

Pengaruh Jenis Kontrasepsi Suntik dengan Kenaikan Berat Badan pada Akseptor KB di PMB Wahyuning Purwati Kabupaten Sleman

Deski Latifah^{1*}, Fayakun Nur Rohmah²

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi: latifahyunia7@gmail.com¹

Abstract. Injection contraception is one of the most widely used family planning methods in Indonesia. However, its use is often associated with side effects in the form of weight gain. The commonly used types of injection contraception are the 1-month and 3-month injections, each containing different hormonal contents, which are suspected to have different effects on the weight of the acceptors. The aim of this study is to determine the effect of 1-month and 3-month injection contraception on weight gain in family planning acceptors at PMB Wahyuning Purwati Sleman Regency. This research employs a quantitative method with a cross-sectional approach. A sample of 37 injectable contraceptive acceptors was selected using accidental sampling technique. The instrument used was a questionnaire. Data analysis was performed using paired sample t-test and independent t-test to determine body weight changes before and after using injectable contraceptives. The results showed an increase in body weight among users of the 1-month injectable contraceptive with an average of 3.158 kg ($p < 0.000$) and among users of the 3-month injectable contraceptive with an average of 3.653 kg ($p < 0.006$). Both types of injectable contraception showed a significant effect on weight gain. The weight gain was greater in users of the 3-month injection compared to the 1-month injection. There is a need for more intensive education and counseling for contraceptive acceptors regarding the side effects of injectable contraception and the importance of maintaining a healthy lifestyle.

Keywords: Family planning; Injectable contraceptives; One-month injection; Three-month injection; Weight gain.

Abstrak. Kontrasepsi suntik merupakan salah satu metode KB yang paling banyak digunakan di Indonesia. Namun, penggunaannya sering dikaitkan dengan efek samping berupa kenaikan berat badan. Jenis kontrasepsi suntik yang umum digunakan adalah suntik 1 bulan dan 3 bulan, yang masing-masing memiliki kandungan hormonal berbeda sehingga diduga memberikan pengaruh yang berbeda terhadap berat badan akseptor. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh jenis kontrasepsi suntik 1 bulan dan 3 bulan terhadap kenaikan berat badan pada akseptor KB di PMB Wahyuning Purwati Kabupaten Sleman. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel sebanyak 37 akseptor KB suntik dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Analisis data dilakukan dengan *uji paired sample t-test* dan *independent t-test* untuk mengetahui perubahan berat badan sebelum dan sesudah penggunaan KB suntik. Hasil penelitian menunjukkan adanya kenaikan berat badan pada pengguna KB suntik 1 bulan dengan rata-rata 3,158 kg ($p < 0,000$) dan pada pengguna KB suntik 3 bulan dengan rata-rata 3,653 kg ($p < 0,006$). Kedua jenis kontrasepsi suntik menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kenaikan berat badan. Kenaikan berat badan lebih besar terjadi pada pengguna suntik 3 bulan dibandingkan suntik 1 bulan. Diperlukan edukasi dan konseling yang lebih intensif kepada akseptor KB mengenai efek samping kontrasepsi suntik serta pentingnya menjaga pola hidup sehat.

Kata Kunci: Keluarga Berencana; Kontrasepsi Suntik; Penambahan Berat Badan; Suntikan Satu Bulan; Suntikan Tiga Bulan.

1. PENDAHULUAN

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) sebagaimana diamanatkan pada Undang-Undang Nomor 52 tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, memiliki tugas untuk melaksanakan Program Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga (KKBPK). Akhir tahun 2019 BKKBN mengemas dan memperkenalkan istilah Program KKBPK menjadi Program

Pembangunan Keluarga, Kependudukan dan Keluarga Berencana atau yang disingkat menjadi Bangsa Kencana. Perubahan nama dari KKBPK menjadi Bangsa Kencana tersebut bertujuan untuk memudahkan penyebutan program, yang seringkali agak sulit untuk diucapkan. Peletakan kata Pembangunan Keluarga di depan menunjukkan bahwa BKKBN merupakan lembaga yang ingin memberikan manfaat kepada seluruh keluarga Indonesia. Selain itu, BKKBN harus dapat mewujudkan keserasian, keselarasan, dan keseimbangan antara kuantitas, kualitas, dan persebaran penduduk dan lingkungan hidup, serta meningkatkan kualitas keluarga agar dapat timbul rasa tenteram dan harapan masa depan yang lebih baik atau mandiri dalam mewujudkan kesejahteraan lahir dan kebahagiaan batin.

Kontrasepsi memiliki kontribusi yang besar dalam upaya peningkatan kesehatan keluarga dan merupakan salah satu pilar penting dalam upaya penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Pelayanan Kontrasepsi dan KB menjadi sangat esensial karena menjadi bagian dari kesehatan reproduksi dan upaya-upaya pemenuhan hak-hak reproduksi perempuan. Keluarga Berencana bersama kesehatan reproduksi tetap menjadi parameter dalam Sustainable Development Goals (SDG'S) WHO dan salah satu poin penting untuk mencapai hal tersebut yaitu diperlukan peningkatan kualitas pelayanan kontrasepsi dan KB (Kemenkes, 2021).

Salah satu faktor memberikan dampak pada peningkatan Angka Kematian Ibu adalah risiko 4 Terlalu (Terlalu muda melahirkan di bawah usia 21 tahun, Terlalu tua melahirkan di atas 35 tahun, Terlalu dekat jarak kelahiran kurang dari 3 tahun dan Terlalu banyak jumlah anak lebih dari 2 (dua). Persentase ibu meninggal yang melahirkan berusia di bawah 20 tahun dan di atas 35 tahun adalah 33% dari seluruh kematian ibu, sehingga apabila program KB dapat dilaksanakan dengan baik lagi, kemungkinan 33% kematian ibu dapat dicegah melalui pemakaian kontrasepsi.

Menurut BKKBN, peserta KB aktif di antara Pasangan Usia Subur (PUS) tahun 2020 sebesar 67,6%. Angka ini meningkat dibandingkan tahun 2019 sebesar 63,31% berdasarkan data Profil Keluarga Indonesia, Tahun 2019. Berdasarkan data yang diperoleh dari Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 didapatkan kecakupan peserta Keluarga Berencana (KB) aktif di Indonesia yaitu sebanyak 70.916 peserta. Peserta KB aktif menurut jenis kontrasepsi di Indonesia yaitu terdapat 2,0 % menggunakan kondom, KB suntik sebanyak 43,5%, pil sebanyak 6,7%, IUD/AKDR sebanyak 8,5%, Implan sebanyak 7,3%. (Survei Kesehatan Indonesia 2023).

Jumlah Pasangan Usia Subur (PUS) di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tahun 2019 adalah 498.897 jiwa, dengan peserta KB aktif pada PUS adalah 382.349 jiwa (76,6%), PUS

yang menggunakan KB masih belum keseluruhan. Disebutkan bahwa kontrasepsi yang paling banyak dipilih PUS adalah suntik pada kategori non-MKJP (43,7%) dan diikuti AKDR/IUD kategori MKJP (24,4%). Kabupaten Sleman merupakan salah satu kabupaten yang ada di DIY dengan jumlah Pasangan Usia Subur serta Akseptor KB terbanyak dibanding Kabupaten lainnya pada tahun 2019, PUS sebesar 142.886, dengan jumlah peserta KB Aktif 115.107 (80,6%). Namun jumlah tersebut mengalami penurunan pada tahun 2020 dengan PUS 144.184 dan peserta KB aktif 114.982 (79,7%) (Sitorus & Siahaan, 2018)

Pada umumnya KB modern lebih efektif dari pada metode tradisional dalam mencegah kehamilan, sehingga lebih disarankan dan lebih banyak penggunaannya. Metode KB secara garis besar terbagi 2, yaitu KB modern (kondom, pil, suntik, implan, dan kontrasepsi darurat) dan KB tradisional (metode withdrawal, kalender, dan pemberian ASI eksklusif). Kontrasepsi memiliki berbagai jenis yang dapat digunakan, Raidanti & Wahidin (2021) membagi sebagian berbagai perlengkapan kontrasepsi yang bisa digunakan, antara lain: kontrasepsi sederhana (kalender, amenorea pengeluaran susu, temperatur tubuh, senggama terputus), kontrasepsi barrier (kondom, diafragma, dan spermisida) dan kontrasepsi modern (pil, AKBK, AKDR, Kontap, dan suntik).

Dalam laporan Program KB Nasional SIDUGA(sistem informasi kependudukan dan keluarga), rata-rata pelayanan kontrasepsi tingkat nasional tiap bulan yang paling terbanyak adalah jenis KB modern suntikan yaitu dengan jumlah 6.387 orang perbulannya (BKKBN, 2021). KB suntik adalah metode kontrasepsi bagi wanita yang dilakukan melalui penyuntikan cairan yang mengandung hormon progesteron atau kombinasi progesteron dan estrogen. Walaupun jenis metode KB suntikan paling populer di Indonesia, tetapi kontrasepsi ini juga memiliki beberapa efek samping, yaitu perubahan pola haid (haid tidak teratur atau memanjang dalam 3 bulan pertama, haid jarang, tidak teratur atau tidak haid dalam 1 tahun), sakit kepala, pusing, perut kembung atau tidak nyaman, perubahan suasana perasaan, nyeri payudara, penurunan hasrat seksual dan kenaikan berat badan (Murniati et al., 2024).

Persepsi pada berat badan bisa membuat seseorang tidak puas pada bentuk tubuhnya. Berat badan ideal adalah berat yang dapat dijadikan acuan atau dianggap sesuai dan menyehatkan untuk seseorang. Berat badan menurut Soetjiningsih adalah hasil peningkatan/penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh, antara lain tulang, otot, lemak, cairan tubuh dan lain- lainnya. Hormon progesteron yang terdapat dalam kontrasepsi hormonal inilah berperan merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus sehingga menyebabkan terjadinya perubahan berat badan akseptor. Hormon progesteron juga mempermudah terjadinya perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak di

bawah jaringan kulit bertambah. Rata-rata kenaikan berat badan pengguna kontrasepsi suntik 3 bulanan 1-2 kg per tahunnya dibanding suntik 1 bulanan memiliki efek kenaikan berat badan 1 kg per tahunnya (Raidanti & Wahidin, 2021).

Pola makan juga dapat mempengaruhi kenaikan berat badan. Pola makan ialah cara seseorang dalam mengatur jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh guna mempertahankan kebutuhan gizi dan juga penyakit. Apabila asupan yang masuk melebihi kebutuhan tubuh tanpa diimbangi dengan pengeluaran energi maka dapat menyebabkan kenaikan berat badan. Lama pemakaian kontrasepsi juga dapat mempengaruhi kenaikan berat badan. Semakin lama seseorang menggunakan kontrasepsi maka hormone progesterone semakin bertambah di dalam tubuh yang membuat nafsu makan terus meningkat sehingga berat badan terus bertambah.

Usia juga dapat mempengaruhi kenaikan berat badan. Perubahan umur memiliki hubungan dengan terjadinya perubahan dalam komposisi tubuh seseorang saat beranjak dewasa terkait dengan penurunan pada massa bebas lemak dan peningkatan pada massa jaringan lemak. (Afrilia et al., 2024)

Pemerintah Indonesia menetapkan kebijakan KB untuk mewujudkan penduduk tumbuh seimbang dan keluarga berkualitas melalui penyelenggaraan program Keluarga Berencana seperti tercantum dalam Pasal 20 Undang-Undang Nomor 52 tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, dimana tujuan KB yaitu mengatur kelahiran anak dan meningkatkan kesejahteraan ibu. *Target Total Fertility Rate (TFR)*, *UnMet Need (UMN)* dan *DO (Drop Out)* KB di beberapa wilayah Indonesia belum tercapai sehingga diperlukan pengoptimalisasian upaya-upaya advokasi guna meningkatkan komitmen stakeholders atau pemangku kepentingan, meningkatkan peran serta mitra kerja, serta promosi dan KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi) KB.

Pelaksanaan peran bidan dalam program KB termasuk tugas mandiri dan tugas pemerintahan yaitu melaksanakan pelayanan kesehatan yang merupakan program pemerintah. Kaitan kewenangan bidan dalam pelaksanaan program KB tertuang dalam pasal 9, 12, 13, dan 15. Pandangan masyarakat sebagai upaya kenaikan kepedulian serta kedudukan dan warga lewat pedesaan umur pernikahan (PUP), pengaturan kelahiran, pembinaan ketahanan keluarga, kenaikan kesehatan keluarga kecil, senang serta sejahtera maka diperlukanlah keluarga berencana (Nur et al., 2010)

Berdasarkan studi pendahuuan yang di lakukan PMB wahyuning purwati, S. Tr., Keb kabupaten sleman jumlah akseptor KB suntik dari bulan January 2023 sampai bulan Oktober 2024 jumlah yang masih melakukan kunjungan ulang KB suntik 1 bulan dan 3 bulan sebanyak

35 akseptor dari 50 akseptor KB suntik 1 bulan dan 3 bulan dan 5 akseptor KB pil yang masih melakukan kunjungan ulang, dari data tersebut menunjukkan bahwa pengguna kontrasepsi KB suntik menunjukkan peringkat pertama dibandingkan dengan kontrasepsi yang lain. Kontrasepsi suntik jenis 1 bulan dan 3 bulan digunakan karena harga yang relative terjangkau, mudah, tidak menggaggu menyusui dan aman. Dan hasil survei data dari 35 akseptor KB suntik, ada 3 akseptor KB suntik 1 bulan yang mengalami kenaikan berat badan dari 20 akseptor KB dan ada 7 akseptor KB suntik 3 bulan yang mengalami kenaikan berat badan dari 15 akseptor KB.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Definisi kontrasepsi

Kontrasepsi adalah alat atau obat yang salah satunya upaya untuk mencegah kehamilan atau tidak ingin menambah keturunan. Cara kerja kontrasepsi yaitu mencegah ovulasi, mengentalkan lender serviks dan membuat rongga indung rahim yang tidak siap menerima pembuahan dan menghalangi bertemunya sel telur dengan sel sperma (Kasim & Muchtar, 2019).

Kontrasepsi Suntik

Kontrasepsi suntik adalah alat kontrasepsi yang disuntikkan ke dalam tubuh kemudian masuk ke pembuluh darah dan diserap oleh tubuh berguna untuk mencegah kehamilan (Qomariah & Sartika, 2019).

Berat Badan

Berat badan adalah suatu ukuran yang diperlukan untuk sebuah pengukuran pertumbuhan fisik dan diperlukan untuk seseorang menerima dosis obat yang diperlukan. Definisi lain dari berat badan yaitu beberapa jumlah komponen tubuh seperti protein, lemak, air, mineral. Sedangkan untuk peningkatan berat badan adalah kondisi dimana jumlah berat badan seseorang melebihi normal dan melebihi berat badan semula (Anggraeni, 2012). Berat badan adalah hasil dari penurunan maupun peningkatan pada semua jaringan tubuh, antara lain tulang, otot, lemak, dan cairan tubuh lainnya. Sehingga, peningkatan berat badan dapat diartikan berubahnya ukuran berat, yang di akibatkan dari peningkatan maupun penurunan konsumsi makan yang diubah menjadi lemak dan disimpan dibawah kulit (Istiany, 2014).

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan desain penelitian deskriptif. Dalam penelitian ini menggunakan cara pendekatan *cross sectional* merupakan desain penelitian yang mempelajari resiko dan efek dengan cara observasi, dan tujuannya yaitu mengumpulkan datanya secara bersamaan atau satu waktu. Penelitian dilakukan di PMB Wahyuning Purwati berlokasi di Ringinsari No.84, Maguwoharjo, Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55282, Indonesia, Kota Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah 37 akseptor KB suntik 1 bulan dan 3 bulan di PMB Wahyuning Purwati Kabupaten Sleman. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu akseptor KB suntik 1 bulan dan 3 bulan yang mengalami kenaikan berat badan dalam Kg. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah kuesioner online menggunakan platform *google form*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.

No	Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Umur		
	20-35 tahun	22	59.5
	> 35 tahun	15	40.5
	Jumlah	37	100.0
2	Pekerjaan		
	Bekerja	10	27.0
	Tidak bekerja	27	73.0
	Jumlah	37	100.0
3	Pendidikan		
	a. Menengah	28	75.7
	b. Tinggi	9	24.3
	Jumlah	37	100.0
4	Pola Makan		
	a. Kurang baik	18	48.6
	b. Baik	19	51.4
		37	100.0

Sumber data: primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik responden diketahui 37 (100.0%) didapati hasil sebanyak 22 (59.5%) responden berusia 20-35 tahun, mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 27 (73.0%), mayoritas pendidikan sebanyak 28 (75.7%) menengah, dan pola makan baik sebanyak 19 (51.4%).

Jenis Kontrasepsi**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Jenis Kontrasepsi Suntik.

Jenis Kontrasepsi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
KB Suntik 1 Bulan	22	59.5
KB Suntik 3 Bulan	15	40.5
Jumlah	37	100.0

Berdasarkan table 2 diketahui bahwa dari 37 (100%) mayoritas jenis kontrasepsi 1 bulan sebanyak 22 responden (59.5%).

Lama Penggunaan Kontrasepsi**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Lama Penggunaan Jenis Kontrasepsi Suntik.

Lama Penggunaan Jenis Kontrasepsi Suntik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
< 2 Tahun	14	37.8
> 2 Tahun	23	62.2
Jumlah	37	100.0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 37 (100%) mayoritas lama penggunaan lebih dari 2 tahun sebanyak 23 responden (62.2%).

Uji Normalitas**Tabel 4.** Uji Normalitas (Shapiro-wilk).

Variabel	P-value	Kesimpulan
BB Pre 1 Bulan	0.422	Distribusi Normal
BB Post 1 Bulan	0.271	Distribusi Normal
BB Pre 3 Bulan	0.721	Distribusi normal
BB Post 3 Bulan	0.138	Distribusi Normal

Berdasarkan tabel 4 menunjukan bahwa uji normalitas dilakukan pada data numerik uji *Shapiro-wilk* dan diperoleh distribusi data berdistribusi normal sehingga menggunakan uji parametrik yaitu indepen untuk melihat perbedaan kenaikan berat badan dan paired sample t-test untuk melihat ada perubahan berat badan sebelum menggunakan KB suntik dan setelah penggunaan KB suntik 1 bulan dan 3 bulan.

Analisis Bivariat

Tabel 5. pengaruh jenis kontrasepsi suntik 1 bulan dengan kenaikan berat badan.

No	Berat Badan		Kenaikan BB (Kg)	Perubahan		P-value
	Sebelum	Sesudah		Mean	Standar deviasi	
1	49,00	53,00	4,00			
2	53,00	56,00	3,00			
3	63,50	64,20	0,70			
4	48,00	52,00	4,00			
5	55,00	57,00	2,00			
6	55,00	58,00	3,00			
7	71,02	72,02	1,00	3.158	3.162	0.000
8	65,86	67,20	1,34			
9	70,40	71,20	0,80			
10	58,02	60,20	2,18			
11	40,02	48,02	8,00			
12	49,00	58,00	9,00			
13	54,02	58,00	3,98			
14	55,00	54,00	- 1,00			
15	50,00	56,00	6,00			
16	55,20	57,40	2,20			
17	65,00	66,29	1,29			
18	51,03	52,00	0,97			
19	60,00	64,05	4,05			
20	82,00	88,00	6,00			
21	54,02	51,00	- 3,02			
22	55,00	65,00	10,00			

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa kenaikan berat badan pada akseptor yang menggunakan KB suntik 1 bulan 3.158, hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai p sebesar 0.000, yang artinya < 0.05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh jenis kontrasepsi suntik dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 1 bulan.

Tabel 7. Pengaruh Jenis Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan.

No	Berat Badan		Kenaikan BB (Kg)	Perubahan		P-value
	Sebelum	Sesudah		Mean	Standar deviasi	
1	48,00	62,00	14,00			
2	65,00	63,00	-2,00			
3	50,00	55,05	5,05			
4	50,00	56,00	6,00			
5	80,00	90,00	10,00			
6	61,00	65,80	4,80			
7	40,00	40,00	0	3.653	4.323	0.006
8	58,00	65,00	7,00			

9	53,00	55,01	2,01
10	69,80	68,00	-1,80
11	53,30	55,05	1,75
12	51,00	53,00	2,00
13	62,00	64,00	2,00
14	54,00	57,00	3,00
15	70,02	71,01	0,99

Berdasarkan tabel 7 menunjukan bahwa kenaikan berat badan pada akseptor yang menggunakan KB suntik 3 bulan 3.653, hasil uji paired sample t-test menunjukan nilai p sebesar 0.006, yang artinya < 0.05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh jenis kontrasepsi suntik dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan.

Tabel 8. Uji Beda Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik
1 Bulan Dan 3 Bulan.

Kontrasepsi suntik	N	Mean	Std Devisi	P-Value
1 bulan	22	3.1586	3.16222	0.000
3 bulan	15	3.6533	4.32321	

Berdasarkan hasil pada Tabel 8, terlihat bahwa akseptor KB suntik 3 bulan mengalami kenaikan berat badan rata-rata sebesar 3,65 kg, lebih tinggi dibandingkan kelompok KB suntik 1 bulan yang hanya 3,16 kg. Nilai $p = 0,000$ menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh jelas dari jenis KB suntik terhadap kenaikan berat badan akseptor. Hal tersebut konsisten dengan temuan Kurniasari et al. (2020) yang meneliti efek KB suntik 3 bulan, dimana mereka menemukan bahwa penggunaan KB suntik 3 bulan berhubungan signifikan dengan peningkatan berat badan pada ibu akseptor

Perbedaan efek pada berat badan ini kemungkinan disebabkan oleh durasi dan dosis hormon progestin yang lebih tinggi pada KB suntik 3 bulan, yang dapat mengganggu metabolisme dan meningkatkan nafsu makan. Paparan hormon yang lebih lama dan stabil memicu retensi cairan dan akumulasi lemak, sehingga berat badan cenderung naik lebih signifikan. Sebagai implikasi praktis, tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi lengkap tentang potensi efek samping ini kepada calon akseptor, termasuk anjuran penerapan pola hidup sehat seperti diet seimbang dan aktivitas fisik teratur untuk mengendalikan kenaikan berat badan selama penggunaan KB suntik jangka panjang.

Pembahasan Hasil

Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan 37 responden akseptor KB suntik di PMB Wahyuning Purwati Kabupaten Sleman. Berdasarkan hasil analisis data, karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia antara 20 – 35 tahun (59.5%), tidak bekerja (70.0%), serta memiliki tingkat pendidikan menengah (75.7%), dan sebagian besar responden memiliki pola makan yang baik (51.4%).

Usia

Karakteristik usia responden terdapat pada kategori usia 20 – 35 tahun yaitu sebanyak 22 akseptor (59.5%). Menurut data kemenkes dari penelitian (Dian Riskiana Putri, 2023) usia 20 – 35 tahun merupakan usia yang masih produktif. (W.S. Andini et., 2023) berpendapat bahwa semakin cukup umur maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan semakin matang dalam berfikir dan bekerja. Sehingga banyak wanita yang disarankan untuk menggunakan alat kontrasepsi sebagai upaya menunda kehamilan ataupun mengatur jarak kehamilan. Usia kehamilan dan kelahiran terbaik ada pada usia 20 – 35 tahun, selain itu seseorang dengan usia lebih 35 tahun kemungkinan menginginkan untuk mengakhiri kehamilan.

Kemenkes (2023) merekomendasikan usia reproduktif sehat berada pada usia 20-35 tahun. Wanita pada kelompok usia ini seringkali menjadi target utama program KB karena kebutuhan mereka untuk menunda atau mengakhiri kehamilan setelah memiliki jumlah anak yang direncanakan (BKKBN, 2023).

Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas akseptor adalah tidak bekerja atau ibu rumah tangga sebanyak 27 akseptor (73.0%). Pekerjaan adalah segala sesuatu yang dilakukan untuk mencari nafkah yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Hal ini menunjukkan jika pekerjaan erat kaitannya dengan pendapatan. Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Darmawati menunjukkan bahwa tingkat pendapatan seseorang sangat berpengaruh terhadap pemilihan alat kontrasepsi yang digunakan (Darmawati dan Farina, 2017).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wati & Susanti, 2024) didapatkan hasil mayoritas tidak bekerja atau ibu rumah tangga sebanyak 43 orang (79.6%) ekonomi dalam keluarga merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi dan terus berkembang dengan sumber daya yang ada dengan berbagai kegiatan diantaranya produksi, konsumsi, dan distribusi.

Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil sebagian besar responden berpendidikan tingkat menengah terdapat 28 akseptor (75.7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Apriyanah & Besral, 2023) yang menyebutkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan tingkat menengah terdapat 443 responden (56.1%). Jenjang pendidikan merupakan upaya yang sangat penting untuk menanamkan pengetahuan guna meningkatkan perubahan menjadi perilaku yang positif. Menurut penadapat dari (Hartono, 2015) pendidikan bukanlah faktor yang mempengaruhi akseptor dalam pemakaian kontrasepsi yang diinginkan. Seseorang dengan pendidikan tinggi belum tentu mengetahui dan memahami semua metode kontrasepsi yang ada. Untuk itu apabila seseorang ingin menggunakan alat kontrasepsi harus benar benar mengetahui macam-macam kontrasepsi, manfaat, indikasi, kontra indikasi dan efek samping dari alat kontrasepsi yang akan digunakan.

Sesuai teori tersebut peneliti berasumsi bahwa pendidikan responden tidak mempengaruhi responden untuk menentukan jenis kontrasepsi yang akan dipakai. Pemilihan jenis kontrasepsi suntik dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti harga yang ekonomis, pemakaian yang relatif mudah, efektif, dan banyak faktor lainnya. Responden dengan pendidikan rendah, menengah dan tinggi bias saja menggunakan kontrasepsi suntik dengan alasan yang berbeda-beda.

Pola Makan

Pola makan merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi perubahan berat badan. Dalam penelitian ini sebagian besar responden memiliki pola makan yang di kategorikan baik (51.4%). Namun tetap ditemukan adanya kenaikan berat badan pada kelompok ini menunjukkan bahwa pola makan baik, hormon dari kontrasepsi suntik tetap memegang peran utama dalam peningkatan berat badan.

Kontrasepsi hormonal, terutama jenis suntik diketahui memiliki efek samping yang dapat memengaruhi metabolisme tubuh dan nafsu makan. Hormon progestin dalam KB suntik dapat menyebabkan peningkatan nafsu makan (Sitorus, 2023) yang berpotensi mendorong seseorang untuk mengonsumsi lebih banyak makanan, terutama makanan tinggi kalori, gula, atau lemak. Meskipun seseorang merasa pola makannya baik, peningkatan nafsu makan yang dipicu oleh hormon dapat menyebabkan asupan kalori berlebih tanpa disadari, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan berat badan (Andriyani et al., 2023).

Penting bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk tidak hanya menanyakan tentang pola makan responden tetapi juga memberikan edukasi mendalam mengenai perubahan metabolisme akibat KB suntik. Ini termasuk saran spesifik tentang manajemen porsi makan,

pilihan makanan bergizi seimbang, dan pentingnya aktivitas fisik teratur untuk menyeimbangkan asupan kalori dan mencegah penumpukan lemak, bahkan jika responden merasa pola makannya sudah baik (Sartika et al., 2021).

Pengaruh Jenis Kontrasepsi Suntik dengan Kenaikan Berat Badan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat hubungan antara penggunaan jenis kontrasepsi suntik dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa sebagian besar responden (37 akseptor) yang menggunakan kontrasepsi suntik mengalami peningkatan berat badan, dengan lebih tinggi pada pengguna suntik 3 bulan sebesar 3.653 kg dengan p-value 0.006 ($p < 0.05$) dibandingkan suntik 1 bulan sebesar 3.158 kg dengan p-value 0.000 ($p < 0.05$).

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).

Dari penelitian (Siti Masithoh, 2024) menyatakan jenis penggunaan kontrasepsi suntik dengan peningkatan berat badan menunjukan bahwa dari 90 responden, sebanyak 61 orang (67.7%) mengalami perubahan berat badan. Dibuktikan dengan hasil uji *chi square* nilai $p <$

0,000 (<0.05) yang artinya terdapat hubungan antara jenis penggunaan kontrasepsi dengan perubahan berat badan. Menurut peneliti hal tersebut dikarenakan adanya hormon progesteron yang dapat memicu nafsu makan ibu yang terus meningkat dari biasanya, sehingga tubuh akan kelebihan zat – zat gizi. Kemudian zat – zat gizi tersebut diubah menjadi lemak oleh hormon progesteron dan disimpan dibawah kulit sehingga menyebabkan perubahan berat badan.

Sejumlah studi menunjukkan bahwa kenaikan berat badan akibat penggunaan kontrasepsi suntik seperti Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA) cenderung meningkat seiring dengan lamanya durasi pemakaian. Penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan akumulasi lemak tubuh akibat perubahan metabolisme, peningkatan nafsu makan, serta retensi cairan yang dipicu oleh perubahan kadar hormon progestin dalam tubuh (Siregar, 2020). Oleh karena itu, tanpa mempertimbangkan lama penggunaan, hasil penelitian ini dapat menjadi kurang akurat atau tidak sepenuhnya merepresentasikan hubungan antara kontrasepsi suntik dan kenaikan berat badan.

Selain itu akseptor dengan masa penggunaan kontrasepsi suntik yang berbeda dapat menunjukkan variasi yang signifikan dalam hal dampak fisiologis, termasuk perubahan berat badan, sehingga seharusnya variabel ini dijadikan salah satu faktor pengendali dalam analisis. Dengan tidak dimasukkannya informasi tersebut, interpretasi terhadap hasil penelitian menjadi terbatas, dan dapat menimbulkan bias atau generalisasi yang tidak tepat. Untuk itu, penelitian lanjutan sangat disarankan agar dapat mengikutsertakan variabel durasi penggunaan kontrasepsi suntik dalam analisis tentang perkembangan berat badan akseptor dari waktu ke waktu, sehingga hasilnya akan lebih representatif dan bermanfaat dalam perumusan kebijakan program Keluarga Berencana (KB) maupun edukasi kesehatan reproduksi.

Hasil penelitian menunjukan walaupun terdapat beda antara rata – rata kenaikan berat badan pada akseptor KB 1 bulan dan 3 bulan tetapi jika dilihat dari rata – rata tidak terlalu berbeda jauh. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap hasil tersebut adalah lama penggunaan KB suntik. Pada penelitian ini tidak dikendalikan sehingga hal tersebut bisa menjadi salah satu faktor yang memengaruhi hasil. Padahal, durasi pemakaian KB suntik diketahui memiliki hubungan yang signifikan dengan kenaikan berat badan. Semakin lama akseptor menggunakan KB suntik, maka akumulasi hormon progestin dalam tubuh akan semakin besar, yang dapat meningkatkan nafsu makan dan penumpukan lemak. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriani dan Ramayanti (2020), yang menyatakan bahwa penggunaan kontrasepsi suntik DMPA selama lebih dari enam bulan berhubungan dengan peningkatan berat badan yang signifikan pada akseptor. Oleh karena itu, dalam penelitian selanjutnya, durasi penggunaan KB suntik sebaiknya diperhitungkan atau

dikendalikan agar hasil yang diperoleh lebih valid dan menggambarkan pengaruh nyata dari jenis kontrasepsi terhadap perubahan berat badan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh jenis kontrasepsi suntik dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB di PMB Wahyuning Purwati Kabupaten Sleman, dapat disimpulkan sebagai berikut: (a) Pengaruh jenis kontrasepsi suntik dengan kenaikan berat badan, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kenaikan berat badan pada akseptor KB. Ada beda kenaikan berat badan pada akseptor KB 1 bulan dan 3 bulan. (b) Jumlah akseptor KB suntik 1 bulan dan 3 bulan, hasil penelitian jumlah akseptor KB 37 akseptor mayoritas akseptor menggunakan kontrasepsi 1 bulan yaitu sebanyak 22 akseptor (59,5%), sedangkan yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan sebanyak 15 akseptor (40,5%). (c) Rata – rata kenaikan berat badan pada akseptor, rata – rata kenaikan berat badan pada jenis kontrasepsi antara lain yaitu KB suntik 3 bulan mengalami peningkatan berat badan dengan lebih tinggi sebesar 3.653 kg dengan p-value 0.006 ($p < 0.05$) dibandingkan KB suntik 1 bulan sebesar 3.158 kg dengan p-value 0.000 ($p < 0.05$).

Saran

Bagi akseptor KB

Akseptor KB suntik dapat lebih memperhatikan efek samping penggunaan kontrasepsi, terutama terkait kenaikan berat badan, serta menjaga pola makan seimbang seperti mengonsumsi berbagai jenis makanan bergizi seperti isi piring ku yaitu “4 sehat 5 sempurna” (karbohidrat, sumber protein, sayuran, buah - buahan) dan jumlah porsi yang cukup dan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ringan 3-5 kali dalam seminggu dengan durasi 30-60 menit secara teratur untuk mengontrol berat badan.

Bagi tenaga kesehatan di PMB Wahyuning Purwati

Diharapkan memberikan KIE (Konseling, Informasi, Edukasi) kepada akseptor KB mengenai pilihan metode kontrasepsi dan kemungkinan efek samping, termasuk resiko kenaikan berat badan, dan akseptor KB dapat mengambil keputusan yang tepat untuk pemakaian KB.

Bagi peneliti selanjutnya

Perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor lain seperti usia, pola makan, dan lama penggunaan yang dapat mempengaruhi kenaikan berat sehingga dapat

menemukan penangan yang lebih baik dan diharapkan bisa menyempurnakan penelitian ini sehingga hasilnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A, F. U. I. N. (2017). *Keluarga berencana perspektif Islam dalam bingkai keindonesiaan*. Jakarta, 3(March), 1–24.
- Aryanti, H., Ani, L. S., & Karmaya, I. N. M. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan penggunaan kontrasepsi pada wanita kawin usia dini di Kecamatan Aikmel, Kabupaten Lombok Timur. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 2(2), 146–152. <https://doi.org/10.15562/phpma.v2i2.142>
- Dian Riskiana Putri, D. (2023). *Efektifitas edukasi dengan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang program keluarga berencana dalam upaya perencanaan kehamilan sehat di Dusun Kragilan* [Skripsi, Universitas Kusuma Husada Surakarta].
- Febriani, R., & Rahmayanti, I. (2020). Analisis perubahan berat badan pada pemakaian KB suntik depo medroksi progesteron asetat (DMPA). *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(1). <https://doi.org/10.36729/jam.v5i1.317>
- Kasim, J., & Muchtar, A. (2019). Penggunaan kontrasepsi IUD terhadap seksualitas pada pasangan usia subur. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(2), 141–145. <https://doi.org/10.32382/medkes.v14i2.1120>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil kesehatan Indonesia 2019*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- Kurniasari, D., Susilawati, N. G. F., & Fenniokha, N. G. (2020). Pengaruh kontrasepsi suntik 3 bulan terhadap kenaikan berat badan ibu di Puskesmas Gedong Air Kota Bandar Lampung tahun 2020. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(4), 257–267. <https://doi.org/10.33024/jmm.v4i4.3330>
- Murniati, I. A., Putu, N., Suriana, W., & Mawar, A. (2024). Reviu literatur: Efek samping penggunaan kontrasepsi suntik. *Ecolab*, 24(2), 278–288. <https://doi.org/10.35965/eco.v24i2.4672>
- Nur, S., Febriyanti, U., Wahyati, E., & Hardjono, H. (2010). Peran bidan dalam pelaksanaan program keluarga berencana berdasarkan Permenkes 1464/Menkes/Per/X/2010 tentang izin dan penyelenggaraan praktik bidan (Studi kasus di Kota Semarang).
- Raidanti, D., & Wahidin, W. (2021). Efek KB suntik 3 bulan (DMPA) terhadap berat badan.
- Rufaridah, A., Putri, K., Cumayunaro, A., & Sidaria, S. (2017). Perbedaan indeks massa tubuh pada akseptor KB suntik 1 dan 3 bulan. *Jurnal Endurance*, 2(3), 270. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.1975>
- Sartika, W., Qomariah, S., & Herlina, S. (2021). Peningkatan berat badan dengan penggunaan kontrasepsi KB suntik 1 bulan. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(1), 34. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i1.444>
- Siti Masithoh, S. (2024). *Hubungan pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan (BB) di PMB Siti Masithoh* [Skripsi, Universitas Kusuma Husada Surakarta].

- Sitorus, F. M., & Siahaan, J. M. (2018). Pelayanan keluarga berencana pasca persalinan angka kematian ibu. *Medika Journal*, 3(2), 114–119. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i2.505>
- Sitorus, M. (2023). *Pengaruh penggunaan alat kontrasepsi hormonal terhadap peningkatan berat badan pada akseptor KB di Puskesmas Bagan Batu* [Skripsi, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara].