INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research
Volume 6 Nomor 4 Tahun 2026 Page 23-43
E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246
Website: https://j-innovative.org/index.php/Innovative

Perbedaan Rata-Rata Kenaikan Berat Badan Antara Akseptor Kb Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di PMB Jumiatun Kecamatan Kencong

Yulia Umi Habibah [1✉], I Gusti Ayu Karnasih[2]
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Kebidanan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember
Email: yuliahabibah1010@gmail.com [1✉]

Abstrak

Banyak akseptor KB, terutama pengguna suntik 1 bulan dan 3 bulan mengeluhkan kenaikan berat badan berlebih. Profil Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2023, sebanyak 76,0% menggunakan KB aktif dan 51,0% akseptor KB suntik mengalami peningkatan berat badan. Mengetahui perbedaan rata-rata kenaikan berat badan antara akseptor KB suntik 1 bulan dan 3 bulan di PMB Jumiatun Kecamatan Kencong. Penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi sebanyak 180 responden dengan lama penggunaan >1-2 tahun. Sampel menggunakan teknik Stratified random sampling sebanyak 57 akseptor KB Suntik 1 Bulan dan 67 akseptor KB Suntik 3 Bulan. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, data rekam medis, dan timbangan digital. Analisa data menggunakan Uji Paired t-test, data diuji normalitas sig <0.05 sehingga ganti uji Mann Whitney- U. Analisa univariat menunjukkan rata-rata kenaikan berat badan 3,56 kg pada akseptor KB suntik 1 bulan dan 3,94 kg pada KB suntik 3 bulan. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi p = 0,000 <a0,05), artinya terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Kesimpulan: KB suntik 3 bulan menyebabkan kenaikan berat badan lebih tinggi dibandingkan KB suntik 1 bulan karena mengandung progestin dosis tinggi tanpa kombinasi estrogen, yang dapat meningkatkan nafsu makan dan memperlambat metabolisme tubuh dan durasi penggunaan yang lebih lama. Bagi tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi terkait potensi perubahan berat badan pada pengguna KB suntik, serta mendorong pola hidup sehat agar kenaikan berat badan dapat dikendalikan.

Kata Kunci : *KB Suntik 1 Bulan, KB Suntik 3 Bulan, Rata-Rata Kenaikan Berat Badan*

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

Abstract

Many family planning acceptors, especially 1-month and 3-month injectable users, complain of excessive weight gain. Jember Regency Health Profile in 2023, 76.0% of active family planning users and 51.0% of injectable family planning acceptors experienced weight gain. Knowing the difference in average weight gain between 1-month and 3-month injectable contraceptive users at the Jumiatun Family Planning Clinic in Kencong District. Observational analytic research with a cross-sectional approach. The population was 180 respondents with a length of use >1-2 years. The sample used a stratified random sampling technique of 57 1-month injectable family planning acceptors and 67 3 month injectable family planning acceptors. The research instruments used questionnaires, medical record data, and digital scales. Data analysis using Paired t test, data normality test sig <0.05 so replace Mann Whitney- U test Univariate analysis showed an average weight gain of 3.56 kg in 1-month injectable birth control acceptors and 3.94 kg in 3-month injectable birth control. The test results showed a significance value of p = 0.000 <a0.05), meaning there was a significant differenc between the two groups. The 3-month injectable contraceptive causes higher weight gain than the 1-month injectable contraceptive because it contains a high dose of progestin without a combination of estrogen, which can increase appetite and slow down the body's metabolism and a longer duration of use. Suggestion: For health workers to provide education related to potential weight changes in injectable birth control users, as well as encourage a healthy lifestyle so that weight gain can be controlled.

Keywords : *1-Month Injectable Contraceptive, 3-Month Injectable Contraceptive, Average Weight Gain*

PENDAHULUAN

Banyaknya akseptor KB yang mengeluhkan kenaikan berat badan berlebih sampai dengan obesitas terutama pada akseptor KB suntik satu bulan dan tiga bulan. Secara teori KB suntik menimbulkan kenaikan berat badan, namun banyak akseptor mengeluhkan kenaikan berat badan yang berlebih sampai dengan obesitas dan KB suntik yang beresiko dapat menimbulkan kenaikan berat badan yaitu KB suntik tiga bulan. Namun pada kenyatannya akseptor Kb suntik satu bulan mengalami kenaikan berat badan yang berlebih dan tidak jauh berbeda dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik tiga bulan. Kontrasepsi hormonal suntik dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu KB suntik satu bulan dan KB suntik tiga bulan. Kedua jenis suntik KB ini bekerja dengan cara mencegah ovulasi dan menebalkan lendir serviks untuk mencegah sperma mencapai sel telur. Meskipun efektif, kedua metode ini memiliki potensi efek samping, salah satunya adalah kenaikan berat badan. Di Indonesia sejumlah 2,5 miliar wanita usia subur mengalami kelebihan berat badan dan sejumlah 890 juta masuk dalam kategori obesitas

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

dengan BMI 30 kg/m2 atau lebih (Pokhrel 2024). Di Jawa Timur sejumlah 153.476 orang mengalami obesitas atau berkisar antara 25%-50% dengan menggunakan KB aktif sejumlah 81.637 akseptor (Maria Ernawati 2023) dan sebanyak 60% dari wanita atau akseptor yang menggunakan kontrasepsi hormonal memilih KB suntik satu bulan dan KB suntik tiga bulan ((BKKBN) 2023).

Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Jember di wilayah Kabupaten Jember pada tahun 2023 jumlah PUS tercatat sebanyak 421.681 orang. Dari jumlah tersebut, peserta KB aktif mencapai 320.606 orang (76.0%) dari jumlah ini, lebih dari 51,0% akseptor KB suntik melaporkan kenaikan berat badan setelah penggunaan >1 tahun. Di Kecamatan Kencong peserta KB aktif sejumlah 80%. Hasil studi pendahuluan di PMB Jumiatun akseptor KB yang menggunakan KB suntik satu bulan selama periode >1 tahun rata-rata kenaikan berat badan 2-3 kg. Sedangkan KB suntik tiga bulan selama periode >1 tahun rata-rata kenaikan berat badan 2-4 kg . Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor yaitu genetik, pola makan, pola aktivitas fisik sehari-hari, dan hormonal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2023). Kenaikan berat badan bisa terjadi dengan berbagai faktor seperti faktor internal yaitu genetik dan faktor eksternal yaitu aktivitas fisik, pola makan, lama pemakaian, usia, dll (Afrilia et al. 2024). Faktor hormonal dapat dikaitkan dengan penggunaan kontrasepsi hormonal salah satunya KB suntik tiga bulan maupun satu bulan. Penyebab kenaikan berat badan berlebih sampai obesitas pada pengguna KB suntik tiga bulan yaitu mengandung Depot Medroxyprogesterone Acetat (DMPA) yang mengandung hormon progesterone sehingga mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak dan menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik, akibatnya dapat menyebabkan kenaikan berat badan.

Sedangkan pada KB suntik satu bulan mengandung kombinasi estrogen dan progesterone yang dapat menyebabkan peningkatan nafsu makan dan penumpukan cairan di dalam tubuh sehingga mengalami kenaikan berat badan (Kemenkes 2023). Dampak obesitas yang terjadi akibat penggunaan KB suntik dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan lain, seperti tekanan darah tinggi, diabetes tipe dua, asma, kanker payudara, perlemakan hati, penyakit kandung empedu, sleep apnea atau henti napas waktu tidur dan penyakit jantung, terutama pada akseptor yang sudah mengalami obesitas sebelum memulai penggunaan kontrasepsi tersebut (WHO 2024). Dampak dari obesitas tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi kepuasan dan keberlanjutan penggunaan metode KB suntik. Kontrasepsi hormonal dapat

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

mempengaruhi metabolisme tubuh yang berpotensi mengalami penambahan berat badan. Kenaikan berat badan akseptor selama menggunakan alat kontrasepsi hormonal antara satu sampai dua kilogram pada awal penggunaan kontrasepsi, kenaikan berat badan tersebut masih dianggap normal.

Apabila peningkatan berat badan akseptor melebihi dua kilogram menggunakan alat kontrasepsi hormonal perlu mendapatkan perhatian (Nila Fauziah, 2023). Upaya untuk mengurangi obesitas atau kenaikan berat badan berlebih pada akseptor KB suntik satu bulan dan tiga bulan yaitu dapat dilakukan dengan program-program pemerintah, melalui Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana serta Dinas Kesehatan. Program-program ini mencakup edukasi dan konseling pada akseptor KB, pelatihan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi yang tepat terkait manajemen berat badan, serta promosi gaya hidup sehat dan aktivitas fisik sehari-hari. Upaya ini diharapkan dapat mengurangi obesitas atau kenaikan berat badan berlebih pada pengguna KB suntik yang tidak diinginkan, sehingga pengguna KB suntik dapat tetap merasakan manfaat optimal dari kontrasepsi yang dipilih (BKKBN, 2022).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini yaitu analitik observasional dengan menggunakan pendekatan cross-sectional yaitu penelitian dengan melakukan pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital pada waktu secara bersamaan atau dalam periode tertentu. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2020). Populasi dalam penelitian merupakan langkah awal yang penting untuk menentukan sampel penelitian. Dalam konteks statistik, populasi adalah kumpulan individu atau unit yang menjadi dasar dalam proses pengambilan sampel. Populasi dalam penelitian ini seluruh pengguna KB suntik satu bulan dan tiga bulan dengan lama penggunaan >1-2 tahun yang berjumlah 180 orang. KB suntik satu bulan sebanyak 82 orang dan KB suntik tiga bulan sebanyak 98 orang. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang sama dari populasi. Sehingga penelitian ini sampelnya yaitu sebagian dari akseptor yang menggunakan KB suntik satu bulan dan tiga bulan dengan lama penggunaan >1-2 tahun. Pada penelitian ini, besar sampel ditentukan menggunakan rumus slovin. Rumus slovin yaitu digunakan untuk menghitung ukuran sampel yang mewakili suatu populasi. Rumus slovin adalah sebagai berikut: n=N/(1+

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

〖Ne〗 ^2) Keterangan: n= toleransi kesalahan, N= besar sampel, e= jumlah populasi. Jadi besar sampel akan dihitung menurut rumus slovin dengan hasil sebagai berikut: n=N/(1+ 〖Ne〗 ^2) n="180" /("1+" 〖"180(0,05)" 〗 ^"2")

n="180" /"1+0,45"

n=" 124"

Dari hasil perhitungan dengan menggunakan rumus slovin didapatkan jumlah sampel 124 orang. Kemudian dihitung menggunakan proporsi hasilnya sebagai berikut:

Proporsi KB 1 Bulan: 82/180 = 0,456 maka: 124 x 0.456 = 57

Proporsi KB 3 Bulan: 98/180 = 0,544 maka: 124 x 0.544 = 67

Dari hasil perhitungan proporsi maka KB suntik 1 bulan sejumlah 57 orang dan KB suntik 3 bulan sejumlah 67 orang. Teknik sampling merupakan metode pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik sampling probability sampling dengan jenis stratified random sampling. Sratified random sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana populasinya dibagi menjadi beberapa strata atau kelompok kecil sesuai dengan karakteristik tertentu. Dalam peneltian ini, menggunakan stratified random sampling karena pengambilan populasi dibagi menjadi dua strata berdasarkan jenis KB suntik satu bulan dan tiga bulan. Kemudian, dilakukan pengambilan sampel secara acak masing-masing strata. Teknik ini memungkinkan hasil penelitian yang lebih representatif dan mengurangi kemungkinan bias dalam pemilihan sampel. Analisis data merupakan kumpulan data yang sudah tersedia kemudian diolah menggunakan statistik dan dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian (Sujarweni, 2020:121). Analisa univariat merupakan metode statistik yang diterapkan pada satu variabel tunggal dalam sebuah dataset. Dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat dengan menggunakan distribusi statistik rata-rata atau central tendency. Distrakseptorsi statistik rata-rata atau central tendency adalah konsep dalam statistik yang menunjukkan nilai pusat atau representative dari suatu kumpulan data.

Analisa bivariat merupakan analisa statistik yang melibatkan dua variabel untuk memahami hubungan atau ket ,erkaitan di antara keduanya. Analisa bivariat adalah analisa data yang menguji perbandingan atau hubungan antara satu variabel X dengan variabel Y. Untuk melihat perbedaan kenaikan berat badan sebelum dan sesudah penggunaan KB suntik satu bulan dan tiga bulan dapat menggunakan uji paired t-test. Namun, syarat uji tersebut data harus berdistribusi normal nilai sig>0,05 sedangkan data penelitian ini di uji

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

normalitasnya sig<0,05 yaitu pada KB Suntik 1 Bulan 0,001<0,05 dan pada KB Suntik 3 Bulan 0,000<0,05 yang menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga harus menggunakan uji non parametric yaitu uji Mann Whitney-U. Untuk menghitung rumus selisih kenaikan berat badan sebelum dan sesudah penggunan KB suntik satu bulan dan tiga bulan dapat menggunakan rumus: Di = Xpost – Xpre Rumus yang digunakan untuk menghitug statistik uji Mann Whitney-U adalah sebagai berikut: U1= n1n2 + n1(n1+1)/2-R1 U2= n1n2 + n2(n2+1)/2-R2 Dimana: n1 : Jumlah sampel pada kelompok 1 n1 : Jumlah sampel pada kelompok 2 R1 : Jumlah ranking dari kelompok 1 R2 : Jumlah ranking dari kelompok 2 Hasilnya jika nilai U hitung ≤ U tabel, atau jika nilai p-value < 0,05. Maka H_0 ditolak, artinya ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data umum berisi tentang karakteristik responden berdasarkan identifikasi kepada responden tetapi tidak masuk dalam variabel penelitian. Karakteristik responden yang dimaksud meliputi usia, pekerjaan, lama penggunaan, pola makan, aktivitas fisik, dan keturunan obesitas.

Usia Responden Aseptor KB Suntik

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Usia Reproduksi Pada Akseptor KB suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di PMB Jumiatun Tahun 2025.

Pengguna KB Suntik				
Usia	1 Bulan		3Bulan	
	F	%	F	%
<20 tahun	1	1,75	3	4,48
20-35 tahun	38	66,67	34	50,74
>35 tahun	18	31,38	30	44,78
Total	57	100	67	100

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui sebagian besar responden berusia 20-35 tahun berjumlah 38 (66,67 %) responden KB Suntik 1 Bulan sedangkan KB Suntik 3 Bulan 34 (50,74 %) responden.

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

Pekerjaan Responden Akseptor KB Suntik

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Pekerjaan Pada Akseptor KB suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di PMB Jumiatun Tahun 2025.

Pengguna KB Suntik				
Pekerjaan	1 Bulan		3 Bulan	
	F	%	F	%
Tidak Bekerja	43	75,44	59	88,05
Formal	5	8,78	2	2,99
Non Formal	9	15,78	6	8,96
Total	57	100	67	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pekerjaan tidak bekerja sebanyak 43 (75,44 %) responden pada KB Suntik 1 Bulan sedangkan sebanyak 59 (88,05 %) responden pada KB Suntik 3 Bulan.

Lama Penggunaan Responden Akseptor KB Suntik

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Lama Penggunaan

Pengguna KB Suntik				
Lama	1 Bulan		3 Bulan	
Penggu naan	F	%	F	%
1 - 1,5 Tahun	33	57,89	30	44,77
>1,5 - 2 Tahun	24	42,11	37	55,23
Total	57	100	67	100

Pada Akseptor KB suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di PMB Jumiatun Tahun 2025 . Berdasarkan tabel 4.3 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lama penggunaan 1–1,5 tahun sebanyak 33 (57,89 %) responden pada KB Suntik 1 Bulan sedangkan sebagian besar lama penggunaan >1,5-2 tahun sebanyak 37 (55,23 %) responden pada KB Suntik 3 Bulan.

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

Frekuensi Pola Makan Responden Akseptor KB Suntik

Tabel 4. 4Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Pada Akseptor KB suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di PMB Jumiatun Tahun 20225.

Pengguna KB Suntik					
	Pola Makan	1 Bulan		3 Bulan	
		F	%	F	%
Konumsi nasi	3x sehari				
Konsumsi makanan ringan/camilan	>3x seminggu	57	100	67	100
Total		57	100	67	100

Berdasarkan tabel 4.4 dari 124 responden makan sehari sebanyak 3 kali dan keseluruhan suka makan camilan >3x seminggu.

Aktivitas Fisik Responden Akseptor KB Suntik

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Akseptor KB suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di PMB Jumiatun Tahun 2025

Pengguna KB Suntik				
	1 Bulan		3 Bulan	
	F	%	F	%
Jalan kaki	17	29,82	21	31,34
Senam	8	14,03	9	13,43
Bersepeda	4	7,01	5	7,46
Tidak Pernah	28	49,14	32	47,77
Total	57	100	67	100

Berdasarkan tabel 4.5 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang melakukan aktivitas fisik pada akseptor KB Suntik 1 Bulan meliputi jalan kaki 17 (29,82%), senam 8 (14,03%), bersepeda 4 (7,01%) dan tidak pernah berolahraga 28 (49,14%). Sedangkan pada KB Suntik 3 Bulan jalan kaki 21 (31,34%), senam 9 (13,43%), bersepeda 5 (7,46%), dan tidak pernah berolahraga 32 (47,77%).

`

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

Keturunan Obesitas Responden Akseptor KB Suntik

Tabel 4. 2Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keturunan Obesitas Pada Akseptor KB suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di PMB Jumiatun Tahun 2025

	Pengguna KB Suntik			
	1 Bulan		3 Bulan	
	F	%	F	%
Ada	7	12,28	9	13,43
Tidak Ada	50	87,72	58	86,57
Total	57	100	67	100

Berdasarkan tabel 4.6 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki keturunan obesitas pada akseptor KB Suntik 1 Bulan sebanyak 7 (12,28 %) responden, sedangkan sebanyak 9 (13,43 %) responden akseptor KB Suntik 3 Bulan. Data khusus merupakan kelompok data yang terdapat divariabel dan akan disajikan hasil pengumpulan data responden di PMB Jumiatun pada bulan Januari-Mei 2025 megenai Perbedaan Rata-Rata Kenaikan Berat Badan Anatara Akseptor KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di PMB Jumiatun Kecamatan Kencong pada bulan Januari-Mei 2025.

Rata-Rata Kenaikan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik 1 Bulan di PMB Jumiatun Kecamatan Kencong

Tabel 4. 3Distribusi Frekuensi Rata-Rata Kenaikan BB pada Akseptor KB Suntik 1 Bulan di PMB Jumiatun tahun 2025

Mean Kenaikan BB KB Suntik 1 Bulan	N	Minimum	Maksimum	SD	SE
3.56	57	3 Kg	4.60 Kg	0.40	0.053

Berdasarkan tabel 4.7 dalam penelitian ini dapat dsimpulkan bahwa dari 57 akseptor KB Suntik 1 Bulan yang diteliti, rata-rata berat badan sebelum menggunakan KB 57,06 dan rata-rata kenaikan berat badan sesudah menggunakan KB 3.56. Kenaikan minimum yaitu 3 Kg dan maksimum 4.60 Kg.

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

Rata-Rata Kenaikan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di PMB Jumiatun Kecamatan Kencong

Tabel 4. 4Distribusi Frekuensi Rata-Rata Kenaikan BB pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di PMB Jumiatun tahun 2025.

Mean Kenaikan BB KB Suntik 3 Bulan	N	Min Imum	Maksimum	SD	SE
3.94	67	3.30 Kg	5 Kg	0.425	0.052

Berdasarkan tabel 4.8 dalam penelitian ini dapat dsimpulkan bahwa dari 67 akseptor KB Suntik 3 Bulan yang diteliti, rata-rata berat badan sebelum menggunakan KB 57,23 dan rata-rata kenaikan berat badan sesudah menggunaka KB 3.94. Kenaikan minimum yaitu 3.30 Kg dan maksimum 5 Kg.

Perbedaan Rata-Rata Kenaikan Berat Badan antara Akseptor KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di PMB Jumiatun Kecamatan Kencong

Uji statistic menggunakan *Uji Paired t-test,* namun syarat uji tersebut data harus berdistribusi normal nilai sig>0,05 sedangkan data penelitian ini di uji normalitasnya sig<0,05 yaitu pada KB Suntik 1 Bulan 0,001<0,05 dan pada KB Suntik 3 Bulan 0,000<0,05 yang menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga harus menggunakan uji non parametric yaitu uji *Mann Whitney-U*.

Tabel 4.5 Tabel Perbedaan Rata-Rata Kenaikan Berat Badan antara Akseptor KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di PMB Jumiatun

Jenis KB Suntik	N	Mean	SD	SE	Nilai *p*-value
1 Bulan	57	3.56	0.40	0.053	
3 Bulan	67	3.94	0.052	0.052	0.000
Total	124				<0,05

Berdasarkan tabel 4.9 hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik terhadap kenaikan berat badan antara akseptor KB suntik 1 bulan dan 3 bulan. Kenaikan berat badan lebih banyak ditemukan pada kelompok akseptor KB suntik 3 bulan dibandingkan dengan akseptor KB suntik 1 bulan. Dengan rata-rata kenaikan berat badan pada akseptor KB Suntik 1 Bulan yaitu 3,56 sedangkan rata-rata kenaikan berat badan pada akseptor KB Suntik 3 Bulan yaitu 3,94.

Hasil uji statistic menggunakan uji *Mann-Whitney U* diperoleh nilai Asymp.Sig(2-tailed) *p*-value sebesar 0.000<α 0.05 yang berarti H0 ditolak, sehingga menunjukkan

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

terdapat perbedaan kenaikan berat badan antara askseptor KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di PMB Jumiatun Kecamatan Kencong tahun 2025.

Pembahasan

Rata-Rata Kenaikan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik 1 Bulan di PMB Jumiatun Kecamatan Kencong Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 57 akseptor KB suntik 1 bulan, diperoleh data rata-rata kenaikan berat badan 3,56 kg. Peningkatan berat badan paling rendah tercatat 3 kg, sedangkan peningkatan tertinggi mencapai 4,60 kg.

Kenaikan rata-rata berat badan 3,56 kg sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa kenaikan berat badan pada KB Suntik 1 Bulan sebesar 3,50 kg dengan lama penggunaan 1 tahun. Secara fisiologis, kandungan progestin dalam KB Suntik 1 Bulan dapat merangsang rasa lapar dan memperlambat laju metabolisme basal, yang pada akhirnya menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Selain faktor hormonal, perubahan gaya hidup seperti pola makan dan aktivitas fisik yang menurun juga turut mendukung terjadinya peningkatan berat badan selama masa penggunaan KB suntik oleh (Miati et al. 2024).

KB suntik 1 bulan mengandung hormon progesteron yang mempunyai efek terhadap meningkatnya nafsu makan. Hormon progesteron yang terkandung dalam KB suntik 1 bulan dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan nafsu makan bertambah sehingga seseorang akan makan lebih banyak dari biasanya akan menyebabkan kelebihan karbohidrat yang disimpan dalam bentuk lemak tubuh sehingga menyebabkan kenaikan berat badan, selain itu hormon progesteron juga yang mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjdi lemak sehingga lemak dibawah kulit bertambah (Habibah, Yuliastuti, dan Kristiana 2025). Peneliti berpendapat bahwa, rata-rata kenaikan berat badan sebesar 3,56 kg menunjukkan kenaikan berat badan yang tinggi dan adanya perubahan fisiologis yang kemungkinan besar berhubungan dengan efek samping hormonal dari kombinasi estrogen dan progestin yang terkandung dalam kontrasepsi tersebut. Kombinasi hormon ini diketahui dapat meningkatkan nafsu makan, menyebabkan retensi cairan dalam jaringan tubuh, serta mengubah metabolisme, sehingga berkontribusi terhadap penambahan berat badan.

Berdasarkan hasil penelitian, Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas akseptor KB suntik 1 bulan berada pada rentang usia 20–35 tahun (66,67%), yaitu usia produktif atau

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

usia subur. Pada usia tersebut metabolisme tubuh masih aktif, namun rentan mengalami perubahan berat badan akibat perubahan hormon maupun gaya hidup. Di usia ini, wanita cenderung mengalami tekanan pekerjaan dan rumah tangga yang dapat mempengaruhi pola makan serta kebiasaan hidup. Jika ditambah dengan penggunaan kontrasepsi hormonal seperti suntik 1 bulan, maka potensi peningkatan berat badan bisa terjadi akibat meningkatnya nafsu makan yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah tidak bekerja (75,44%). Jenis pekerjaan seseorang dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik sehari-hari. Ibu yang tidak bekerja banyak melakukan pekerjaan ringan namun berulang, cenderung memiliki tingkat aktivitas ringan hingga sedang. Namun jika aktivitas tersebut tidak cukup intens atau tidak disertai olahraga rutin, maka jumlah kalori yang terbakar tetap rendah. Dalam kondisi ini, asupan makanan yang berlebih akan lebih mudah disimpan sebagai lemak tubuh, apalagi jika dipengaruhi oleh peningkatan nafsu makan akibat penggunaan KB hormonal.

Diketahui bahwa 57,89% responden telah menggunakan KB suntik 1 bulan selama 1–1,5 tahun. Semakin lama penggunaan kontrasepsi hormonal, maka efek hormonalnya terhadap tubuh akan semakin meningkat, termasuk dalam hal pengaturan metabolisme dan penyimpanan lemak tubuh. Progestin dan estrogen yang terkandung dalam KB suntik dapat memengaruhi sistem neuroendokrin, meningkatkan nafsu makan, dan menurunkan sensitivitas insulin yang dapat menyebabkan peningkatan cadangan lemak tubuh. Maka wanita yang menggunakan KB suntik dalam waktu cukup lama berisiko mengalami penambahan berat badan.

Dalam penelitian ini seluruh responden makan nasi tiga kali sehari dan mengonsumsi camilan lebih dari tiga kali seminggu. Kelebihan konsumsi karbohidrat dan makanan ringan yang tinggi kalori namun rendah serat dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh. Jika energi yang masuk lebih besar daripada yang dikeluarkan, maka kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak. Ditambah dengan efek KB hormonal yang meningkatkan rasa lapar, kebiasaan.

Rata-Rata Kenaikan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di PMB Jumiatun Kecamatan Kencong Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 67 responden akseptor KB suntik 3 bulan, diperoleh data rata-rata kenaikan berat badan 3,94 kg. Kenaikan berat badan terendah tercatat 3,30 kg, sedangkan kenaikan tertinggi mencapai 5,00 kg. Penelitian ini sesuai

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

dengan teori (Gyandra Fenniokha et al. 2022), yang menyatakan bahwa mayoritas pengguna DMPA mengalami kenaikan berat badan sebesar 3–6 kg dalam kurun waktu satu tahun penggunaan. (Nursamsiyah dan Rohmah 2021) juga mendukung hasil ini, di mana sebagian besar responden melaporkan kenaikan berat badan setelah menggunakan KB suntik 3 bulan, dengan rata-rata peningkatan sekitar 4,1 kg.

Kenaikan berat badan berkaitan dengan efek hormonal dari penggunaan suntikan *Depo Medroksiprogesteron Asetat (DMPA)*, yang mengandung hormon progestin dosis tinggi. Progestin diketahui dapat mempengaruhi nafsu makan, memperlambat metabolisme, meningkatkan penimbunan lemak tubuh, serta menyebabkan retensi cairan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan berat badan. Secara fisiologis, hormon progestin dalam DMPA bekerja dengan cara menekan ovulasi, tetapi juga memengaruhi pusat lapar di hipotalamus dan meningkatkan lipogenesis (pembentukan lemak). Selain itu, progestin juga dapat menurunkan sensitivitas insulin, yang membuat tubuh lebih mudah menyimpan energi sebagai lemak (Rima Eka Pratiwi, Susanti Pratamaningtyas, dan Dwi Estuning Rahayu 2023).

Pendapat peneliti berdasarkan karakteristik responden, selain faktor hormon gaya hidup dan kebiasaan responden juga ikut berpengaruh. Sebagian besar responden berusia 20–35 tahun dan berstatus tidak bekerja (88,05%). Aktivitas fisik mereka tergolong rendah, bahkan hampir separuhnya tidak pernah berolahraga. Jika tubuh kurang bergerak, kalori yang masuk dari makanan akan lebih mudah disimpan menjadi lemak.

Selain itu, seluruh responden makan tiga kali sehari dan sering makan camilan lebih dari tiga kali seminggu. Pola makan seperti ini, jika tidak disertai olahraga, akan menyebabkan kelebihan kalori yang akhirnya meningkatkan berat badan. Penggunaan KB suntik 3 bulan oleh sebagian besar responden juga sudah berlangsung lebih dari 1,5 tahun. Maka pengaruh hormon progestin dalam tubuh berlangsung cukup lama, sehingga dampaknya terhadap berat badan lebih besar. Dan walaupun hanya sedikit yang punya riwayat keturunan obesitas (13,43%), hampir semua tetap mengalami kenaikan berat badan. Ini menunjukkan bahwa faktor hormonal dan gaya hidup lebih dominan dibanding faktor genetik.

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

Perbedaan Rata-Rata Kenaikan Berat Badan antara Akseptor KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di PMB Jumiatun Kecamatan Kencong Tahun 2025

Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan secara statistik dalam kenaikan berat badan antara akseptor KB suntik 1 bulan dan akseptor KB suntik 3 bulan. Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 1 bulan tercatat 3,56 kg, sedangkan rata-rata kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan tercatat lebih tinggi, yaitu 3,94 kg. Uji statistik menggunakan metode *Mann-Whitney U Test* menunjukkan nilai Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil daripada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kenaikan berat badan antara akseptor KB suntik 1 bulan dan 3 bulan di PMB Jumiatun, Kecamatan Kencong, tahun 2025. Atau kenaikan berat badan KB Suntik 3 Bulan > kenaikan berat badan KB Suntik 1 Bulan.

Penelitian ini didukung oleh (Puspita 2022) yang menyatakan bahwa akseptor KB suntik 3 bulan cenderung mengalami peningkatan berat badan yang lebih tinggi dibandingkan pengguna KB suntk 1 bulan, karena pengaruh hormonal yang lebih dominan terhadap sistem metabolisme tubuh. Hormon progestin dalam DMPA juga diketahui meningkatkan lipogenesis (pembentukan lemak) serta mengurangi sensitivitas insulin, yang turut mempercepat penumpukan lemak. (Miati et al. 2024) menyatakan KB suntik 1 bulan mengalami kenaikan rata-rata 3,50 kg dalam 1 tahun Sedangkan KB suntik 3 bulan mengalami kenaikan sebanyak 3-6 kg dengan lama penggunaan 1 tahun menurut (Gyandra Fenniokha et al. 2022) dan menurut (Nursamsiyah dan Rohmah 2021) dengan rata-rata kenaikan 4,1 kg dengan lama penggunaan 1 tahun.

Kenaikan berat badan pada akseptor KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan yaitu normal sesuai dengan teori dan penelitian sebelumnya, namun lebih besar kenaikan pada akseptor KB Suntik 3 Bulan. KB Suntik 3 Bulan memiliki efek meningkatkan nafsu makan, memperlambat laju metabolisme, serta menyebabkan retensi cairan dalam tubuh. Perubahan fisiologis ini, jika terjadi secara simultan dapat mengakibatkan penumpukan lemak tubuh, yang berujung pada kenaikan berat badan. Sebaliknya, penggunaan kontrasepsi kombinasi seperti KB suntik 1 bulan, yang mengandung tambahan hormon estrogen, cenderung lebih sedikit berkontribusi terhadap peningkatan berat badan. Hal ini dikarenakan peran estrogen dalam membantu mempertahankan keseimbangan metabolik

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

tubuh, sehingga perubahan berat badan yang terjadi relatif lebih ringan (Kusumawardani et al. 2023).

Mekanisme kerja hormon *Depot Medroxyprogesterone Acetate (DMPA)* dalam KB suntik 3 bulan tidak hanya berfungsi mencegah ovulasi, tetapi juga memengaruhi sistem metabolisme tubuh. *DMPA* dapat menstimulasi pusat lapar di hipotalamus, sehingga pengguna merasa lebih sering lapar dan cenderung mengonsumsi makanan berlebih. Selain itu, progestin ini meningkatkan aktivitas enzim lipoprotein lipase, yang berperan dalam menyimpan lemak dalam jaringan adiposa. Akibatnya, terjadi penumpukan lemak tubuh, terutama di area perut dan paha. *DMPA* juga menyebabkan retensi cairan, yang membuat berat badan naik meskipun bukan karena lemak. Efek tambahan lainnya adalah penurunan sensitivitas insulin, yang mengganggu metabolisme glukosa dan mempercepat perubahan gula menjadi lemak. Semua efek ini bersumber dari kerja hormon progestin yang memengaruhi sistem regulasi energi dan metabolisme tubuh, sehingga KB Suntik 3 bulan kenaikan berat badannya cenderung lebih tinggi daripada KB Suntik 1 Bulan (Windiyani Eka Putri Daka et al. 2023).

Peneliti berpendapat berdasarkan hasil penelitian, perbedaan kenaikan berat badan ini berkaitan dengan jenis hormon dan cara kerjanya dalam tubuh. Pada KB suntik 3 bulan kandungan hormon progestin yang tinggi mempengaruhi pusat pengatur nafsu lapar diotak untuk meningkatkan nafsu makan, sehingga pengguna cenderung makan lebih banyak. Selain itu, hormon ini juga memperlambat pembakaran kalori dan mendorong tubuh menyimpan lemak lebih banyak. Karena efek ini berlangsung lebih lama dan lebih kuat, sehingga pengguna KB suntik 3 bulan mengalami peningkatan berat badan yang lebih besar. Sementara itu, KB suntik 1 bulan mengandung hormon estrogen dan progestin dengan jumlah yang lebih sedikit. Hormon estrogen membantu mengatur metabolisme sehingga proses penyimpanan lemak dapat dikendalikan lebih baik. Oleh karena itu, pengguna KB suntik 1 bulan biasanya mengalami kenaikan berat badan yang tidak terlalu signifikan dibandingkan dengan pengguna KB suntik 3 bulan.

Dan pendapat peneliti mengenai perbedaan kenaikan berat badan juga dipengaruhi oleh lama penggunaan. Hasil penelitian KB Suntik 1 Bulan rata-rata 3,56 kg dengan lama penggunaan sebagian besar 1-1,5 tahun. Sedangkan rata-rata kenaikan berat badan KB Suntik 3 Bulan 3,94 kg dengan lama penggunaan sebagian besar 1,5-2 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa semakin lama durasi penggunaan, maka potensi terjadinya peningkatan berat badan juga semakin besar.

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

SIMPULAN

1. Didapatkan hasil rata-rata kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 1 bulan adalah sebesar 3,56 kg, dengan kenaikan terendah sebesar 3 kg dan tertinggi 4,60 kg.
2. Didapatkan hasil rata-rata kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan adalah sebesar 3,94 kg, dengan kenaikan terendah 3,30 kg dan tertinggi 5,00 kg.
3. Didapatkan perbedaan rata-rata kenaikan berat badan antara akseptor KB suntik 1 bulan dan 3 bulan di PMB Jumiatun Kecamatan Kencong. KB suntik 3 bulan menyebabkan kenaikan berat badan lebih tinggi dibandingkan KB suntik 1 bulan karena mengandung progestin dosis tinggi tanpa kombinasi estrogen, yang dapat meningkatkan nafsu makan dan memperlambat metabolisme tubuh dan durasi penggunaan yang lebih lama.

REFERENCES

(APKI), Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia. 2022. "Cara Mengukur Tinggi Badan Dan Berat Badan."

(BKKBN), Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2023. "Laporan Capaian Kontrasepsi Hormonal di Jawa Timur Profil Kesehatan Kabupaten Jember."

Afrilia, Lisa, Adelina Fitri, Hendra Dhermawan Sitanggang, dan Silvia Mawarti Perdana. 2024. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Pada Pengguna Kontrasepsi Suntik Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Iv Sipin Kota Jambi Tahun 2022 Factors Influencing Weight Increase in Injective Contraception Users in the Working Area of Simpang IV ." 8(2):101–9.

Ambarita, Bernadetta, dan AgnesDwiSari Hura. 2021. "Gambaran Pengetahuan Ibu tentang KB Suntik 1 Bulan di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2021." *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan* 1(2):76–81. doi: 10.51771/jintan.v1i2.136.

Antari, Gladeva Yugi, Herliana Herliana, dan Rahmah Fitria. 2024. "Perubahan Berat Badan Aseptor Kb Suntik 3 Bulan Di Puskesmas Kota Karang: Survei Analitik." *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 8(2):164–73. doi: 10.36341/jomis.v8i2.4710.

dr Ilyas Angsar, SpOG, M. Epi. dr Wira Hartiti, dan dr Ratna Sari Junita. 2021. *Pedoman Pelayanan Kontrasepsi dan Keluarga Berencana*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

Ekawati, D. I. P. M. B. 2024. "Hubungan Lama Penggunaan Dmpa Dengan." 13(1):80–92. doi: 10.37048/kesehatan.v13i1.348.

Fadlina, Athiya, dan Khoirul Anwar. 2023. "Hubungan Antara Konsumsi Jenis Camilan Malam Dan Kenaikan Berat Badan Pada Populasi Dewasa Di Indonesia." *Jurnal Usahid* 5(1):09–15.

Gyandra Fenniokha, Nabela, Devi Kurniasari, Yulistiana Evayanti, dan Program D. Studi IV Kebidanan Universitas Malahayati. 2022. "Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Ibu." *MJ (Midwifery Journal)* 2(3):103–11.

Habibah, Nor, Erni Yuliastuti, dan Efi Kristiana. 2025. "Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik Dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor Di PMB DN Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Besar Kota Banjarbaru." 1(8):1335–42.

Hanani, Retno, Sitti Badrah, dan Reny Noviasty. 2021. "Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas Segiri." Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai 14(2):120–29. doi: 10.26630/jkm.v14i2.2665.

Kemenkes. 2018. Alat Bantu Pengambilan Keptusan Ber-KB. Jakarta.

Kemenkes. 2022. "5 Pola Makan Penyebab Obesitas."

Kemenkes. 2023. "Benarkah ada efek samping pada KB suntik."

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. "Fokus pada faktor penyebab obesitas."

Kusumawardani, Paramitha Amelia, Progam Studi, Pendidikan Profesi, dan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. 2023. "Perbedaan Kenaikan Berat Badan antara Pendahuluan."

Margono. 2014. Metodelogi Penelitian. Jakarta.

Maria Ernawati. 2023. "Triwulan Pertama, Akseptor KB di Jatim Capai 81 Ribu."

Miati, Ni Ketut, Tita Oktya, Mutia Sadzidah, Neneng Hozanah, dan Neni Liswarni Gajah. 2024. "Hubungan Penggunaan Kb Suntik 1 Bulan Dan Kb Suntik 3 Bulan Terhadap Kenaikan Berat Badan Di Bidan Praktek Mandiri ' V ' Tahun 2024 Pendahuluan." 8.

Muayah, Muayah. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Penggunaan Kb Suntik 1 Bulan Dan 3 Bulan." Jurnal Ilmiah Bidan 6(1):14–22. doi: 10.61720/jib.v6i1.345.

Nabila, Sri Aisyah, Anita Rahmiwati, Novrikasari Novrikasari, dan Elvi Sunarsih. 2024. "Perilaku Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Masalah Obesitas : Systematic

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

Review." Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI) 7(3):498–505. doi: 10.56338/mppki.v7i3.4533.

Nimas Mita. 2022. "Lemak berlebih di Dalam Tubuh, Disimpan dimana?"

Nina Siti Mulyani, Sst, dan Mega Rinawati. 2015. Keluarga Berencana dan Alat Kontrasepsi. 1 ed. Yogyakarta.

Nuraini, Wiwin Hindriyawati, dan Sumirah. 2023. "Pertambahan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan di Puskesmas Danurejan 1 Yogyakarta." Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwivery Science) 11(2):43–52.

Nursamsiyah, Nursamsiyah, dan Siti Rohmah. 2021. "Gambaran Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor Kb Suntik 3 Bulan Di Pmb Bidan Ambarwati Cilacap Tahun 2020." Journal of Midwifery and Public Health 3(1):19. doi: 10.25157/jmph.v3i1.6789.

Pokhrel, Sakinah. 2024. "No TitleΕΛΕΝΗ." Αγαη 15(1):37–48.

(APKI), Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia. 2022. "Cara Mengukur Tinggi Badan Dan Berat Badan."

(BKKBN), Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2023. "Laporan Capaian Kontrasepsi Hormonal di Jawa Timur Profil Kesehatan Kabupaten Jember."

Afrilia, Lisa, Adelina Fitri, Hendra Dhermawan Sitanggang, dan Silvia Mawarti Perdana. 2024. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Pada Pengguna Kontrasepsi Suntik Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Iv Sipin Kota Jambi Tahun 2022 Factors Influencing Weight Increase in Injective Contraception Users in the Working Area of Simpang IV ." 8(2):101–9.

Ambarita, Bernadetta, dan AgnesDwiSari Hura. 2021. "Gambaran Pengetahuan Ibu tentang KB Suntik 1 Bulan di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2021." JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan 1(2):76–81. doi: 10.51771/jintan.v1i2.136.

Antari, Gladeva Yugi, Herliana Herliana, dan Rahmah Fitria. 2024. "Perubahan Berat Badan Aseptor Kb Suntik 3 Bulan Di Puskesmas Kota Karang: Survei Analitik." JOMIS (Journal of Midwifery Science) 8(2):164–73. doi: 10.36341/jomis.v8i2.4710.

dr Ilyas Angsar, SpOG, M. Epi. dr Wira Hartiti, dan dr Ratna Sari Junita. 2021. Pedoman Pelayanan Kontrasepsi dan Keluarga Berencana. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Ekawati, D. I. P. M. B. 2024. "Hubungan Lama Penggunaan Dmpa Dengan." 13(1):80–92. doi: 10.37048/kesehatan.v13i1.348.

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

Fadlina, Athiya, dan Khoirul Anwar. 2023. "Hubungan Antara Konsumsi Jenis Camilan Malam Dan Kenaikan Berat Badan Pada Populasi Dewasa Di Indonesia." Jurnal Usahid 5(1):09–15.

Gyandra Fenniokha, Nabela, Devi Kurniasari, Yulistiana Evayanti, dan Program D. Studi IV Kebidanan Universitas Malahayati. 2022. "Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Ibu." MJ (Midwifery Journal) 2(3):103–11.

Habibah, Nor, Erni Yuliastuti, dan Efi Kristiana. 2025. "Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik Dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor Di PMB DN Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Besar Kota Banjarbaru." 1(8):1335–42.

Hanani, Retno, Sitti Badrah, dan Reny Noviasty. 2021. "Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas Segiri." Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai 14(2):120–29. doi: 10.26630/jkm.v14i2.2665.

Kemenkes. 2018. Alat Bantu Pengambilan Keptusan Ber-KB. Jakarta.

Kemenkes. 2022. "5 Pola Makan Penyebab Obesitas."

Kemenkes. 2023. "Benarkah ada efek samping pada KB suntik."

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. "Fokus pada faktor penyebab obesitas."

Kusumawardani, Paramitha Amelia, Progam Studi, Pendidikan Profesi, dan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. 2023. "Perbedaan Kenaikan Berat Badan antara Pendahuluan."

Margono. 2014. Metodelogi Penelitian. Jakarta.

Maria Ernawati. 2023. "Triwulan Pertama, Akseptor KB di Jatim Capai 81 Ribu."

Miati, Ni Ketut, Tita Oktya, Mutia Sadzidah, Neneng Hozanah, dan Neni Liswarni Gajah. 2024. "Hubungan Penggunaan Kb Suntik 1 Bulan Dan Kb Suntik 3 Bulan Terhadap Kenaikan Berat Badan Di Bidan Praktek Mandiri ' V ' Tahun 2024 Pendahuluan." 8.

Muayah, Muayah. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Penggunaan Kb Suntik 1 Bulan Dan 3 Bulan." Jurnal Ilmiah Bidan 6(1):14–22. doi: 10.61720/jib.v6i1.345.

Nabila, Sri Aisyah, Anita Rahmiwati, Novrikasari Novrikasari, dan Elvi Sunarsih. 2024. "Perilaku Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Masalah Obesitas : Systematic Review." Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI) 7(3):498–505. doi: 10.56338/mppki.v7i3.4533.

Nimas Mita. 2022. "Lemak berlebih di Dalam Tubuh, Disimpan dimana?"

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

Nina Siti Mulyani, Sst, dan Mega Rinawati. 2015. Keluarga Berencana dan Alat Kontrasepsi. 1 ed. Yogyakarta.

Nuraini, Wiwin Hindriyawati, dan Sumirah. 2023. "Pertambahan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan di Puskesmas Danurejan 1 Yogyakarta." Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwivery Science) 11(2):43–52.

Nursamsiyah, Nursamsiyah, dan Siti Rohmah. 2021. "Gambaran Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor Kb Suntik 3 Bulan Di Pmb Bidan Ambarwati Cilacap Tahun 2020." Journal of Midwifery and Public Health 3(1):19. doi: 10.25157/jmph.v3i1.6789.

Pokhrel, Sakinah. 2024. "No TitleΕΛΕΝΗ." Αγαη 15(1):37–48.

Psikologi, Program Studi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen, dan Satya Wacana. 2025. "1144 Pengaruh." 9(2):1144–56. doi: 10.31316/g-couns.v9i2.7160.

Puspita, Irma Maya. 2022. "Perbedaan Peningkatan Berat Badan Sebagai Efek Samping Pemakaian Kontrasepsi Hormonal." Sinar : Jurnal Kebidanan 4(2):1 – 8. doi: 10.30651/sinar.v4i2.12872.

Pyfa Health. 2021. "Daftar Makanan Penambah Berat Badan yand di Rekomendasikan."

Qomariah. 2021. "Analysis of Factors Use of 1 Mounth Injecting Kb At Bpm." Jurnal Kesehatan Medika Saintika 12(Juni):88–96.

Rahmawaty, Annis, Lilik Hidayah, dan Yulia Pratiwi. 2024. "Pengaruh Jenis Kontrasepsi Suntik Dan Lama Penggunaan Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Ibu Usia Subur Di Klinik Bidan X Bugel Kedung Jepara." Cendekia Journal of Pharmacy 8(1):88–98.

Rima Eka Pratiwi, Susanti Pratamaningtyas, dan Dwi Estuning Rahayu. 2023. "Hubungan Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan dengan Kenaikan Berat Badan pada Akseptor : Studi Literatur." Indonesian Health Issue 2(1):1–8. doi: 10.47134/inhis.v2i1.39.

Safitri, Ririn, dan Ermawati. 2024. "hubungan penggunaan kontrasepsi suntik dengan perubahan siklus menstruasi pada akseptor kb di puskesmas minasa upa." penelitian sains dan keseharan avicenna 3.

Sari, Vina, dan Wiwik Afridah. 2020. "Literature Review: Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik Tiga Bulan." National Conference for Ummah 6(2):1–5.

Shintya, Lea Andy. 2022. "Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Di Desa Motoling." Klabat Journal of Nursing 4(1):74. doi: 10.37771/kjn.v4i1.798.

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih

Suratun, SKM, M. Kes Sri Maryani, SKM, M. Ke. Tien Hartini, SKM, M. Kes Rusmiati, SKM, dan M. Ke. Saroha Pinem, SKM. 2015. Pelayanan Keluarga Berencana & Pelayanan Kontrasepsi. 2 ed. Jakarta.

UNAIR. 2023. "Ghrelin, Serotonin dan Pengaruh Sikardian sebagai Indikator Obesitas pada Tikus Wistar."

WHO. 2024. "Obesity and overweight."

Windiyani Eka Putri Daka, Delia, Zul Fikar Ahmad, Program Studi Kesehatan Masyarakat, dan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan. 2023. "Perbedaan Efek Samping Pengguna Kb Suntik 1 Bulan Dengan Kb Suntik 3 Bulan Di Kabupaten Boalemo Differences in Side Effects Between Users of 1-Month Injectable Contraception and 3-Month Injectable Contraception in Boalemo Regency." Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community.

Zubaidah, Zubaidah. 2021. "Hubungan Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan Dengan Berat Badan Di Praktek Mandiri." Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat 9(2):138–42. doi: 10.54004/jikis.v9i2.30.

Copyright @ Yulia Umi Habibah, I Gusti Ayu Karnasih