

Hubungan Penggunaan KB Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Wanita Akseptor KB

Resi Citra M^{1*}, Welly Handayani²

^{1,2}Universitas Negeri Padang, Jl. Syech Abdul Arief, Ampalu, Kec. Pariaman Utara, Kota Pariaman, Sumatera Barat

Email: resicitra89@gmail.com^{1*}

Abstrak

Kontrasepsi suntik 3 bulan merupakan salah satu metode KB hormonal yang sering digunakan oleh wanita di Indonesia. Salah satu efek samping yang sering dilaporkan oleh akseptor KB suntik 3 bulan adalah kenaikan berat badan. Hal ini disebabkan oleh pengaruh hormon progestin yang terkandung dalam suntikan, yang dapat mempengaruhi metabolisme dan keseimbangan hormon dalam tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan pada wanita akseptor KB di Puskesmas Naras tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian adalah wanita akseptor KB suntik 3 bulan yang terdaftar di Puskesmas Naras pada tahun 2024. Data dikumpulkan melalui wawancara, pengukuran berat badan sebelum dan sesudah penggunaan KB suntik selama periode tertentu, serta rekam medis. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson untuk melihat hubungan antara penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan. Dari hasil penelitian yang dilakukan, didapati bahwa sebagian besar wanita akseptor KB suntik 3 bulan mengalami kenaikan berat badan dalam 6 bulan pertama penggunaan. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan ($p < 0,05$) $p=0.002$, dimana kenaikan berat badan rata-rata adalah 2-5 kg setelah penggunaan selama 6 bulan. Penggunaan KB suntik 3 bulan berhubungan dengan kenaikan berat badan pada wanita akseptor KB di Puskesmas Naras tahun 2024. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kepada akseptor KB tentang kemungkinan efek samping ini, serta upaya pencegahan melalui pola makan sehat dan aktivitas fisik yang teratur.

Keywords: KB suntik 3 bulan, Kenaikan berat badan

PENDAHULUAN

Permasalahan kependudukan salah satunya adalah laju pertumbuhan penduduk dan angka fertilitas yang tinggi dengan penyebaran yang tidak merata (BKKBN, 2016). Indonesia merupakan salah satu negara dengan dengan populasi keempat terbesar di dunia, pada tahun 2025 Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan penduduk Indonesia berjumlah sekitar 273,65 juta jiwa. Dampak dari adanya ledakan jumlah penduduk ini adalah munculnya berbagai masalah sosial,

ekonomi maupun kesehatan. Untuk mengatasi masalah tersebut, pemerintah telah melaksanakan program Keluarga Berencana (KB) yaitu mendorong Pasangan Usia Subur (PUS) untuk menggunakan kontrasepsi (Aningsih, 2019). Penambahan berat badan merupakan salah satu efek samping yang sering dikeluhkan oleh akseptor KB Suntik 3 bulan (Depo Medroksi Progesterone). Efek samping suatu metode kontrasepsi merupakan suatu faktor yang perlu Progesterone Asetate merangsang pusat pengendali nafsu makan

di hipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan juli 2024 data kunjungan ulang dari 10 orang akseptor KB suntik 3 bulan terdapat 6 akseptor KB suntik 3 bulan mengalami kenaikan berat badan dan 4 orang akseptor kb suntik 3 bulan tidak mengalami kenaikan berat badan. maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan pada wanita akseptor kb di puskesmas naras tahun 2024”

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan pemakaian KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan pada wanita akseptor di Puseksmas Naras kota Pariaman.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan *cross sectional*, yaitu pengukuran variabel pada satu saat tertentu. setiap subjek hanya diobservasi satu kali dan pengukuran variabel dilakukan pada saat pemeriksaan tersebut (Donald, R 2022). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli-agustus 2024 dan dilaksanakan di wilayah puskesmas naras kota pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah akseptor KB suntik 3 bulan di Wilayah Puskesmas Naras Kota Pariaman sebanyak 296 akseptor yang melakukan kunjungan pada periode bulan Mei 2024. Pengambilan sample dalam penelitian ini adalah menggunakan metoda *accidental sampling*

yaitu subjek dijadikan sampel karena kebetulan dijumpai di tempat dan waktu secara bersamaan pada pengumpulan data.

Besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus menurut Notoatmojo (2021) sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N(d^2)}$$

Ke terangan :

N = Besar Populasi

N = Besar sampel

d =Tingkat Kepercayaan/ketepatan yang diinginkan 0,1

Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan kriteria inklusi

1. Ibu yang bersedia menjadi responden
2. Ibu yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan di Wilayah Puskesmas Naras .

Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan kriteria eklusi

1. Ibu yang tidak bersedia menjadi responden
2. Ibu yang menggunakan kontrasepsi kb suntik 1 bulan.

Data primer merupakan data secara langsung diambil dari objek penelitian oleh peneliti perorangan maupun organisasi (Riwidikdo, H.2020). Pada penelitian ini pengumpulan data akseptor KB Suntik 3 bulan menggunakan format pengumpulan data (*checklist*). Analisis univariat digunakan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi dari variabel independent (lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan) dan variabel dependent (peningkatan berat badan) dengan

menggunakan rumus perhitungan persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

P = populasi

F = Frekuensi

n = Jumlah Sampel

Nilai proporsi yang didapatkan dalam bentuk persentase dapat diinterpretasikan dengan menggunakan kategori sebagai berikut :

Analisis Bivariat Digunakan untuk menerangkan hubungan antara variabel independent (pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan) dengan variabel dependent (peningkatan berat badan) menggunakan uji statistic chi square (χ^2) dengan probabilitas $\leq 0,05$, dan data diolah dengan komputerisasi.

Analisa Hipotesis:

- Bila p value $\leq 0,05$ secara statistic disebut bermakna atau ada hubungan, maka H_a diterima atau H_0 ditolak.
- Bila p value $> 0,05$ secara statistic disebut tidak bermakna atau tidak ada hubungan, maka H_0 gagal ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan KB

Tabel 1, Distribusi frekuensi penggunaan KB suntik 3 bulan di puskesmas Naras tahun 2024

No	Penggunaan KB Suntik 3 Bulan	Frekwensi	Persentase (%)
1	≥ 1 Tahun	76	76
2	< 1 Tahun	24	24
Jumlah		100	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 100 responden Sebagian Besar 76 (76%) responden Menggunakan KB Lebih dari Tahun.

Kontrasepsi suntik 3 bulan adalah salah satu metode kontrasepsi hormonal yang digunakan oleh perempuan untuk mencegah kehamilan. Suntikan ini mengandung hormon progestin, yang mirip dengan hormon progesteron alami yang diproduksi oleh ovarium. KB suntik 3 bulan bekerja dengan cara mencegah ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium), mengentalkan lendir serviks untuk menghalangi sperma mencapai sel telur, dan menipiskan lapisan endometrium (dinding rahim) sehingga membuatnya kurang mendukung implantasi jika ovulasi dan fertilisasi terjadi. (Cunningham, et al, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lopez, L. M., 2016. Yang berjudul : *Progestin-only contraceptives: effects on weight*. Review sistematis ini menganalisis efek kontrasepsi yang hanya mengandung progestin (termasuk suntikan 3 bulan) terhadap berat badan. Temuan menunjukkan bahwa sementara beberapa pengguna mengalami peningkatan berat badan, efeknya bervariasi di antara individu.

Menurut asumsi peneliti, KB suntik 3 bulan memiliki tingkat efektivitas yang tinggi dalam mencegah kehamilan jika digunakan sesuai jadwal. KB suntik 3 bulan ini memiliki tingkat kegagalan yang rendah ketika digunakan dengan benar. kepatuhan

yang tinggi terhadap jadwal suntik berkontribusi pada efektivitas metode kontrasepsi ini.

Kenaikan Berat Badan

Tabel 2, Distribusi frekuensi kenaikan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan di puskesmas Naras tahun 2024.

No	Kenaikan Berat Badan	frekwensi	Persentase (%)
1	Ya	76	76
2	Tidak	24	24
Jumlah		100	100

Berdasarkan tabel 2 dapat digambarkan bahwa dari 100 responden sebagian besar 76 (76%) responden mengalami Kenaikan Berat Badan. Hormon progestin yang terdapat dalam KB suntik 3 bulan dapat mempengaruhi metabolisme tubuh. Perubahan metabolisme dapat mengakibatkan tubuh menyimpan lebih banyak kalori sebagai lemak, yang pada gilirannya menyebabkan kenaikan berat badan. Retensi cairan juga dapat berkontribusi terhadap kenaikan berat badan yang teramati. (Lopez, L. M., Ramesh, S., & Chen, M. (2016).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Nanda, K., Stuart, G. S., Robinson, J. A., & Gray, A. L. (2020) Yaitu Studi ini meneliti perubahan berat badan pada pengguna KB suntik (Depot Medroxyprogesterone Acetate, DMPA) dan membandingkannya dengan pengguna kontrasepsi reversibel jangka panjang lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengguna KB suntik DMPA mengalami kenaikan berat badan yang signifikan dibandingkan dengan pengguna metode kontrasepsi lainnya, dengan

kenaikan yang lebih besar terjadi pada pengguna yang sudah mengalami kelebihan berat badan sebelum memulai KB suntik.

Asumsi peneliti pada penelitian ini adalah Faktor sosial dan lingkungan, seperti pola makan dan tingkat aktivitas fisik, berkontribusi terhadap kenaikan berat badan pada pengguna KB suntik 3 bulan. Perubahan gaya hidup yang mungkin menyertai penggunaan kontrasepsi ini (seperti perubahan pola makan atau aktivitas fisik) dapat memperburuk atau memperlambat kenaikan berat badan.

Hubungan Penggunaan Kb Suntik 3 bulan dengan Kenaikan berat badan pada wanita akseptor KB

Tabel 3, Hubungan penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan wanita akseptor KB di puskesmas Naras tahun 2024.

Kenaikan Berat Badan	Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan						p value
	≥ 1 Tahun		< 1 Tahun		Jumlah		
	f	%	f	%	N	%	
Ya	64	84.21	12	50	76	76	0,001
Tidak	12	15.79	12	50	24	24	
Jumlah	76	100	24	100	100	100	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 100 responden terdapat sebanyak 76 (76%) responden yang mengalami kenaikan Berat badan, diantaranya 64 (84, 21%) Responden Lebih sama 1 Tahun Penggunaan KB, dan 12 (50%) Responden diantaranya Kurang dari 1 Tahun menggunakan KB. Dan sebanyak 24 (24 %) Responden Tidak mengalami kenaikan Berat Badan, diantaranya 12 (15.79 %) Responden lebih sama dari 1 Tahun menggunakan KB Suntik 3 Bulan, 12 (50 %) Responden Kurang dari 1 tahun menggunakan KB Suntik 3 Bulan.

Setelah dilakukan uji statistik Chi-Square di dapatkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara Penggunaan KB Suntik 3 bulan dengan Kenaikan Berat Badan Wanita Akseptor KB di Puskesmas Naras Tahun 2024.

Penggunaan KB suntik 3 bulan yang mengandung hormon progestin dapat menyebabkan perubahan hormonal yang mempengaruhi metabolisme dan nafsu makan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Hormon progestin dalam KB suntik berfungsi untuk mencegah ovulasi dan mempertebal lendir serviks, namun juga dapat mempengaruhi pusat nafsu makan di otak dan meningkatkan retensi cairan. Akibatnya, wanita yang menggunakan KB ini mungkin mengalami peningkatan nafsu makan dan metabolisme yang lebih lambat, yang berkontribusi pada kenaikan berat badan. (Westhoff, C., & Heartwell, S. (2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Berenson, A. B., Rahman, M., & Schwartz, R. (2019), Yaitu Studi ini mengevaluasi efek penggunaan KB suntik dan pil KB terhadap kenaikan berat badan pada wanita dengan berbagai indeks massa tubuh (IMT). Penelitian ini menemukan bahwa pengguna KB suntik lebih cenderung mengalami kenaikan berat badan dibandingkan pengguna pil KB, terutama di kalangan wanita dengan IMT yang lebih tinggi.

Menurut asumsi peneliti, bahwa Terdapat variasi respons terhadap KB suntik 3 bulan di antara pengguna, dengan beberapa individu mengalami kenaikan berat badan yang lebih signifikan daripada yang lain. Faktor-faktor individu seperti genetik, status gizi, dan gaya hidup dapat mempengaruhi sejauh mana seseorang mengalami kenaikan berat badan saat menggunakan KB suntik.

KESIMPULAN

Berdasar hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian Besar Responden Mengalami kenaikan Berat badan setelah menggunakan KB suntik 3 bulan.
2. Sebagian besar respnden lebih sama dari 1 tahun menggunakan KB suntik 3 Bulan.
3. Terdapat Hubungan Antara Penggunaan KB Suntik 3 bulan dengan Kenaikan berat badan wanita Akseptor KB di Puskesmas naras tahun 2024.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Puskesmas Naras Kota Pariaman, dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aningsih, (2019).. hubungan umur, tingkat Pendidikan, Pekerjaan Dan Paritas Terhadap Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (Mkjp) Di Dusun Iii Desa Pananjung

- Kecamatan Cangkang Kabupaten Bandung. *Jurnal Kebidanan*, Beksinska, M. E., Smit, J. A., Kleinschmidt, I., Milford, C., Farley, T. M., & Rees, H. V. (2020). *Weight Changes In Women Using The Injectable Progestogen-Only Contraceptive Dmpa, The Implant, Or A Copper Iud For Contraception: Findings From A Randomised Study. Contraception*, 101(1), 16-21.
- Berenson, A. B., Rahman, M., & Schwartz, R. (2019). "Effects Of Injectable And Oral Contraceptives On Weight Gain In Women Of Varying Body Mass Index." *Obstetrics & Gynecology*, 134(4), 786-794.
- Berenson, A. B., Rahman, M., & Schwartz, R. (2019). "Effects Of Injectable And Oral Contraceptives On Weight Gain In Women Of Varying Body Mass Index." *Obstetrics & Gynecology*, 134(4), 786-794.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams Obstetrics, 26th Edition*. Mcgraw-Hill Education. Halaman 206-210.
- Iklima, N., Hayati, S., & Audria, D. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Penggunaan Alat Kontrasepsi Suntik 3 Bulan. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 10(1), 80-91.
- Karimang, S., Abeng, T. D. E., & Silolonga, W. N. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Diwilayah Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 10-22.
- Lopez, L. M., Ramesh, S., & Chen, M. (2016). "Progestin-Only Contraceptives: Effects On Weight." *Cochrane Database Of Systematic Reviews*, (8), Cd008815.
- Lopez, L. M., Ramesh, S., Chen, M., Edelman, A., Otterness, C., Trussell, J., & Helmerhorst, F. M. (2016). *Progestin-Only Contraceptives: Effects On Weight. Cochrane Database Of Systematic Reviews*, Issue 8.
- Rahman (2017). Hubungan Lama Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan Depo Medrosik Progesteron Asetat (Dmpa) Dengan Peningkatan Berat Badan. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(1).
- Rilyani, Deni M, Minawati. (2018). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik Dengan Gangguan Menstruasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi Ii Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018. *Holistik Jurnal Kesehatan* 12 (3).
- Saifudin (2014). "Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Kb Suntik Di Puskesmas Tinggi Hari Kabupaten Lahat Tahun 2021." *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana (jksp)*
- Sari, d. p. (2021). efek samping pemakaian kb suntik 3 bulan pada akseptor di bidan praktik swasta (bps) hj. norhidayati banjarmasin. *jurnal keperawatan suaka insan (jksi)*, 6(2), 127-131.
- Septianingrum, y., wardani, e. m., & kartini, y. (2018). faktor-faktor yang mempengaruhi tingginya akseptor kb suntik 3 bulan. *jurnal ners dan kebidanan*, 5(1), 15-19.
- Septianingrum, y., wardani, e. m., & kartini, y. (2018). faktor-faktor yang mempengaruhi tingginya akseptor kb suntik 3 bulan. *jurnal ners dan kebidanan*, 5(1), 15-19.
- Setyorini, C., & Lieskusumastuti, A. D. (2020). Lama Penggunaan Kb Suntik 3 Bulan Dengan Kejadian Spotting Dan Amenorrhea Di PMB Darmiati Ngemplak Boyolali. *Jurnal*

- Kebidanan Indonesia, 11(1), 124-133.
- Setyorini, C., & Lieskusumastuti, A. D. (2020). Lama Penggunaan Kb Suntik 3 Bulan Dengan Kejadian Spotting Dan Amenorrhea Di Pmb Darmiati Ngemplak Boyolali. Jurnal Kebidanan Indonesia, 11(1), 124-133.
- Sinaga, R. A. P. (2021). Hubungan Lama Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan Dengan Gangguan Menstruasi Di Bps D Purba.