



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 9815-9828

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Efek Samping Perubahan Berat Badan Akseptor

Luluk Andriyani^{1✉}, Sri Rahayu², Asep Arifin Senjaya³

Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email: andryanilulu@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Kontrasepsi suntik 3 bulan adalah salah satu metode kontrasepsi yang banyak digunakan oleh ibu-ibu karena selain efektif mencegah kehamilan, alat kontrasepsi ini juga dapat menimbulkan efek samping, salah satunya adalah perubahan berat badan. Berdasarkan wawancara di PMB Zakiyah, wilayah kerja Puskesmas Tenggarang Kabupaten Bondowoso, sekitar 65% akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan mengeluhkan perubahan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan perubahan berat badan pada akseptor. Penelitian ini menggunakan metode observasi analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel terdiri dari 56 akseptor yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa kartu KB, register KB, dan timbangan. Data dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 89,4% akseptor mengalami kenaikan berat badan. Namun, hasil uji chi-square menunjukkan nilai p-value 0,108, yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan perubahan berat badan.

Kata Kunci: *Kontrasepsi Suntik 3 Bulan, Efek Samping Kontrasepsi Suntik 3 Bulan, Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan*

Abstract

3-month injectable contraception is one of the contraceptive methods that is widely used by mothers because in addition to being effective in preventing pregnancy, this contraceptive can also cause side effects, one of which is weight changes. Based on an interview at PMB Zakiyah, the working area of the Southeast Health Center in Bondowoso Regency, around 65% of 3-month injectable contraceptive acceptors complained of weight changes. This study aims to determine the relationship between the duration of 3-month use of injectable contraceptives and changes in body weight in the acceptor. This study uses a correlational analytical observation method with a cross sectional approach. The sample consisted of 56 acceptors selected by purposive sampling. The instruments used are family planning cards, family planning registers, and scales. The data was analyzed using the chi-square test. The results of the study showed that 89.4% of acceptors experienced weight gain. However, the results of the chi-square test showed a p-value of 0.108, which means that there was no significant relationship between the duration of 3 months of injectable contraception and the change in body weight.

Keywords: *3-Month Injectable Contraceptives, Side Effects of 3-Month Injectable Contraceptives, Duration of 3-Month Injectable Contraceptive Use*

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai salah satu negara berkembang yang memiliki tujuan untuk mensejahterakan rakyatnya dengan cara meningkatkan derajat kesehatan. Upaya pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan salah satunya yaitu mengendalikan jumlah penduduk dengan melaksanakan program Keluarga Berencana (KB) bagi Pasangan Usia Subur (PUS). Berdasarkan renstra data BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional), Indonesia merupakan salah satu negara yang menandatangani program yang berkomitmen terhadap berbagai program pembangunan kesehatan dan keluarga berencana yang tertuang dalam Program Aksi *International Conference on Population and Development (ICPD)*, *Millenium Develompental Goals (MDGs)*, *Sustainable Development Goals (SDGs)*. Jumlah penduduk tahun 2020 yaitu 269,6 juta menjadi 294,1 juta pada tahun 2030. Mengingat hal itu diperlukan kerja keras untuk menekan angka kelahiran (TFR). Upaya lain dari pemerintah adalah dengan menjaga kesehatan reproduksi seperti yang tercantum dalam *SDGs* yaitu menjamin kehidupan yang sehat dimana sasaran dalam upaya tersebut agar bisa terwujudnya keluarga yang berkualitas yaitu keluarga yang sejahtera, sehat, maju, mandiri, memiliki jumlah anak yang ideal, berwawasan kedepan, bertanggung jawab, harmonis dan meningkatkan kesejahteraan penduduk di segala usia dengan meningkatkan *Contraceptive Prevalence Rate (CPR)*. (Misrina and Fidiani 2018)

Menurut nurmaliza (2023) metode kontrasepsi yang ada dalam program keluarga berencana di Indonesia yaitu metode kontrasepsi sederhana, metode kontrasepsi hormonal, metode kontrasepsi dengan Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR), metode kontrasepsi mantap dan metode kontrasepsi darurat. Kontrasepsi Suntik termasuk dalam metode kontrasepsi hormonal. KB suntik 3 bulan merupakan jenis suntikan yang mengandung sintesa progesterin dan alat kontrasepsi yang diberikan setiap 3 bulan sekali pada Wanita Usia Subur (WUS) yang rentang usia reproduksinya sekitar 15-49 tahun sehingga berfungsi untuk menunda memiliki anak, mengatur jumlah kelahiran atau menjarangkan kelahiran dimana setiap suntikan KB ini mengandung hormon progesterin dan medroxyprogesterone. Hormon tersebut dapat bertahan selama 12 minggu atau 3 bulan. (Nurmaliza et al. 2023)

Pemakaian alat kontrasepsi suntik merupakan cara yang paling banyak digunakan oleh para ibu, namun selain manfaatnya sebagai pencegah kehamilan ada berbagai macam efek samping yaitu ditemukan gangguan haid, sakit kepala, tidak menjamin perlindungan terhadap penularan penyakit infeksi, permasalahan perubahan berat badan merupakan efek samping tersering. Kontrasepsi suntik 3 bulan merangsang pusat pengendali nafsu makan dihipotalamus sehingga berpengaruh terhadap perubahan berat badan. Hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh antari didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami perubahan berat badan sebesar 69% dengan jumlah perubahan berat ≥ 5 kg berjumlah 9 orang (31, 1%), 3-4 kg berjumlah 6 orang (20, 7%) dan 1-2 kg sebesar 5 orang (17, 2%). (Antari, Herliana, and Fitria 2024)

Berdasarkan data Dinkes Propinsi Jawa Timur Tahun 2022 Jawa Timur menduduki peringkat tertinggi pengguna jenis kontrasepsi suntik yaitu 2.465.966 pil 647.299 implan 303.047 Sedangkan di Kabupaten Bondowoso tahun 2023 yaitu 72.502. Akseptor peserta KB aktif di Kecamatan Tenggarang merupakan peringkat tertinggi di wilayah puskesmas sebanyak 5.366 (74,0 %). Di Puskesmas Tenggarang peserta KB berjumlah 3.115 (58,1 %), IUD 269 (5,0 %), Implant 1.256 (23,4 %), Pil 406 (7,6 %), Kondom 30 (0,6 %), MOW 146 (2,7 %), MOP 144 (2,7 %) yang mengalami efek samping 29 (0,5), komplikasi 0 (0,0) kegagalan 0 (0,0) dan drop out 635 (11,8). Dari data tersebut dapat kita lihat bahwa jumlah akseptor kontrasepsi terbanyak yang terdapat di Wilayah Kerja Puskesmas Tenggarang adalah kontrasepsi suntik. KB suntik adalah kontrasepsi hormonal yang banyak dipakai karena kerjanya yang efektif, dan hampir 70% akseptor KB menggunakan kontrasepsi hormonal karena pemakaiannya yang praktis, aman, harganya murah atau terjangkau serta mudah dihentikan setiap saat dan teratur dalam penggunaannya. (Dinkes Bondowoso, 2023).

Hasil dari wawancara yang dilakukan di PMB Zakiyah Hadi di wilayah kerja Puskesmas Tenggarang Kabupaten Bondowoso didapatkan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan terdapat 65 % pasien mengeluhkan perubahan berat badan, 20% akseptor mengalami gangguan siklus menstruasi, 10% pasien mengalami keputihan 5% pasien mengalami efek samping lainnya setelah dilakukan wawancara dengan 40 responden. Pada beberapa wanita terus mengalami penambahan berat badan selama mereka memakai metode tersebut. Hasil wawancara juga diketahui bahwa, di PMB Zakiyah Hadi belum pernah dilakukan penelitian hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan efek samping perubahan berat badan yang dialami oleh akseptor.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian observasi analitik korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu penelitian non eksperimental dalam rangka mempelajari dinamika korelasi. Jumlah kumulatif akseptor kontrasepsi suntik di PMB Bd. Zakiyah Hadi yaitu 80 akseptor, sedangkan jumlah sampel 56 akseptor. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yaitu akseptor tetap atau ulangan kontrasepsi suntik 3 bulan, akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan yang bersedia menjadi responden, lama pemakain kontrasepsi suntik minimal 1 tahun. Uji yang digunakan *chi square*. Penelitian ini dilakukan di PMB Zakiyah Hadi Kabupaten Bondowoso Jawa Timur, pada bulan Oktober - November 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisa univariat adalah analisa yang dilakukan untuk menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel karakteristik responden. Adapun karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Karakteristik responden disajikan pada tabel – tabel berikut ini.

Tabel 1 Usia Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan.

Karakteristik	Frekuensi	%
<20 tahun	3	5,4
20-35 tahun	33	58,9
>36 tahun	20	35,7
Total	56	100,0

Hasil Tabel 1 ditinjau dari segi usia mayoritas responden (58,9%) berusia 20-35 tahun sebanyak 33 responden.

Tabel 2 Pekerjaan Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan.

Karakteristik	Frekuensi	%
Bekerja	13	23,2
Tidak bekerja	43	76,8
Total	56	100,0

Tabel 2 menunjukkan mayoritas responden (76,8%) tidak bekerja yaitu sebanyak 43 orang.

Tabel 3 Pendidikan Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan.

Karakteristik	Frekuensi	%
Rendah	17	30,4
Menengah	26	46,4
Tinggi	13	23,2
Total	56	100,0

Berdasarkan tabel 3 di atas, sebagian besar responden (46,4%) berpendidikan SMA, yaitu 26 orang. Data hasil analisis ini untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi dari variabel independent (lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan) dan variabel dependent (efek samping perubahan berat badan akseptor).

Tabel 4 Perubahan Berat Badan Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan.

Variabel	F(n=56)	%
Perubahan berat badan akseptor		
Naik	48	85,7%
Turun	8	14,3 %
Lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan		
> 2 tahun	47	83,9%
<2 tahun	9	16,1%

Berdasarkan dari tabel 4 dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi dari 56 responden sebagian besar (85,7%) mengalami kenaikan berat badan dan lebih dari sebagian (83,9%) penggunaan lebih dari 2 tahun.

Analisis Bivariat

Hasil analisis ini untuk melihat hubungan lama pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dengan efek samping perubahan berat badan berat badan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan dengan uji chi-square yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 9 Hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan efek samping perubahan berat badan akseptor

Lama pemakaian	Perubahan berat badan				Jumlah		<i>p</i>
	Naik		Turun				
	f	%	f	%	f	%	
> 2 tahun	42	89,4	5	10,6	47	100	0,108
< 2 tahun	6	66,7	3	33,3	9	100	
Jumlah	48	85,7	8	14,3	56	100	

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa dari 56 responden yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan >2 tahun mengalami efek samping kenaikan berat badan sebesar 89,4%. Akseptor yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan < 2 tahun sebesar 66,7%. Hasil uji chi square menunjukkan nilai $p = 0,108 > \alpha = 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya tidak ada hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan perubahan berat badan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan di PMB zakiyah. Responden atau akseptor yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan > 2 tahun berpeluang tidak mengalami efek samping perubahan berat badan.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik Berdasarkan Umur

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas umur responden 20-35 tahun yaitu sebanyak 33 responden (58,9%). Menurut Hartanto (2015) usia adalah lamanya hidup seseorang yang dihitung dari kelahiran sampai dengan saat ini. Usia reproduksi sehat seorang wanita adalah antara 20-35 tahun (Saifuddin, 2014). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori reproduksi sehat, yaitu usia bereproduksi yang memiliki resiko yang rendah untuk ibu dan anak. 35,7 % responden berada pada kategori usia reproduksi yang tidak sehat tetapi tetap memakai kontrasepsi suntik, yang artinya pemakaian kontrasepsi digunakan untuk mengakhiri kesuburan. Menurut Septianingrum, dkk (2018) pada penelitannya mengatakan bahwa mayoritas akseptor KB berusia reproduktif dan menunjukkan hasil bahwa faktor usia merupakan faktor yang paling mempengaruhi

terhadap tingginya akseptor KB suntik 3 bulan dibandingkan dengan faktor pendidikan, pekerjaan, pendapatan, dan paritas.

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian dari Setyoningsih (2020) yang menuliskan bahwa mayoritas responden yaitu akseptor KB suntik berusia < 35 tahun atau reproduksi sehat. Berdasarkan data yang teliti, umur atau usia responden terendah adalah 18 tahun dan tertinggi 48 tahun. Usia mempengaruhi akseptor dalam menggunakan alat kontrasepsi. Dari usia dapat ditentukan fase-fase untuk menggunakan alat kontrasepsi. Usia kurang dari 20 tahun yaitu fase menunda kehamilan, usia 20-35 tahun yaitu fase untuk menjarangkan kehamilan, dan usia > 35 tahun adalah fase mengakhiri kesuburan. Responden memilih kontrasepsi suntik karena alasan praktis yaitu sederhana, efektif dan tidak perlu takut lupa. Kontrasepsi suntik memiliki efektifitas yang tinggi bila penyuntikannya dilakukan secara teratur dan sesuai jadwal yang telah ditentukan. Ketepatan waktu untuk suntik kembali merupakan kepatuhan akseptor karena bila tidak tepat dapat mengurangi efektifitas kontrasepsi tersebut. Kegagalan dari metode kontrasepsi suntik disebabkan karena keterlambatan akseptor untuk melakukan penyuntikan ulang. Dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masuk dalam kategori reproduksi sehat sehingga memiliki resiko yang rendah untuk akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan dibandingkan dengan akseptor kontrasepsi 3 bulan yang berusia relatif tua.

b. Karakteristik Berdasarkan Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas tingkat pendidikan responden menengah sebanyak 26 orang (46,4%) dan minoritas pendidikan responden tinggi sebanyak 13 orang (23,2 %). Pendidikan merupakan kegiatan atau proses belajar yang terjadi dimana saja, kapan saja dan oleh siapa saja. Seseorang dapat dikatakan belajar apabila didalam dirinya terjadi perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mengerjakan menjadi dapat mengerjakan sesuatu. Pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah untuk menerima informasi, sehingga makin baik pengetahuannya, akan tetapi seseorang yang berpendidikan rendah belum tentu berpengetahuan rendah (Wawan dan Dewi, 2011).

Berdasarkan data hasil penelitian responden yang tingkat pendidikan rendah ataupun tinggi 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 (Hartanto, 2015). 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.

c. Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden adalah ibu yang tidak bekerja yaitu sebanyak 43 orang (76,8%), dan responden yang bekerja sebanyak 13 orang (23,2%). 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). Dalam penelitian ini sebagian besar responden adalah ibu yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga biasa yang melakukan aktifitas di rumah saja. Ibu lebih memilih menggunakan kontrasepsi suntik karena harga yang relatif lebih murah, sehingga dapat terjangkau di semua lapisan masyarakat. Pemakaian kontrasepsi suntik tidak terlalu berpengaruh terhadap pekerjaan ibu karena pemakaiannya yang relatif mudah dan bisa dilakukan kapan saja sesuai dengan jadwal suntikan.

2. Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan

Hasil analisis univariat diketahui bahwa responden yang telah lama memakai kontrasepsi suntik atau lebih dari >2 tahun sebesar 83,9% lebih besar dibandingkan dengan responden yang belum lama memakai kontrasepsi suntik (<2 tahun sebesar 16,1%. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa jenis kontrasepsi yang banyak digunakan adalah suntik dengan lama pemakaian tidak lebih dari 1 tahun. Perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya dapat disebabkan oleh kurangnya edukasi tentang penggunaan kontrasepsi lain misalnya menggunakan kontrasepsi pil setelah menggunakan kontrasepsi suntik selama satu tahun dan setelah itu dapat menggunakan kontrasepsi suntik kembali. Penggunaan kontrasepsi lain disela-sela penggunaan kontrasepsi suntik ini dimaksudkan untuk menghindari efek kontrasepsi suntik terhadap perubahan hormon yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan bagi

pemakainya. Tenaga kesehatan cenderung untuk selalu menuruti keinginan akseptor untuk tetap menggunakan kontrasepsi suntik meskipun telah memakai kontrasepsi suntik selama 1 tahun. Anjuran untuk melakukan penyelaan penggunaan kontrasepsi suntik setelah menggunakan 1 tahun ini sesuai dengan teori bahwa dalam pemakaian kontrasepsi hormonal sebaiknya dilakukan fase istirahat setelah 1 tahun pertama pemakaian, lamanya fase istirahat 1-2 bulan dengan menghentikan atau melepas alat KB dan diganti dengan KB non hormonal seperti kondom atau spiral.

Banyaknya responden yang telah memakai kontrasepsi suntik dalam jangka waktu yang lama di PMB zakiyah menunjukkan bahwa kontrasepsi suntik 3 bulan telah lama diminati oleh masyarakat khususnya akseptor kontrasepsi suntik sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hartanto (2015) bahwa salah satu jenis kontrasepsi yang menjadi pilihan ibu adalah KB suntik, ini disebabkan karena efektif, sederhana, murah. Cara ini mulai disukai masyarakat karena dapat diperkirakan setengah juta pasangan memakai kontrasepsi suntikan untuk mencegah kehamilan sehingga akseptor yang pemakaian >2 tahun lebih banyak. Hasil data penelitian, responden menyatakan bahwa dalam penggunaan kontrasepsi KB suntik 3 bulan itu sangatlah mudah dan mereka tidak merasa kesulitan dalam hal biaya, karena kontrasepsi suntik 3 bulan dengan harga yang murah atau terjangkau serta mudah dihentikan setiap saat. Menurut Arum (2011) Keuntungan kontrasepsi suntik yaitu sangat efektif dan tidak perlu takut lupa, dapat mencegah kehamilan jangka panjang, tidak mempengaruhi hubungan suami istri, dapat digunakan untuk wanita usia > 35 tahun sampai premenopause.

Akseptor merasa telah cocok dengan kontrasepsi suntik karena efektif untuk menunda, menjarangkan, atau pun menghentikan kehamilan. Selain itu, akseptor yang berkunjung di PMB zakiyah umumnya telah menggunakan kontrasepsi suntik sehingga mempengaruhi calon akseptor yang lain untuk menggunakan kontrasepsi suntik, karena orang lain atau lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku penggunaan kontrasepsi suntik. Minat masyarakat yang besar terhadap penggunaan kontrasepsi suntik meskipun sudah mengetahui adanya efek samping yang dapat dialami ini sesuai dengan teori bahwa banyak masyarakat lebih menyukai metode kontrasepsi suntik dengan alasan tidak mengganggu hubungan seksual, meskipun tetap mempunyai efek samping tertentu sama seperti metode kontrasepsi yang lain.

Berdasarkan hasil penelitian nilai rata-rata responden yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan lama pemakaian yaitu mean (5,69), median (5) dan akseptor yang mengalami perubahan berat badan yaitu mean (7,9) dan median (6). Hal ini sesuai dengan

penilaian Sari (2019) Wanita yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan untuk mencegah kelahiran dalam waktu lama mengalami kenaikan berat badan rata-rata 5,5 kilogram dan peningkatan otot versus lemak 3,4% selama waktu tiga tahun. Salah satu efek samping yang sering terjadi akibat penggunaan kontrasepsi peningkatan campuran berat adalah badan. penambahan berat badan sedang turun dari di bawah 0,5 kg menjadi 2,5 kg pada tahun utama, dan penyebabnya adalah karena adanya gudang hormon medroxyprogesterone acetic acid derivation (DMPA) yang menjiwai kontrol rasa lapar di pusat saraf, menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari yang diharapkan

Rata-rata responden yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan > 2 tahun, hal ini disebabkan responden lebih suka menggunakan kontrasepsi KB suntik dan tidak ingin menghentikannya dengan alasan tidak merasa kesulitan dalam hal biaya, dimana kontrasepsi suntik ini harganya murah atau terjangkau. Lamanya pemakaian kontrasepsi mempengaruhi kejadian efek samping yang akan timbul pada akseptor. Semakin lama pemakaian kontrasepsi maka semakin besar kejadian efek samping yang akan timbul pada akseptor KB suntik tersebut (Hartanto, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden memakai KB suntik selama > 2 tahun yaitu sebanyak 47 orang (83,9%) dan sebanyak 9 responden (16,1%) memakai KB suntik selama < 2 tahun. Pemakaian kontrasepsi merupakan upaya mencegah terjadinya kehamilan. Upaya ini dapat bersifat sementara, dapat pula bersifat permanen, penggunaan kontrasepsi merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi fertilitas. Umumnya pemakai suntikan kontrasepsi mempunyai persyaratan sama dengan pemakai pil, begitu pula bagi orang yang tidak boleh memakai suntikan kontrasepsi suntik, termasuk penggunaan cara kontrasepsi suntik selama maksimal 5 tahun (Darmawati dan Farina, 2017).

3. Efek Samping Perubahan Berat Badan Akseptor

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan sebagian besar (85,7%) mengalami efek samping kenaikan berat badan. Peningkatan berat badan yang dialami oleh akseptor kontrasepsi disebabkan oleh faktor antara lain jenis alat kontrasepsi yang diterima. Pemakaian alat kontrasepsi suntik 3 bulan lebih banyak mengalami kenaikan berat badan. Efek samping perubahan berat badan akseptor mengalami peningkatan berat badan disebabkan oleh hormone progesterone yang merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus sehingga menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya. Efek samping perubahan berat badan tersering pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan yaitu permasalahan berat badan. Peningkatan berat

badan bervariasi antara 1– 5 kg dalam tahun pertama. Akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami efek samping perubahan 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 (Nirwana dkk, 2013). Sedangkan dari 56 responden yang menggunakan kontrasepsi suntik terdapat (14,3 %) tidak mengalami efek samping kenaikan 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).

4. Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Efek Samping Perubahan Berat Badan Akseptor

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan efek samping perubahan berat badan akseptor menunjukkan bahwa dari 56 responden lebih dari sebagian (83,9%) pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan >2 tahun dan lebih dari sebagian (85,7%) yang mengalami kenaikan berat badan. Hasil uji bivariat dengan menggunakan uji chi square diketahui nilai p value > 0,05 (0,108 > 0,05, artinya bahwa H₀ diterima dan H_a ditolak yang artinya tidak ada hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan efek samping perubahan berat badan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan. Hal ini sejalan dengan penelitian erawati (2016) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara lama pemakaian kontrasepsi suntik perubahan berat badan dapat disebabkan oleh karena faktor lain yang menjadi penyebab perubahan berat badan pada akseptor suntik. Peningkatan berat badan pada akseptor suntik tidak hanya dipengaruhi oleh perubahan hormon sebagai akibat penggunaan kontrasepsi suntik. Ada faktor lain yang dapat mempengaruhi peningkatan berat badan pada seseorang termasuk akseptor suntik. Faktor-faktor tersebut misalnya adalah adanya kebiasaan makan banyak pada akseptor, ataupun karena banyak makan tetapi kurang olah raga atau kurangnya aktifitas fisik, keturunan obesitas, faktor fisiologis tubuh, penambahan usia, gangguan hormon. Akseptor yang banyak makan tetapi diimbangi dengan olah raga akan mampu mencegah

peningkatan berat badan, karena olah raga dapat membakar lemak yang ada pada tubuh. Penyebab lain tidak adanya hubungan lamanya pemakaian KB suntik dengan perubahan berat badan adalah rasio responden yang menggunakan KB dalam waktu lama dan tidak lama / baru.

Secara statistik penelitian ini menyatakan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara lama pemakaian kontrasepsi suntik dengan efek samping perubahan berat badan akseptor. Pemakaian kontrasepsi suntik jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kenaikan berat badan karena adanya kandungan hormon progesteron yang dapat menyebabkan nafsu makan bertambah apabila pemakaian dosis yang tinggi atau berlebih karena dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak. Umumnya efek samping kenaikan berat badan tidak terlalu besar, bervariasi antara kurang dari 1-5 kg dalam 1 tahun pertama, rata-rata tiap tahun naik antara 2,3-2,9 kg (Hartanto, 2015). Sejalan dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan mayoritas responden memakai KB suntik selama ≤ 2 tahun, sehingga tidak terlalu terjadi peningkatan berat badan. Beberapa responden tidak mengalami kenaikan berat badan, kenaikan berat badan maksimal adalah 5 kg. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada kecenderungan semakin lama responden memakai kontrasepsi suntik (> 2 tahun) maka semakin meningkat berat badan responden. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa pemakaian kontrasepsi suntik lebih dari 1 tahun cenderung terjadi peningkatan berat badan pemakainya (Pramasari, 2017). Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memakai KB suntik selama ≤ 2 tahun, sehingga tidak terlalu terjadi peningkatan berat badan. Beberapa responden tidak mengalami kenaikan berat badan, kenaikan berat badan maksimal adalah 5 kg. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada kecenderungan semakin lama responden memakai kontrasepsi suntik (> 2 tahun) maka semakin meningkat berat badan responden.

Menurut analisa peneliti, pengguna kontrasepsi suntik juga dapat mengupayakan pencegahan terhadap risiko peningkatan berat badan dengan cara mengatur pola makan. Makan dilakukan sesuai aturan kesehatan misalnya dilakukan 3 kali dalam sehari dalam porsi yang wajar dan tidak banyak makan makanan selingan. Apabila munculnya nafsu makan sulit dikendalikan maka dapat diimbangi dengan makan makanan dengan jenis serat tinggi, mengurangi konsumsi makanan yang banyak mengandung lemak tinggi. Akseptor sebaiknya juga dibiasakan untuk tidak banyak duduk berdiam diri, tetapi agar selalu melakukan aktivitas atau berolah raga secara teratur. Pengaturan pola makan untuk mencegah peningkatan berat badan ini sesuai dengan teori bahwa usaha – usaha yang

dilakukan untuk mengurangi berat badan adalah olah raga, mengkonsumsi serat makanan, mengurangi konsumsi lemak, lebih banyak mengkonsumsi protein, perubahan perilaku.

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 penambahan berat badan.

Penelitian ini masih banyak memiliki kekurangan dan keterbatasan, penelitian ini merupakan penelitian cross sectional yaitu data yang dikumpulkan hanya sesaat, data yang diperoleh dari bulan oktober – november. Selain itu waktu juga menjadi salah satu kendala ketidaklengkapannya data responden yang dapat diteliti sehingga tidak dapat dijadikan variabel penelitian, seperti tingkat pengetahuan responden, sikap dan dorongan dari keluarga tentang kontrasepsi suntik 3 bulan dan berapa lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan itu dianjurkan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil data penelitian yang telah dilakukan terhadap responden yang memakai kontrasepsi suntik 3 bulan di PMB zakiyah maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut;

1. Sebagian besar akseptor di PMB Zakiyah lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan >2tahun.
2. Sebagian besar akseptor di PMB Zakiyah lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 mengalami peningkatan berat badan.
3. Tidak ada hubungan yang bermakna antara lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan efek samping perubahan berat badan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan ($p = 0,108$).

DAFTAR PUSTAKA

- Antari, H Herliana, and R Fitria. 2024. "Perubahan Berat Badan Aseptor KB Suntik 3 Bulan Di Puskesmas Kota Karang: Survei Analitik." *Journal of Midwifery Science* 8(2): 164–73.
- Hartanto, H. (2015). *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Misrina, Misrina, and Fidiani Fidiani. 2018. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) Di Desa Teupin Raya Peusangan Siblah Krueng Kabupaten Bireuen Tahun 2018." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 4(2): 176. doi:10.33143/jhtm.v4i2.215.
- Nurmaliza, Lili, Winda Maulina Sari Nasution, Rhina Chairani Lubis, Febri Yusnanda, and Tika Ayu Pratiwi. 2023. "Hubungan Pekerjaan, Paritas Pus Tentang Kontrasepsi Dengan Pemilihan Kb Suntik." *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)* 12(1): 70–76. doi:10.35328/kesmas.v12i1.2437.
- Pramasari, N. D. (2017). Hubungan Depo Medroksi Progesterone Acetat (DMPA) dengan Ketidakteraturan Siklus Haid pada Pengguna Akseptor KB Suntik3 Bulan di BPM Nurhasanah Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kebidanan Malahayati*. Vol. 3, No. 4. Pp. 178-183
- Sari. 2024. Peer Group Health Education sebagai Upaya Pembentukan Kelompok Inklusif Kesehatan Reproduksi dan Manajemen Gizi Remaja Putri jurnal di akses tgl 28 8 2024 (*Journal of malahayati*). Google Scholar
- Setyoningsih, F. Y. (2020). Efek Samping Akseptor KB Suntik Depo Medroksi Progesteron Asetat (DMPA) di BPM Fitri Hayati. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 6, No. 3. Pp. 298-304
- Wahyuni, R. 2024. Penyuluhan Macam-Macam Alat Kontrasepsi Keluarga Berencana Desa Sukaharja Kec. Gedongtataan Kab. Pesawaran Provinsi Lampung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 6(2), 85-88.
- Winda Pramudita. 2019. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Lama Penggunaan KB Suntik Pada Akseptor Umur Lebih Dari 35 Tahun di Desa Srihardono Kecamatan Pundong Bantul Tahun 2019. Yogyakarta. Poltekkes Kemenkes.