

## Peningkatan Berat Badan pada Akseptor KB Pengguna Kontrasepsi Suntik

Lenny Irmawaty Sirait<sup>1</sup>, Jodie Safira Sidharta<sup>1</sup>, Linda Kristiani Telaumbanua<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Medistra Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Article history:

DOI:

[10.30595/pshms.v7i.1447](https://doi.org/10.30595/pshms.v7i.1447)

Submitted:

Jan 25, 2025

Accepted:

Feb 10, 2025

Published:

Feb 25, 2025

#### Keywords:

Kontrasepsi Suntik;  
Peningkatkan Berat Badan;  
Aksesor KB

### ABSTRACT

*Latar Belakang: Kontrasepsi Suntik merupakan kontrasepsi yang paling banyak diminati oleh akseptor. Kekurangan dari kontrasepsi suntik adalah terganggunya pola haid diantaranya adalah amenorrhea, menoragia dan muncul bercak (spotting), kembalinya kesuburan setelah penghentian pemakaian mengalami keterlambatan, dan peningkatan berat badan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan kontrasepsi suntik terhadap peningkatan berat badan akseptor KB di PMB Hj. Nani Holidin tahun 2023. Metode penelitian: Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan metode analitik observasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh akseptor KB suntik yang melakukan kunjungan ke PMB Hj. Nani Holidin berjumlah 196 orang dan sampelnya sebanyak 47 responden. Uji statistiknya menggunakan uji t. Hasil penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa sebagian besar lama penggunaan kontrasepsi suntik 1 bulan pada akseptor KB adalah lebih dari 3 bulan – 9 bulan yaitu sebanyak 12 orang (40,0%) dan sebagian besar lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan pada akseptor adalah lebih dari 12 bulan – 15 bulan yaitu sebanyak 12 orang (70,6%). Terdapat pengaruh penggunaan kontrasepsi suntik terhadap peningkatan berat badan akseptor KB di PMB Hj. Nani Holidin Tahun 2023 terbukti dari nilai  $p = 0,000$ . Simpulan: Terdapat pengaruh penggunaan kontrasepsi suntik terhadap peningkatan berat badan akseptor KB, sehingga perlu pemberian penyuluhan tentang KB suntik baik 1 atau 3 bulan dengan baik dan benar, sehingga akseptor dapat menggunakan sesuai dengan petunjuk penggunaan untuk meminimalisir efek samping dari penggunaan KB suntik.*

*This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).*



#### Corresponding Author:

**Lenny Irmawaty Sirait**

STIKes Medistra Indonesia

Jl. Cut Mutia No.88A, Sepanjang Jaya, Kec. Rawalumbu, Kota Bks, Jawa Barat 17113, Indonesia

Email: [lennyirmawaty@gmail.com](mailto:lennyirmawaty@gmail.com)

### 1. PENDAHULUAN

Data 61,4% warga Indonesia yang menggunakan kontrasepsi yang memilih kontrasepsi suntik. Ada dua jenis pilihan kontrasepsi yaitu kontrasepsi suntik 1 bulan noristerat diberikan 200 mg, kontrasepsi suntik 3 bulan Depo provera 150mg dan Depo progestin 150mg diberikan 3 bulan sekali. Berdasarkan jenis kontrasepsi suntik efek kontrasepsi DMPA menyebabkan peningkatan berat badan karena DMPA merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya (Sumantri, 2021). Masalah yang timbul dari peningkatan berat badan akan memberikan efek samping yang kurang baik bagi

kesehatan, karena biasanya akan menderita obesitas dan penyakit degeneratif seperti Diabetes Melitus, hipertensi, hiperkolesterol, jantung dan kelainan metabolisme lain yang memerlukan pemeriksaan lanjut baik klinis atau laboratorium (Saifuddin, 2014).

Keluarga Berencana adalah tindakan yang membantu pasangan suami istri untuk menghindari kehamilan yang tidak diinginkan, mendapatkan kelahiran yang memang sangat diinginkan, mengatur interval kehamilan, dan mengontrol waktu saat kelahiran dalam hubungan dengan umur suami istri serta menentukan jumlah anak dalam keluarga (Rahmayanti et al., 2022). Program Keluarga Berencana (KB) bertujuan untuk membentuk keluarga kecil sesuai dengan kekuatan sosial ekonomi suatu keluarga dengan cara pengaturan kelahiran anak agar diperoleh suatu keluarga bahagia dan sejahtera yang dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Keluarga Berencana menurut UU Nomor 52 Tahun 2009 adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan, melalui promosi, perlindungan, dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas. Di dalam undang-undang ini telah diatur hal-hal yang bersifat umum dan khusus tentang perkembangan kependudukan dan pembangunan keluarga termasuk kewajiban pemerintah dan pemerintah daerah untuk meningkatkan kualitas akses dan kualitas informasi, pendidikan, konseling dan pelayanan kontrasepsi (Kemenkes RI, 2021).

Salah satu tugas pokok pembangunan KB menuju pembangunan keluarga sejahtera adalah melalui upaya pengaturan kelahiran yang dapat dilakukan dengan pemakaian kontrasepsi. Kontrasepsi merupakan komponen penting dalam pelayanan kesehatan reproduksi sehingga dapat mengurangi resiko kematian dan kesakitan dalam kehamilan (Rahmayanti et al., 2022). Menurut WHO penggunaan KB suntik di Dunia lebih sedikit sekitar 2,9%. Angka penggunaan KB suntik berbeda di setiap negara. Di negara berkembang, angka penggunaan KB suntik jauh lebih tinggi di bandingkan di negara maju. Di Eropa angka penggunaan KB Suntik sekitar 3%, USA sekitar 2,2%, berbanding jauh dengan negara berkembang. Di India sekitar 48%, Sub – Africa sekitar 26%. Di negara Indonesia sendiri akseptor KB Depo Progestine sebesar 48,2%, angka penggunaan KB suntik berbeda di setiap kota. Di Lampung pengguna KB suntik sebanyak 22,52%. di Sumatra Utara akseptor KB suntik sekitar 36,04%, Medan sekitar 43,90%, Bandung sekitar 45,42%, sedangkan di Jawa Timur akseptor KB suntik lebih tinggi sebanyak 48,2% (BKKBN, 2018).

Keluarga berencana (KB) memungkinkan pasangan usia subur untuk mengantisipasi kelahiran, mencapai jumlah anak yang mereka inginkan, serta mengatur jarak dan waktu kelahiran mereka. Hal ini dapat dicapai melalui penggunaan metode kontrasepsi dan tindakan infertilitas. Kontrasepsi Suntik merupakan kontrasepsi yang paling banyak diminati oleh akseptor. Kelebihan dari kontrasepsi Suntik diantaranya sangat efektif, tidak berpengaruh pada hubungan suami istri, tidak berpengaruh terhadap ASI dan tidak perlu menyimpan obat ditempat khusus. Semua jenis kontrasepsi memiliki kelebihan dan kekurangan. Kekurangan dari kontrasepsi suntik adalah terganggunya pola haid diantaranya adalah amenorrhea, menoragia dan muncul bercak (*spotting*), kembalinya kesuburan setelah penghentian pemakaian mengalami keterlambatan, dan peningkatan berat badan. Efek samping kontrasepsi suntik yang paling utama gangguan pola haid, sedangkan efek yang lain tidak kalah pentingnya adalah adanya peningkatan berat badan antara 1–5 kg.

Penyebab peningkatan berat badannya belum jelas. Kenaikan berat badan, kemungkinan disebabkan karena hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak di bawah kulit bertambah, selain itu hormon progesteron juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik. Semua alat kontrasepsi pasti ada keuntungannya dan ada kerugiannya, begitu juga kontrasepsi suntik. Kontrasepsi suntik juga memiliki dampak baik dan dampak buruk bagi pengguna. Menurut (Saifuddin, 2014) dampak baiknya antara lain kontrasepsi suntik memiliki tingkat efektivitas tinggi dalam pencegahan kehamilan jangka panjang. Kontrasepsi suntik juga tidak berpengaruh pada hubungan suami-istri. Kontrasepsi suntik tidak mengandung estrogen sehingga tidak berdampak serius terhadap penyakit jantung, gangguan pembekuan darah, mencegah kanker endometrium dan kehamilan ektopik, menurunkan kejadian penyakit kanker payudara, mencegah beberapa penyebab penyakit radang panggul, menurunkan krisis anemia bulan sabit, dan tidak berpengaruh terhadap ASI karena kontrasepsi 3 bulan hanya mengandung progestin, sedikit efek samping.

Sebagai alat kontrasepsi, kontrasepsi suntik mempunyai keuntungan dan efek samping. Efek samping tersebut diantaranya perubahan pola menstruasi. Secara teori akseptor kontrasepsi suntik 1 bulan dapat mengalami pola menstruasi yang normal dan sebagian dapat mengalami perubahan pola menstruasi. Akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan dapat mengalami gangguan pola menstruasi, seperti siklus haid yang memendek atau memanjang, perdarahan yang banyak atau sedikit, perdarahan tidak teratur atau perdarahan bercak bahkan tidak menstruasi sama sekali (*amenorrhoe*) (Saifudin, 2014). Dampak dari KB suntik adalah perdarahan tidak teratur atau perdarahan bercak atau amenorhea, keterlambatan kembali subur sampai satu tahun, emosi sering tidak stabil, sakit kepala, kembung, depresi dan peningkatan berat badan. Efek samping dari kontrasepsi hormonal salah satunya yaitu peningkatan berat badan. Peningkatan berat badan disebabkan oleh hormon progesteron yang merangsang hipotalamus lateral menyebabkan perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak dalam tubuh akan menjadi banyak dan terjadilah peningkatan berat badan (Affandi, 2012).

Dampak penggunaan DMPA Efek samping yang ditemukan pada kontrasepsi suntik adalah peningkatan berat badan, gangguan haid, depresi, keputihan, jerawat dan sebagainya. Gangguan pola haid yang terjadi tergantung pada lama pemakaian. Gangguan pola haid yang dimaksud seperti perdarahan bercak atau flek, perdarahan irregular, amenore dan perubahan dalam frekuensi, lama dan jumlah darah yang hilang dan pada penggunaan kontrasepsi suntik, endometrium menjadi dangkal dan atropis dengan kelenjar-kelenjar yang tidak aktif dan insidens yang tinggi dari amenorrhoe diduga berhubungan dengan atrofi endometrium (Rahayu, 2017). Kontrasepsi suntik 3 bulan lebih mempengaruhi pada peningkatan berat badan karena Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA) merangsang pusat pengendalian nafsu makan hipotalamus merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus yang dapat menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya, sehingga berpotensi mengalami peningkatan berat badan.

Kenaikan BB, disebabkan karena hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak di bawah kulit bertambah, selain itu hormon progesteron juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik, akibatnya pemakaian suntikan dapat menyebabkan BB bertambah (Sumantri, 2018). Panjaitan (2017) menyatakan bahwa umumnya efek samping utama pemakaian DMPA adalah kenaikan berat badan. sebuah penelitian melaporkan peningkatan berat badan lebih dari 2 kilogram pada tahun pertama dan selanjutnya meningkat secara bertahap hingga mencapai 7,5 kilogram. Sedangkan pemakaian cyclofem berat badan meningkat rata-rata 2-3 kilogram tahun pertama pemakaian dan terus bertambah selama tahun kedua. Peningkatan berat badan yaitu meningkatkan berat badan ibu selama menggunakan alat kontrasepsi hormonal dimana peningkatan yang sering terjadi antara 1 - 2 kg. Apabila peningkatan berat badan akseptor melebihi dari berat badan normal selama menggunakan alat kontrasepsi hormonal, maka diperlukan penelitian lebih lanjut (Affandi, 2012).

Berdasarkan penelitian, wanita yang menggunakan kontrasepsi DMPA atau dikenal KB suntik tiga bulan, rata-rata mengalami peningkatan berat badan sebanyak 11 pon atau 5,5 kg dan mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,4% dalam waktu tiga tahun pemakaian. Sedangkan pada kontrasepsi suntik bulanan efek samping terhadap penambahan berat badan sedikit (Roza, 2017). Sebagian besar pengguna DMPA akan mengalami peningkatan berat badan sebesar 5% dalam 6 bulan pertama. Penelitian Berenson dan Rahman pada tahun 2009 menyimpulkan bahwa selama 36 bulan, pengguna DMPA mengalami peningkatan berat badan sebanyak 5.1 kg, lemak tubuh 4.1 kg, dan persentase lemak tubuh 3.4%, sedangkan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan pada wanita dewasa terbukti signifikan meningkatkan berat badan, setelah penggunaan lebih dari 6 bulan yaitu terjadi peningkatan berat badan sebesar lebih dari 5% (Pratiwi, 2014).

Kelebihan zat-zat gizi oleh hormon progesteron ini dirubah menjadi lemak dan disimpan di bawah kulit. Perubahan berat badan ini akibat adanya penumpukan lemak yang berlebih hasil sintesa dari karbohidrat menjadi lemak. Wanita yang menggunakan kontrasepsi Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA) atau dikenal dengan KB suntik tiga bulan, rata-rata akan mengalami peningkatan berat badan sebanyak 11 pon atau 5,5 kilogram, dan mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,4% dalam waktu tiga tahun pemakaian, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *University of Texas Medical Branch (UTMB)*. Berdasarkan data yang diperoleh di PMB Hj. Nani Holidin jumlah akseptor kontrasepsi suntik rata-rata perbulan sebanyak 196 orang. Kontrasepsi suntik yang digunakan adalah kontrasepsi suntik jenis 3 bulan dan 1 bulan. Gambaran kejadian kenaikan BB pada akseptor KB suntik, dari 50 orang dan yang mengalami peningkatan BB signifikan sebanyak 15 orang.

## 2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif yaitu penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi/sampel tertentu, pengumpulan data dengan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang ditetapkan (Sugiyono, 2014). Penelitian ini menggunakan pendekatan *retrospektif*. *Retrospektif* adalah penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif dengan melihat ke belakang. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan metode analitik observasional. Berdasarkan tujuan yang hendak dicapai ialah mencari hubungan sebab dan akibat antar variabel yang dilakukan untuk melihat adakah pengaruh penggunaan kontrasepsi suntik terhadap peningkatan berat badan akseptor KB di PMB Nani Holidin tahun 2023.

Populasi adalah keseluruhan subjek dalam pengamatan yang dilakukan (Arikunto, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh akseptor KB suntik yang melakukan kunjungan ke PMB Hj. Nani Holidin pada tahun 2023 berjumlah 196 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yang diambil adalah seluruh akseptor KB suntik yang melakukan kunjungan di PMB Hj. Nani Holidin pada tahun 2023. Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dimana sampel yang dipilih oleh peneliti menurut ciri-ciri dan karakteristik tertentu, dan di hitung sampel minimal dengan cara rumus Lameshow mendapatkan hasil yang berjumlah 47 orang (Sugiyono, 2017).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan nonprobability sampling yaitu teknik pengambilan sampel dengan tidak memberikan peluang yang sama dari setiap anggota populasi, yang bertujuan tidak untuk generalisasi, yang berasas pada probability yang tidak sama. (Aziz, 2014). Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Menurut (Sugiyono, 2017) *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel data yang didasarkan pada pertimbangan tertentu. Subjek dan objek penelitian yang telah oleh peneliti. Setelah data-data yang penulis perlukan terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua acara, yaitu: Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dan Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Pada penelitian ini dilakukan analisis bivariat pada setiap variabel independen terhadap variabel dependen. Uji statistik yang digunakan adalah *uji-t* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0.05$ .

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dijabarkan sebagai berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Akseptor KB Berdasarkan Umur, Pekerjaan dan Paritas di PMB Hj. Nani Holidin tahun 2023

Karakteristik Akseptor KB	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
20-35 tahun	22	46.8
> 35 tahun	25	53.2
Pekerjaan		
IRT	33	70.2
Wiraswasta	6	12.8
PNS	8	17.0
Paritas		
Primipara	14	29.8
Multipara	30	63.8
Grade	3	6.4
Total	47	100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak yaitu > 35 tahun sebanyak 25 orang (53,2%), karakteristik responden berdasarkan pekerjaan terbanyak yaitu IRT yaitu sebanyak 33 orang (70,2%), dan karakteristik berdasarkan paritas terbanyak yaitu multipara sebanyak 30 orang (63,8%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Jenis Penggunaan Kontrasepsi Suntik Pada Akseptor KB di PMB Hj. Nani Holidin tahun 2023

Jenis Penggunaan Kontrasepsi Suntik pada Akseptor KB	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Suntik 1 bulan	30	63.8
Suntik 3 bulan	17	36.2
Total	47	100.0

Tabel 2 menunjukkan jenis penggunaan kontrasepsi suntik oleh responden terbanyak menggunakan kontrasepsi suntik 1 bulan yaitu sebanyak 30 orang (63,8%).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 1 bulan pada Akseptor KB di PMB Hj. Nani Holidin tahun 2023

Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 1 bulan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1 – 3 bulan	11	36,7
>3 – 6 bulan	12	40,0
>6 – 9 bulan	7	23,3
Total	30	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar lama penggunaan kontrasepsi suntik 1 bulan pada responden yaitu >3 – 6 bulan yaitu sebanyak 12 orang (40,0%).

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 bulan pada Akseptor KB di PMB Hj. Nani Holidin tahun 2023

Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 bulan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
>6 – 9 bulan	1	5,9
>9 – 12 bulan	4	23,5
>12 – 15 bulan	12	70,6
Total	17	100,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan pada responden yaitu >12 – 15 bulan yaitu sebanyak 12 orang (70,6%).

**Tabel 5.** Uji Normalitas (Spiro-wilk)

Variabel	P-value	Kesimpulan
BB Pre 1 Bln	0,583	Distribusi normal
BB Post 1 Bln	0,389	Distribusi normal
BB Pre 3 Bln	0,366	Distribusi normal
BB Post 3 Bln	0,231	Distribusi normal

Tabel 5 menunjukkan bahwa Uji Normalitas dilakukan pada data numerik dengan uji skewness dan diperoleh distribusi data berdistribusi normal sehingga menggunakan uji non parametrik yaitu independen dan paired sample t-test.

**Tabel 6.** Penggunaan Kontrasepsi Suntik dan Peningkatan Berat Badan Akseptor KB di PMB Hj. Nani Holidin Tahun 2023

Jenis KB suntik	Peningkatan Berat Badan Akseptor KB								Total	
	Tidak ada penambahan		Ringan		Sedang		Berat			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Suntik 1 bulan	23	48,9	7	14,9	0	0	0	0	30	63,8
Suntik 3 bulan	0	0	0	0	17	36,2	0	0	17	36,2
Total	23	48,9	7	14,9	17	36,2	0	0	47	100,0

Tabel 6 menunjukkan bahwa responden terbanyak yaitu pengguna suntik 1 bulan 30 (63,8%) dengan peningkatan berat badan tidak ada sebanyak 23 (48,9%) dan peningkatan berat badan ringan sebanyak 7 (14,9%), sedangkan pengguna suntik 3 bulan sebanyak 17 (36,2%) 100% mengalami peningkatan berat badan sedang.

**Tabel 7.** Pengaruh Penggunaan Kontrasepsi Suntik 1 Bulan Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB di PMB Hj. Nani Holidin Tahun 2023

No	Berat Badan		Kenaikan BB (kg)	Perubahan		P value
	Sebelum	Sesudah		Mean	Standar deviasi	
1	50	51	1			
2	53	53	0			
3	54	55	1			
4	57	57	0			
5	56	56	0			
6	60	61	1			
7	62	62	0			
8	63	63	0			
9	65	65	0	0,2333	0,43018	0,006
10	63	63	0			
11	56	56	0			
12	54	54	0			
13	50	51	1			
14	56	56	0			
15	58	58	0			
16	59	59	0			
17	62	63	1			

No	Berat Badan		Kenaikan BB (kg)	Perubahan		P value
	Sebelum	Sesudah		Mean	Standar deviasi	
18	61	61	0			
19	65	65	0			
20	67	67	0			
21	58	58	0			
22	66	66	0			
23	65	65	0			
24	64	64	0			
25	63	63	0			
26	56	57	1			
27	67	68	1			
28	53	53	0			
29	52	52	0			
30	55	55	0			

Tabel 7 menunjukkan bahwa rata-rata kenaikan berat badan pada akseptor yang menggunakan KB suntik 1 bulan adalah 0,233 Hasil uji statistik dengan uji t-test paired didapatkan nilai  $p = 0,006$  yang artinya  $< 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan kontrasepsi suntik 1 Bulan terhadap peningkatan berat badan akseptor KB di PMB Hj. Nani Holidin 2023.

**Tabel 8.** Pengaruh Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB di PMB Hj. Nani Holidin Tahun 2023

No	Berat Badan		Kenaikan BB (kg)	Perubahan		P value
	Sebelum	Sesudah		Mean	Standar deviasi	
1	58	61	3			
2	59	61	2			
3	54	56	2			
4	54	57	3			
5	56	59	3			
6	61	63	2			
7	60	63	3			
8	61	64	3			
9	65	68	3	2,8235	0,39295	0,000
10	63	66	3			
11	61	64	3			
12	53	56	3			
13	54	57	3			
14	52	55	3			
15	50	53	3			
16	50	53	3			
17	53	56	3			

Tabel 8 menunjukkan bahwa rata-rata kenaikan berat badan pada akseptor yang menggunakan KB suntik 3 bulan adalah 2,82. Hasil uji statistik dengan uji t-test paired didapatkan nilai  $p = 0,000$  yang artinya  $< 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan kontrasepsi suntik terhadap peningkatan berat badan akseptor KB di PMB Hj. Nani Holidin Tahun 2023.

**Tabel 9.** Perubahan Berat Badan pada Penggunaan Kontrasepsi Suntik 1 Bulan dan 3 bulan pada Akseptor KB di PMB Hj. Nani Holidin Tahun 2023

Kontrasepsi suntik	N	Mean	Std Deviasi	P-Value
1 bulan	30	0.2333	0,43018	0,000
3 bulan	17	2.8235	0,39295	

Tabel 9 menunjukkan bahwa rata-rata kenaikan berat badan pada akseptor yang menggunakan KB suntik 1 bulan adalah 0,23 sedangkan yang menggunakan KB suntik 3 bulan adalah 2,82. Hal ini menunjukkan bahwa



kenaikan berat badan pada KB 3 bulan lebih tinggi dibanding dengan KB 1 bulan. Hasil uji statistik dengan uji T-test independent didapatkan nilai  $p = 0,000$  yang artinya  $< 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan kontrasepsi suntik terhadap peningkatan berat badan akseptor KB di PMB Hj. Nani Holidin Tahun 2023.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lama penggunaan kontrasepsi suntik pada akseptor KB di PMB Hj. Nani Holidin tahun 2023 adalah 1 bulan yaitu 63,8%. Salah satu jenis kontrasepsi yang menjadi pilihan ibu adalah KB suntik, ini disebabkan karena efektif, sederhana, murah. Cara ini mulai disukai akseptor karena sangatlah mudah dan mereka tidak merasa kesulitan dalam hal biaya, karena kontrasepsi suntik dengan harga yang murah atau terjangkau serta mudah dihentikan setiap saat dan bias teratur dalam penggunaannya.

Sebagian besar usia akseptor  $> 35$  tahun, hal ini dimungkinkan karena faktor usia menjadi salah satu alasan akseptor menggunakan kontrasepsi, salah satu pilihan kontrasepsinya adalah suntik. Kontrasepsi suntik adalah alat kontrasepsi yang disuntikan ke dalam tubuh dalam jangka waktu tertentu, kemudian masuk ke dalam pembuluh darah diserap sedikit demi sedikit oleh tubuh yang berguna untuk mencegah timbulnya kehamilan. Tujuan utama dari kontrasepsi suntik adalah kontrasepsi yang kerjanya lama dan tidak membutuhkan pemakaian setiap harinya atau setiap akan bersenggama (Hartanto, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan *World Health Organization* (WHO) ternyata setelah kontrasepsi suntik dihentikan terjadi sedikit keterlambatan dalam kembalinya kesuburan, tetapi tidak ditemukan bukti bahwa kontrasepsi suntikan mengganggu fertilitas secara permanen. Lebih dari 50% yang pernah memakai KB suntik akan mengalami haid kembali setelah 6 bulan dan kira-kira 85% setelah satu tahun, lebih dari 60% yang pernah memakai KB suntik sudah hamil dalam waktu satu tahun dan lebih dari 90% dalam waktu 2 tahun.

Terdapat beberapa jenis kontrasepsi suntik, yaitu kontrasepsi suntik 1 bulan (kombinasi) dan kontrasepsi suntik 3 bulan (progestin). Kontrasepsi suntik 1 bulan (kombinasi), sangat efektif (0,1-0,4 kehamilan per 100 perempuan) selama tahun pertama penggunaan. Cara kerja suntikan kombinasi adalah menekan ovulasi, membuat lendir serviks menjadi kental sehingga penetrasi sperma terganggu, terjadi perubahan pada endometrium (atrofi) sehingga implantasi terganggu, dan menghambat transportasi gamet oleh tuba. Jenis suntikan kombinasi adalah 25 mg depo medroksiprogesteron asetat dan 5 mg estradiol sipionat yang diberikan injeksi IM sebulan sekali (Cyclofem), dan 50 mg noretrindron enantat dan 5 mg estradiol valerat yang diberikan injeksi I.M. sebulan sekali (Rufaridah, 2017).

Sedangkan kontrasepsi suntik 3 bulan (Progestin) adalah kontrasepsi yang hanya mengandung hormon progestin saja. Kontrasepsi suntikan progestin sangat efektif dan cocok digunakan saat masa laktasi karena tidak menghambat produksi ASI. Cara kerja kontrasepsi ini mencegah ovulasi, mengentalkan lendir serviks sehingga menurunkan kemampuan penetrasi sperma, menjadikan selaput lendir rahim tipis dan atrofi, dan menghambat transportasi gamet oleh tuba. Tersedia dua jenis kontrasepsi suntikan yang hanya mengandung progestin, yaitu Depo metroksiprogesteron asetat (DMPA), yang mengandung 150 mg DMPA, yang diberikan setiap tiga bulan dengan cara disuntikan intramuskuler dan Depo noretisteron anantat (Depo Noristerat), yang mengandung 200 mg noretindron enantat, diberikan setiap dua bulan dengan cara disuntikan intramuskuler (Rufaridah, 2017).

Kekurangan dari kontrasepsi suntik adalah terganggunya pola haid, kembalinya kesuburan setelah penghentian pemakaian mengalami keterlambatan, dan peningkatan berat badan. Hasil penelitian ini lebih tinggi dibanding dengan hasil penelitian Kurniawati (2015) di Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan menunjukkan bahwa yang menggunakan KB suntik 3 bulan sebanyak 35% namun dan juga lebih tinggi dibanding dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ekawati (2015) di BPS Ita Fariyah Karawang menunjukkan bahwa yang menggunakan KB suntik 3 bulan sebesar 20,5%.

Semua jenis kontrasepsi memiliki kelebihan dan kekurangan. Kekurangan dari kontrasepsi suntik adalah terganggunya pola haid, kembalinya kesuburan setelah penghentian pemakaian mengalami keterlambatan, dan peningkatan berat badan (Manuaba, 2015). Umumnya penambahan berat badan bervariasi kurang dari 1 kg sampai 5 kg dalam tahun pertama pemakaian (Hartanto, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *University Of Texas Medical Branch* (UTMB) wanita yang menggunakan kontrasepsi *Medroxyprogesterone Acetate* (DMPA) atau dikenal dengan KB suntik 3 bulan, rata-rata mengalami peningkatan berat badan hingga 5,5 kg dan mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,4% dalam waktu 3 tahun pemakaian (Sarwono, 2016).

Sebagian besar lama penggunaan kontrasepsi suntik pada akseptor KB di PMB Hj. Nani Holidin tahun 2023 adalah 1 bulan yaitu 63,8%, maka dari itu petugas kesehatan perlu melakukan penyuluhan tentang KB suntik agar akseptor yang menggunakan KB suntik menggunakannya dengan tepat untuk meminimalisir efek samping yaitu peningkatan berat badan.

Hal ini sesuai dengan Hasil penelitian Ruswati (2017) dimana responden yang menggunakan kontrasepsi KB suntik terdapat sebagian kecil (10%) tidak mengalami peningkatan berat badan, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi berat badan antara lain faktor keturunan atau genetic. Selain itu

dimungkinkan responden juga mampu melakukan aktifitas fisik seperti olahraga secara teratur sehingga dapat membakar lemak sehingga dapat mempertahankan berat badan tidak meningkat.

Asumsi dari peneliti bahwa banyak penelitian yang mengatakan bahwa KB suntik dapat meningkatkan berat badan, namun dalam penelitian ini terdapat 80% pengguna KB suntik 1 bulan tidak mengalami peningkatan berat badan yang disebabkan karena adanya faktor genetik atau keturunan sehingga tidak menyebabkan peningkatan berat badan. Atau bisa juga responden melakukan olahraga secara teratur sehingga dapat membakar lemak sehingga tidak terjadi peningkatan berat badan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan berat badan selama penggunaan kontrasepsi pada akseptor KB di PMB Hj. Nani Holidin tahun 2023 sebesar 51.1%. Salah satu efek samping dari penggunaan kontrasepsi adalah kenaikan berat badan. Peningkatan berat badan pada akseptor disebabkan oleh *hormone progesterone* yang merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus sehingga menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya. Efek samping tersering penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan yaitu permasalahan berat badan. Peningkatan berat badan bervariasi antara 1– 5 kg dalam tahun pertama. Akseptor KB suntik yang mengalami kenaikan berat badan mengaku bahwa nafsu makan mereka meningkat sedangkan pemenuhan nutrisi yang tidak seimbang dengan pemakaian energi untuk aktifitas, mendukung adanya penumpukan lemak serta peningkatan berat badan.

Responden yang menggunakan kontrasepsi KB suntik terdapat sebagian kecil (10%) tidak mengalami peningkatan berat badan, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi berat badan antara lain faktor keturunan atau genetic. Kadang-kadang dapat terjadi di dalam suatu keluarga timbulnya sifat dominasi dalam hal menurunkan bentuk fisik keturunannya, banyaknya aktivitas fisik sehingga terjadi proses pembakaran lemak dalam tubuh. Aktivitas Fisik seseorang mempengaruhi terhadap perubahan berat badan karena aktifitas fisik yang berlebihan akan membuat seseorang kelebihan energi yang dapat membakar lemak tubuh, sebaliknya jika aktifitas fisik berkurang maka akan terjadi penumpukan lemak dalam tubuh (Wahyuni dan Chatarina, 2012).

Kontrasepsi suntik 1 bulan dan 3 bulan sama-sama mengandung hormon progesteron yang mempunyai efek terhadap meningkatnya nafsu makan. Namun demikian, kandungan hormon progesteron pada kontrasepsi suntik DMPA lebih besar dibandingkan kontrasepsi suntik kombinasi yaitu 25 mg untuk suntik kombinasi dan 150 mg untuk suntik DMPA (Irianto, 2014). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Kurniawati (2015) di Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan menunjukkan bahwa ada pengaruh penggunaan KB Suntik 3 Bulan terhadap peningkatan nilai IMT pada Akseptor KB ( $\rho = 0,004$ ). Juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Ekawati (2015) di BPS Ita Fariyah Karawang menunjukkan bahwa ada pengaruh KB Suntik terhadap peningkatan berat badan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Irawati (2017) di Kecamatan Sukasari Bogor menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan kontrasepsi suntik terhadap kenaikan berat badan. Juga sejalan dengan hasil penelitian Nur (2017) menunjukkan bahwa ada pengaruh penggunaan kontrasepsi suntik dengan perubahan berat badan akseptor KB ( $\rho = 0,003$ ).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori bahwa kontrasepsi suntik menimbulkan banyak efek samping diantaranya perasaan cemas, gugup, keluar jerawat, pusing dan berat badan bertambah. Penambahan berat badan terjadi karena lamanya pemakaian KB suntik oleh akseptor KB. Semakin lama akseptor KB menggunakan KB suntik semakin tinggi pula kadar *hormone progesterone*, sehingga terjadi peningkatan nafsu makan dan penumpukan glikogen. Penambahan berat badan jarang terjadi pada pemakaian progesteron dosis rendah (Irmawaty Sirait & Lumban Siantar, 2020)

Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa penambahan berat badan terjadi karena progesteron yang dapat meningkatkan nafsu makan serta mempermudah perubahan karbohidrat menjadi lemak, sehingga penumpukan lemak yang menyebabkan berat badan semakin bertambah. Sedangkan estrogen juga mempengaruhi metabolisme lipid yang mengarah ke peningkatan cadangan lemak tubuh, khususnya di daerah perut, sehingga mengakibatkan kenaikan berat badan. Selain itu, komponen estrogen juga dapat menyebabkan retensi cairan sehingga terjadi pertambahan berat badan. Kenaikan berat badan pada kontrasepsi suntik 3 bulan ini rata-rata 1-5 kg pada tahun pertama, sedangkan, kenaikan berat badan pada kontrasepsi suntik 1 bulan rata 2-3 kg pada tahun pertama pemakaian (Rufaridah, et al, 2017). Pada penelitian ini terbukti bahwa ada hubungan penggunaan KB dengan peningkatan berat badan, maka petugas kesehatan perlu memberikan penyuluhan tentang KB suntik dengan baik dan benar, sehingga akseptor tetap dapat mengatur pola makan dan pola istirahat untuk meminimalisir efek samping dari penggunaan KB suntik. Bagi akseptor agar meningkatkan pengetahuannya tentang penggunaan KB suntik salah satunya tentang efek samping dari KB suntik, sehingga akseptor dapat menahan dan mengendalikan nafsu makan (Sirait, 2021).

## DAFTAR PUSTAKA

- Gustini, K. (2015). Gambaran Pengetahuan Siswa Siswi Kelas Xi Tentang Penyakit Menular Seksual Di Sma Negeri 24 Bandung. *Perpustakaan.Upi.Edu*, 30–38.
- Irmawaty Sirait, L., & Lumban Siantar, R. (2020). *Buku Ajar Asuhan Keluarga Berencana Pelayanan Alat*



---

*Kontrasepsi*. ICM Publisher.

Kemendes RI. (n.d.). *Asuhan Kebidanan Komprehensif*.

Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.

Rahmayanti, N., AbuBakar, M. bin, & Akmal, M. (2022). *Melihat Keikutsertaan Suami Dalam Program Lhokseumawe*. 3(1), 14–27. <https://doi.org/10.24815/gaspol.v3i1.26115>

Sirait, L. I. (2021). Kunjungan Akseptor KB Di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional STIKES Syedza Saintika*, 425–435. <http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/PSNSYS/article/view/949>

Sugiyono. (2017). Pengaruh Profitabilitas Dan Non Debt Tax Shield Terhadap Struktur Modal Pada Perusahaan Manufaktur Subsektor Otomotif Dan Komponen Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Selama Periode Tahun 2011-2015. “*Metode Penelitian Pada Dasarnya Merupakan Cara Ilmiah Untuk Mendapatkan Data Dengan Tujuan Dan Kegunaan Tertentu.*” *Dalam*, 1(2), 47–71.

Sugiyono, P. D. (2019). *etodologi Penelitian Kesehatan dan Pendidikan (1st ed)*. (27th ed.). Penebar Media Pustaka.

Warmansyah, J. (2020). *metode penelitian dan pengolahan data*. grup penerbit cv budi utama.