakan gerakan untuk membentuk keluarga yang sehat dan sejahtera dengan membatasi kelahiran yang dicanangkan tahun 1970 dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan ibu, anak dalam rangka mewujudkan Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera (NKKBS)

yang menjadi dasar terwujudnya masyarakat yang sejahtera dengan mengendalikan kelahiran sekaligus menjamin terkendalinya pertumbuhan penduduk. Melalui Program Keluarga Berencana membawa Indonesia meraih penghargaan dari PBB sebagai negara yang berhasil mengendalikan laju pertumbuhan penduduk dari 4,6% tahun 1970 menjadi 2,6% tahun 1990. Namun program Keluarga Berencana pernah terlupakan dan tidak lagi menjadi prioritas dalam pembangunan nasional, alhasil jumlah penduduk meningkat pesat bahkan jauh lebih meningkat sebelum era reformasi (Dewa ayu 2020).

Tahun 2017 target nasional cakupan akseptor KB aktif adalah 70 %, kenyataannya tahun 2017 peserta KB aktif di Tapanuli Selatan masih jauh dari target yang diharapkan, dimana hanya 24.851 (58,65 %) peserta KB aktif dengan jenis metode kontrasepsi mayoritas yang dipakai adalah kontrasepsi suntikan 10.027 (40,29%) di susul metode kontrasepsi pil, implant dan kontrasepsi pria (kontap). Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti, dari 10 orang akseptor KB suntik 3 bulan (depoprovera) diketahui 8 orang mengalami kenaikan berat badan dengan pemakaian lebih dari satu tahun dan 2 orang mengalami gangguan haid, dengan lama pemakaian kurang dari satu tahun. Didukung oleh banyaknya akseptor KB suntik 3 bulan (depoprovera) dengan latar belakang lama pemakaian kontrasepsi yang berbeda-beda serta banyaknya jenis efek samping, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan lama pemakaian dengan efek samping kontrasepsi suntik 3 bulan pada akseptor KB di Wilayah Kerja Puskesmas Biru Tapanuli Selatan Tahun 2021 (Sahriani Henny 2020)

Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia 2019, angka pencapaian akseptor Keluarga Berencana (KB) di Indonesia pada tahun 2019 dari 38.690.214 Pasangan Usia Subur (PUS) sebanyak 24.196.151 telah menjadi akseptor KB aktif. Jumlah akseptor KB jangka panjang seperti IUD hanya sebesar 7,4 % akseptor, implant 7,4 % akseptor, MOW 2,7 % akseptor, MOP 0,5 % akseptor, kondom 1,2 % akseptor, pil 17,0 % akseptor dan jumlah akseptor KB terbanyak masih didominasi akseptor KB suntik yaitu sebesar 63,7 % akseptor. Kontrasepsi suntik masih menjadi pilihan utama akseptor KB aktif, yakni sebesar 32% berbeda tipis dengan pil yang persentasenya 31%. (Sahriani Henny 2020)

Berdasarkan studi awal atau pendahuluan yang dilakukan pada satu tahun terakhir di Puskesmas Sungai Tabuk 3, didapatkan jumlah akseptor KB suntik 3 bulan dari bulan Desember 2021 sampai Desember 2022. Kontrasepsi suntik 3 bulan jenis triclofem sebanyak 125 akseptor dan 2 orang yang mengalami kenaikan berat badan.

Hipotesis para ahli, KB suntik DMPA merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak daripada biasanya . Peningkatan berat badan terjadi karena hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak dibawah kulit bertambah. Selain itu hormon progesteron juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurun aktivitas fisik, akibat nya pemakaian suntikan dapat menyebabkan berat badan bertambah (Satrariah 2020). Disini penulis memberikan solusi kepada klien dengan melakukan diet rendah kalori ini di berikan untuk menurunkan berat badan yaitu dengan membatasi kandungan energinya di bawah kebutuhan normal, cukup vitamin, cukup mineral, serta banyak mengandung serat, mengandung energi sebesar 1200 kkal, yang kedua melakukan olahraga seperti yoga, jogging dan berjalan dan selanjutnya mengganti kontrasepsi KB suntik 3 bukan dengan menggunakan kontrasepsi yang non hormonal (IUD) bila cara diatas tidak berhasil (Nasution Pratiwi 2020).

Aspek yang sering dinilai pasien adalah perilaku Bidan dalam memberikan asuhan kebidanan. Perilaku yang diharapkan adalah perilaku asertif yaitu perilaku bagaimana seseorang mengekspresikan pikiran atau perasaan seseorang dengan cara berkomunikasi dengan jujur dan tidak menyinggung perasaan orang lain. Mutu pelayanan kesehatan adalah yang menunjuk pada tingkat kesempurnaan pelayanan kesehatan dalam menimbulkan rasa puas pada diri setiap pasien. Makin sempurna kepuasan yang dirasakan, makin baik pula kualitas pelayanan kesehatan (Pannyiwi, 2016).

Sehingga, pemilihan kontrasepsi yang tepat dapat dijelaskan oleh Bidan dengan menggunakan teknik komunikasi asertif.

## METODE

Penelitian ini merupakan Studi Kasus yang dilakukan di Puskesmas Sungai Tabuk 3 Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan. Klien adalah akseptor KB yang merupakan warga Kecamatan Sungai Tabuk pada bulan November 2022.

Jadwal pertemuan dengan klien adalah 2 (dua) kali. Pertemuan pertama merupakan pertemuan dengan tujuan pengkajian data, penegakan diagnosis dan penatalaksanaan. Pertemuan kedua dengan tujuan follow up dan pengambilan keputusan.

## PRESENTASI KASUS

Pengkajian (18 November 2022)

Ny. R, Usia 30 Tahun, Suku Banjar WNI, beragama Islam, Pendidikan Terakhir SMP, tidak bekerja (Ibu Rumah Tangga). Klien mengatakan ingin suntik 3 bulan (Kontrasepsi Suntik 3 Bulan), namun klien mengeluhkan mengalami kenaikan berat badan, nafsu makan bertambah. Klien tidak mengalami penyakit systemic, menular ataupun menahun. Klien memiliki seorang anak dengan usia 1 tahun. Klien telah menggunakan suntik KB kurang lebih 6 bulan. Pola Makan klien terdapat perubahan pada porsi yang semakin banyak dan semakin cepat merasa lapar. Pola eliminasi, istirahat dan aktifitas tidak ada gangguan. Hasil pemeriksaan: Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, Tensi Darah 90/80 mmHg, Nadi: 88 x/mnt, Suhu: 36,2<sup>0</sup>C, Respirasi Rate: 24 x/mnt. Berat Badan 60 Kg, Tinggi Badan 156 cm, IMT: 24,7 cm (Overweight). Pada pemeriksaan tidak ditemukan gangguan, tidak ada massa pada leher, payudara, abdomen, ada varises pada kedua kaki.

Diagnosis dan Masalah

Diagnosis : Aseptor KB Suntik 3 Bulan Usia 30 Tahun

Masalah : Overweight

Penatalaksanaan

1. Menjelaskan hasil pemeriksaan kepada klien atas kondisi klien
2. Menjelaskan bahwa overweight atau kelebihan berat badan berdasarkan perhitungan IMT klien. Overweight disebabkan beberapa factor, yaitu keturunan, pola hidup, pola makan, hormonal. Keturunan bila orang tua klien memiliki tubuh yang overweight juga. Pola hidup dan pola makan yang kurang sehat dapat menjadi penyebab overweight. Makan dengan porsi yang melebihi kebutuhan, variasi makanan, fast food, dan lainnya. Kalori yang masuk lebih besar daripada kalori yang digunakan. Sehingga kelebihan kalori disimpan dalam bentuk lemak. Pola tidur, pola aktifitas dan hormonal juga sangat berpengaruh terhadap kenaikan dan penurunan berat badan. KB Suntik 3 Bulan mengandung hormone progesterin yang salah satu efek sampingnya adalah dapat meningkatkan berat badan.
3. Penambahan berat badan peningkatan berat badan terjadi karena hormone progesterone mempermudah karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak dibawah kulit bertambah, selain itu hormone progesterone juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurun aktifitas fisik, akibatnya pemakai suntikan dapat menyebabkan kenaikan berat badan, dan juga Selain dari faktor lama penggunaan kontrasepsi suntik, peningkatan berat badan juga dapat di pengaruhi oleh faktor genetik, metabolisme lemak, aktifitas fisik, pola makan, psikologis, lingkungan, umur dan penyakit.
4. Sesuai program pemerintah, sesuai dengan usia klien maka klien dapat memilih KB rasional sehingga sesuai dengan kebutuhan klien.
5. Memberikan KIE tentang

- 1) Menganjurkan ibu untuk diet rendah kalori. Diet rendah kalori yaitu diet yang diberikan untuk menurunkan berat badan dengan makan makanan yang mengandung serat misalnya nasi, lauk, tempe dan sayur serta minum air mineral yang cukup.
- 2) Menganjurkan ibu untuk olahraga secara teratur. Jenis olahraga yang bias dilakukan adalah olahraga senam, jogging atau berjalan. Ibu mengerti dan akan berolahraga secara teratur.
6. Menganjurkan ibu untuk mengganti kontrasepsi KB suntik 3 bulan dengan menggunakan kontrasepsi yang non hormonal (misalnya IUD). Bila cara diatas tidak berhasil dan berat badannya tidak bertambah terus.
7. Selanjutnya menjelaskan kepada klien bahwa keputusan ber-KB dan metode KB yang tepat merupakan hak klien.  
(Klien meminta izin untuk mendiskusikan dengan suami)
8. Memberikan suntik KB 3 bulan.
9. Mendiskusikan dengan klien untuk follow up.

### Follow Up

Follow up dilaksanakan pada seminggu kemudian di rumah klien yaitu pada tanggal (25 November 2022)

Ny. R, Usia 30 Tahun. Tujuan kunjungan adalah follow up atas keluhan klien sesuai dengan pertemuan I pada tanggal 18 November 2022. Hasil pemeriksaan: Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, Tensi Darah 90/80 mmHg, Nadi: 88 x/mnt, Suhu: 36,2<sup>o</sup>C, Respirasi Rate: 24 x/mnt. Berat Badan 60 Kg, Tinggi Badan 156 cm, IMT: 24,7 cm (Overweight). Pada pemeriksaan tidak ditemukan gangguan, tidak ada massa pada leher, payudara, abdomen, ada varises pada kedua kaki.

### Diagnosis dan Masalah

Diagnosis : Aseptor KB Suntik 3 Bulan Usia 30 Tahun

Masalah : Overweight

### Penatalaksanaan

1. Menjelaskan hasil pemeriksaan kepada klien atas kondisi klien.
2. Menanyakan tentang apakah telah melakukan perubahan terhadap pola hidup klien.  
Klien belum bisa sepenuhnya merubah kebiasaan makan gorengan, tidur tidak teratur, dan tidak olah raga dalam seminggu ini. Bidan tetap memberikan apresiasi kepada klien bahwa klien telah terbuka kepada klien dan berusaha untuk merubah pola hidup klien menjadi pola hidup sehat.
3. Menanyakan tentang keputusan klien tentang metode KB yang akan digunakan.  
Klien dan suami sepakat setelah berdiskusi, bahwa klien akan menggunakan IUD mulai bulan depan, dan akan memasang IUD di Puskesmas.  
Bidan mengapresiasi keputusan ibu memilih metode IUD.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Efek Samping penggunaan KB suntik 3 bulan  
Pada kasus diatas klien mengeluhkan adanya penambahan berat badan, hal ini terbukti dengan hasil pengukuran IMT yaitu 24,7 yang termasuk overweight. Pada Studi Kasus diatas membuktikan adanya kerugian dan efek samping yang dapat ditimbulkan oleh menggunakan KB Suntik 3 bulan. Berikut merupakan kerugiannya:
  - 1) kerugian dari kontrasepsi suntik bulanan ini antara lain :
  - 2) Perubahan pola menstruasi (menstruasi tidak teratur, bisa lebih sedikit dan pendek, ataupun amenorea)
  - 3) Harus kembali ke tenaga kesehatan tepat waktu

- 4) Efektivitas tergantung apada kembalinya yang tepat waktu resiko kehamilan meningkat saat klien terlambat suntik ulang atau melewatkan satu suntikan
- 5) Kemungkinan terlambatnya pemulihan kesuburan setelah berhenti pemakaian

Selain kerugian, klien atau aseptor KB suntik 3 bulan dapat merasakan efek samping yaitu:

- 1) Pendarahan lebih ringan dan hari lebih sedikit berdarah
- 2) Pendarahan tidak teratur
- 3) Tidak ada pendarahan bulanan
- 4) Penambahan berat badan
- 5) Sakit Kepala
- 6) Pusing

## 2. Komunikasi asertif dapat merubah pemilihan metode KB

Pada kasus diatas, terdapat dilema dalam memilih metode KB. Program pemerintah telah menetapkan bahwa pada Pria Usia Subur (PUS) atau Wanita Usia Subur (WUS) dapat menjarangkan kelahiran dengan menggunakan KB Rasional. Di masyarakat, penggunaan KB suntik 3 bulan sangat populer sedangkan KB IUD sangat dihindari dengan alasan malu, takut, tidak nyaman dan lainnya.

Bidan dalam mengkomunikasi dengan klien harus berhati-hati. Dengan tidak menyinggung perasaan klien, tidak menggurui, menggunakan Bahasa yang sederhana, namun tetap fokus pada target atau output sehingga tercapai.

Pada kasus ini Bidan melakukan komunikasi dengan teknik asertif sehingga klien tetap merasa dihargai dengan menanyakan terlebih dahulu sebelum memberikan informasi. Teknik ini sejalan dengan adanya *critical thinking* oleh Bidan. Pada kasus ini, Bidan memberikan informasi dengan Bahasa yang sederhana agar klien mudah memahami tidak menggunakan Bahasa medis. Dan Bidan memberikan kesempatan kepada klien untuk mendiskusikan dengan suami karena keputusan ber-KB dan metode KB yang tepat merupakan hak klien.

## KESIMPULAN

Dengan komunikasi asertif dapat membantu klien untuk mengambil keputusan dan memilih metode KB rasional yang tepat sesuai dengan kebutuhan klien.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Author menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada Clinical Inructor Puskesmas Sungai Tabuk 3 dan Mahasiswa kebidanan program Sarjana Terapan yang telah membantu dalam penelitian studi kasus ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Devi Kurniasari dkk (2020) Pengaruh Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Terhadap Kenaikan Berat Badan Ibu Di Puskesmas Gedong Air Kota Bandar Lampung, Jurnal Medika Malahayati, Volume 4, Nomor 4, Oktober 2020
- Dewa ayu 2020, Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Kontrasepsi Pada Wanita Menikah Usia Dini Di Kabupaten Bangli, Universitas Udayana (Unud), Bali, Indonesia E-Jurnal Ekonomi Pembangunan Universitas Udayana, Vol.9.No.1
- Nasution Pratiwi, 2020, Kenaikan Berat Badan Pada Pengguna Kb Suntik 3 Bulan Jurnal Bidan Komunitas Vol.III No. 3 Hal. 107- 118 I e-ISSN 2614-7874
- Pramitha A.K (2021) Buku Ajar konsep Kependudukan dan KIE Dalam Pelayanan KB, Mojopahit No 666B Sidoarjo, Jawa Timur

- Marlina,.Indarnita.S 2017 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Pada Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik Depo Progestin Di Rumah Sakit Umum Daerah Haji Maksar, Jurnal Ilmiah Media Bidan Vol.1 No. 02. 2017
- Matahari Ratu dkk (2018) Buku Ajar Keluarga Berencana dan Kontrasepsi,Wonosari KM. 6.5 No. 243 Kalangan Yogyakarta: CV Pustaka ilmu Group
- Rahman Pauzie dkk (2017) Buku Kontrasepsi Meitra Program Kelurga Berencana Dan Metode Kontrasepsi Loktabat Utara, Banjarbaru
- Satrariah 2020,Faktor-faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan pada ibu pengguna KB suntik 3 bulan di wilayah kerja Puskesmas Pamboang Kabupaten Majene,Journal Of Health, Education and Literacy 1(2)e-issn : 2621-9301
- Suci Mustiva. A 2019 Sosialisasi Tentang Keluarga Berencana Dan Jenis Kontasepsi Di Desa Jambidanan Kecamatan Banguntapal,Buntal,Jurnal Pemberdayaan Vol.3.No.2 Agustus 2019 Hal. 251-254
- Syamsul dkk, (2020) penggunaan alat KB wanita kawin di pedesaan dan perkotaan,Universitas Ichsan Gorontalo,Jurnal Kependudukan Indonesia Vol.15 No 1 juni 2020 71-84
- Suratun, Maryani S, Hartini T, Rusmiati, Pinem S. (2018). Pelayanan Keluarga Berencana & Pelayanan Kontrasepsi. Jakarta: Trans Info Media.
- Sahrhani Henny, 2020 Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan (Progestin) Dengan Peningkatan Berat Badan, Jurnal Kesehatan Ilmu Indonesia Vol. 6 No 2 desember 2020