

**PENGARUH PEMAKAIAN KONTRASEPSI SUNTIK 3 BULAN  
TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN DI PMB UMROH  
SUKOHARJO**

Niken Ayu Devy Prasanti<sup>(1)</sup>, Ernawati<sup>(2)</sup>, Christiani Bumi Pangesti<sup>(3)</sup>

<sup>(1)</sup>Mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>(2)(3)</sup>Dosen Jurusan Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

**ABSTRAK**

Salah satu upaya pemerintah untuk mengekang pertumbuhan Indonesia adalah dengan program keluarga berencana dengan menggunakan alat kontrasepsi. Salah satunya adalah KB suntik 3 bulan yang merupakan alat kontrasepsi hormonal suntik jangka panjang yang dapat menyebabkan penambahan berat badan karena mengandung hormon progesteron yang dapat menyebabkan peningkatan nafsu makan jika dosis atau berlebihan digunakan, karena dapat merangsang nafsu makan. pusat hipotalamus, ini yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak dan mengurangi aktivitas fisiknya, hal ini menyebabkan peningkatan berat badan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik akseptor KB suntik yang mengalami kenaikan berat badan dan mengetahui jumlah akseptor KB suntik yang mengalami kenaikan berat badan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah observasional analisis, dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah hanya terdiri dari akseptor KB di PMB Umrah Sukoharjo. Sampel penelitian ini terdiri dari 35 orang akseptor KB di PMB Umrah Sukoharjo pada bulan Juni 2024. analisis data dengan chi square dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 30 pengguna KB suntik 3 bulan mengalami kenaikan berat badan dan 5 tidak mengalami kenaikan berat badan. Uji statistik chi-square memberikan nilai  $0,010 < 0,05$  yang berarti terjadi peningkatan berat badan yang signifikan.

Diketahui pengaruh penggunaan KB suntik selama 3 bulan terhadap penambahan berat badan di PMB Umroh Sukoharjo.

Kata kunci : suntik 3 bulan, berat *badan*

## ***THE EFFECT OF THREE-MONTH INJECTABLE CONTRACEPTIVES ON BODY WEIGHT GAIN AT PMB UMROH SUKOHARJO***

*Niken Ayu Devy Prasanti(1), Ernawati(2), Christiani Bumi Pangesti(3)*

*(1)Student at the University of Kusuma Husada Surakarta*

*(2)(3)Lecturer of the Midwifery Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma Husada Surakarta*

### **ABSTRACT**

*The Indonesian government has implemented a family planning program (Keluarga Berencana) to manage the population growth rate. A distinct form of contraception is the 3-month injectable birth control, long-term injectable hormonal contraception can cause weight gain because it contains the hormone progesterone which can cause increased appetite if high or excessive doses are used because it can stimulate the appetite control center in the hypothalamus which causes the acceptor to eat more, and reducing physical activity.*

*The objective of this research was to examine the demographic characteristics of injectable family planning users who report weight gain, as well as to ascertain the prevalence of this side effect among users. The study utilized a quantitative approach observational analytic design, with a cross sectional approach. The population comprises all family planning users at PMB Umroh Sukoharjo, with a sample size of 35 enrolled participants between June and July 2024. Statistical analysis operated the chi-square test with a significance threshold of  $p < 0.05$ .*

*The findings revealed that 85.7% of participants who received 3-month injections experienced an elevation in body weight, whereas 14.3% did not observe any increase. The chi-square analysis yielded a statistically significant p-value of  $0.010 < 0.05$ , suggesting a notable variance in weight gain.*

*Therefore, it concluded that the administration of 3-month birth control injections affects weight gain among individuals at PMB Umroh Sukoharjo.*

**Keywords:** *3-Month Injections, Body Weight*

## PENDAHULUAN

Pada tahun 2020 jumlah penduduk dunia akan mencapai 7,7 miliar jiwa. Program Keluarga Berencana (KB) dengan alat kontrasepsi merupakan salah satu upaya pemerintah dalam menghentikan pertumbuhan penduduk di Indonesia. Keluarga berencana merupakan upaya untuk menentukan jumlah dan jarak kelahiran anak yang diinginkan. Di Indonesia, KB suntik merupakan metode kontrasepsi terpopuler yaitu sebesar 34,3% (WHO, 2016).

Dalam penggunaan alat kontrasepsi, sel telur tidak boleh dibuahi oleh sperma atau ditanamkan ke dalam ruang rahim (Pratiwi, 2024). Alat kontrasepsi suntik merupakan pilihan yang sangat populer bagi wanita yang menginginkan metode kontrasepsi jangka panjang yang efektif dan terjangkau. Namun, kontrasepsi progestin memiliki banyak efek samping, antara lain

ketidakteraturan menstruasi, waktu fajar yang lebih lama, dan banyak wanita yang mengalami kelebihan berat badan sejak menggunakannya.

Peningkatan berat badan biasanya kecil, berkisar antara 1 hingga 5 kg selama tahun pertama. (Elvia, 2017).

Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan informasi yang jelas kepada akseptor mengenai efek samping KB suntik. Diharapkan dengan informasi yang benar, akseptor tidak mengalami kecemasan berlebihan, atau minimal hanya kecemasan ringan, sehingga kesejahteraannya tidak terganggu.

Selain itu, bidan diharapkan dapat memberikan perawatan yang baik terhadap pasien yang mengalami reaksi merugikan terhadap alat kontrasepsi suntik sesuai dengan aturan dan prosedur yang berlaku. Hal ini penting untuk mencegah pasien yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan menghentikan pengobatan karena

efek samping yang tidak diketahui.

(Glaiser, 2015).

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti di PMB Umroh Kabupaten Sukoharjo, per Februari 2024, terdapat 55 ibu yang menerima KB suntik di PMB Umroh dan 35 ibu diantaranya menggunakan KB suntik selama tiga bulan. Dari observasi peneliti terhadap 5 orang ibu yang menggunakan KB suntik selama 3 bulan dan hasil wawancara, 4 orang diantaranya mengalami kenaikan berat badan. Pertambahan berat badan rata-rata

tersebut sebanyak 5kg setiap tahunnya dengan faktor penyebab salah satunya adalah aktivitas fisik dan pola makan ibu akseptor KB.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis melakukan penelitian keluarga berencana di PMB Umroh Sukoharjo dengan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Terhadap Kenaikan Berat Badan di PMB Umroh Sukoharjo”.

## TINJAUAN PUSTAKA

Istilah “kontrasepsi” terdiri dari kata “contra” yang berarti “menolak” atau “mencegah” dan “konsepsi” yang berarti proses bertemunya sel telur dan sel sperma untuk terjadinya pembuahan. Oleh karena itu, kontrasepsi dapat diartikan sebagai suatu cara yang mencegah bertemunya sel telur dan sperma sehingga tidak terjadi pembuahan dan kehamilan dapat dihindari. (Nugroho dan Utama, 2014).

Tujuan kontrasepsi adalah untuk menunda, mengganggu atau mencegah kehamilan dan kesuburan. Alat kontrasepsi yang ideal harus memenuhi beberapa kriteria: tidak hanya efektif dan aman, tetapi juga tidak menimbulkan rasa sakit, tidak mengganggu spontanitas, tidak menimbulkan kotoran atau bau, mudah digunakan, terjangkau dan

tidak bertentangan dengan budaya setempat (Aryanti, 2014).

Berbagai metode kontrasepsi tersedia untuk alat kontrasepsi potensial, seperti: B. metode amenore laktat (MAL), metode keluarga berencana alami (KBA), sanggama terputus, metode penghalang (seperti kondom, diafragma dan spermisida), kontrasepsi kombinasi yang menggabungkan hormon estrogen dan progesteron dalam kombinasi pil dan kombinasi suntikan. , serta alat kontrasepsi progestin (suntikan progestin, pil progestin, kontrasepsi implan, alat kontrasepsi dalam rahim dengan progestogen), alat kontrasepsi dalam rahim (IUD) dan kontrasepsi stabil (pengangkatan tuba, vasektomi, rekanalisis) (Saifuddin, 2014).

Kontrasepsi suntik merupakan suatu metode kontrasepsi yang diberikan melalui suntikan ke dalam tubuh dan diserap secara bertahap ke

dalam aliran darah. Tujuan utamanya adalah memberikan perlindungan jangka panjang terhadap kehamilan tanpa perlu menggunakannya setiap hari atau sebelum melakukan hubungan seksual. Efektivitas cara ini bertahan dalam jangka waktu tertentu tergantung jenis suntikannya (Hartanto, 2015).

Alat kontrasepsi suntik progestin 3 bulan merupakan salah satu alat kontrasepsi yang hanya mengandung hormon progestin. Sangat efektif dan aman digunakan selama menyusui karena tidak mempengaruhi produksi ASI ibu. Mekanisme kerja alat kontrasepsi suntik progestin meliputi pencegahan ovulasi, penebalan lendir serviks untuk mencegah penetrasi sperma, penipisan dan atrofi lapisan rahim, serta penghambatan transpor gamet melalui saluran tuba (Rufaridah, et al., 2017).

Mengonsumsi alat kontrasepsi hormonal, terutama yang mengandung estrogen dan progesteron, seringkali menyebabkan peningkatan nafsu makan. Hormon progesteron pada alat kontrasepsi hormonal dapat merangsang nafsu makan sehingga dapat menyebabkan penambahan berat badan pada sebagian penggunaanya (Khoiriah, 2017).

Hormon progesteron dapat mempengaruhi pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus. Semakin banyak hormon progesteron yang merangsang hipotalamus, semakin besar nafsu makan seseorang. Oleh karena itu, penerima DMPA yang memakai KB suntik cenderung mengalami peningkatan nafsu makan yang lebih besar dibandingkan dengan KB suntik 1 bulan (Setyoningsih, 2018). Progesteron meningkatkan nafsu makan dan mempercepat konversi karbohidrat menjadi lemak,

menyebabkan penumpukan lemak dan penambahan berat badan. Selain itu, estrogen mempengaruhi metabolisme lemak sehingga dapat meningkatkan cadangan lemak tubuh, terutama di area perut sehingga berkontribusi terhadap penambahan berat badan (Rufaridah, et al, 2017).

Kelebihan berat badan dapat memicu berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes melitus, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, profesional kesehatan harus mengkomunikasikan, memberi informasi dan mendidik (IEC) tentang penyebab kenaikan berat badan. Selain itu, penting untuk menyarankan klien untuk mengikuti diet rendah kalori dan berolahraga

untuk mengontrol berat badan mereka secara efektif (Hardinsyah, 2017).

*Depo Medroxy Progesterone Acetate* (DMPA) mempengaruhi metabolisme dengan mendorong konversi karbohidrat dan gula menjadi lemak, yang dapat menyebabkan peningkatan lemak subkutan dan penurunan aktivitas fisik. Selain itu, hormon progesteron pada DMPA merangsang hipotalamus, pusat pengendalian nafsu makan, sehingga nafsu makan menjadi lebih besar dan asupan makanan menjadi lebih tinggi dari biasanya. Akibatnya, penggunaan alat kontrasepsi ini bisa menyebabkan perubahan berat badan, termasuk peningkatan berat badan (Prawirohardjo, 2014).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah observasi analitik, dengan pendekatan cross sectional yang digunakan untuk mengetahui pengaruh penggunaan KB suntik 3 bulan terhadap kenaikan berat badan di PMB Umroh Sukoharjo.

Data dalam penelitian ini berdasarkan data primer dan sekunder dari PMB Umroh Sukoharjo pada bulan Juni – Juli 2024. Populasi penelitian ini adalah seluruh relawan KB di PMB Umroh Sukoharjo. Sampel dalam penelitian ini adalah penggiat KB suntik sekunder di PMB Umroh Sukoharjo selama bulan Juni – Juli

2024 dan memenuhi kriteria inklusi (penganjur KB suntik 3 bulan yang sudah menggunakan lebih dari satu tahun dan bersedia menjadi responden) dan eksklusi (advokat yang mempunyai permasalahan hormonal dan psikologis dan tidak bersedia menjadi responden).

Total sampling adalah metode pengambilan sampel di mana jumlah sampel setara dengan populasi. (Masturoh & Anggita, 2018).

Penelitian ini tidak menggunakan instrumen untuk menguji validitas dan reliabilitas, karena data yang dikumpulkan dari peserta KB juga mencakup berat badan, riwayat kesehatan, durasi KB, dan pengobatan lain yang mungkin dikonsumsi serta kesehatannya.

## **HASIL PENELITIAN**



Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional, dengan pendekatan cross sectional untuk mengetahui “Pengaruh Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan terhadap Kenaikan Berat Badan di PMB Umroh Sukoharjo.” Dan penelitian ini tidak perlu diuji validitas dan reabilitas. Sampel pada penelitian ini adalah akseptor KB suntik 3 bulan di PMB Umroh Sukoharjo selama bulan Juni – Juli 2024 dan memenuhi kriteria yang berjumlah 35 orang.

## Analisis Univariat

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	N	%
<b>Umur (Tahun)</b>		
20-35	20	57,1
<20 dan >35	15	42,9
<b>Pendidikan</b>		
Rendah (SD, SMP)	10	28,6
Menengah (SMA)	22	62,8
Tinggi (Diploma,PT)	3	8,6
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	12	34,3
Tidak Bekerja	23	65,7
<b>Jumlah</b>	<b>35</b>	<b>100,0</b>

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 20 sampai 35 tahun 20 orang (57,1%), minoritas berusia < 20 dan > 35 tahun 15 orang (42,9%). Pendidikan responden rendah (SD, SMP), 10 orang (28,6%), mayoritas (SMA), 22

orang (62,9%). (SMA) 22 orang (62,8%) dan sebagian kecil responden berpendidikan tinggi (diploma, PT) 3 orang (8,6%). Mayoritas responden tidak bekerja yaitu 23 orang (65,7%), dan sebagian kecil bekerja yaitu 12 orang (34,3%).

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan

Lama Pemakaian	N	%
1-2 Tahun	20	57,1
>2 Tahun	15	42,9
<b>Jumlah</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Hasil tabel 1.2 mayoritas responden memakai KB suntik 3 bulan

dengan lama pemakaian 1-2 tahun sebanyak 20 orang (57,1%) dan minoritas

responden memakai KB suntik 3 bulandengan lama pemakaian > 2 tahun sebanyak 15 orang (42,9%)

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Peningkatan Berat Badan Responden

<b>Peningkatan Berat Badan</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Terjadi peningkatan	30	85,7
Tidak terjadi peningkatan	5	14,3
<b>Jumlah</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Hasil tabel 4.3 mayoritas responden terjadi peningkatan berat badan sebanyak 30 orang (85,7%) dan minoritas responden tidak terjadi peningkatan berat badan sebanyak 5 orang (14,3%).

### Analisis Bivariat

Tabel 2.1 Pengaruh Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Terhadap Kenaikan Berat Badan

Lama Pemakaian	Perubahan berat badan				Jumlah		X <sup>2</sup> (p)
	Terjadi peningkatan		Tidak terjadi peningkatan				
	n	N	%	N	%	N	
1-2	13	37,1	7	20	20	57,1	0.010
>2	15	42,9	0	0	15	42,9	
<b>Jumlah</b>	<b>28</b>	<b>80</b>	<b>7</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	

Dari 35 orang yang telah menggunakan KB suntik selama 3 bulan atau lebih dari 2 tahun, sebagian besar responden pernah mengalami kenaikan berat badan yaitu 15 orang (42,9%), dan sebagian kecil tidak mengalami kenaikan berat badan yaitu 7 orang ( 20,0%). Dari 35 orang yang telah menggunakan KB suntik selama 1 hingga 2 tahun, mayoritas responden mengalami peningkatan berat badan, yaitu 13 orang (37,1%), dan minoritas tidak mengalami peningkatan berat badan, yaitu 0 orang (0%). Hasil uji nilai

$p = 0,010$  ( $p < 0,05$ ) hal ini mengidentifikasi  $H_0$  ditolak, artinya ada pengaruh lama

pemakaian KB suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan PMB Umroh

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berusia antara 20 sampai 35 tahun yaitu sebanyak 21 orang (60%). Usia reproduksi sehat seorang wanita adalah antara 20 sampai 35 tahun (Saifuddin (2014)). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 40% responden yang berumur antara 20 sampai 35 tahun menggunakan alat kontrasepsi suntik yang berarti termasuk dalam kategori usia reproduksi sehat yang berarti memiliki risiko yang rendah terhadap ibu dan anak karena Responden pada usia tersebut merasa cocok dan takut beralih ke alat kontrasepsi lain

Menurut hasil penelitian, mayoritas responden berpendidikan menengah (SMA), 22 orang (62,8%), 10 orang (28,6%), dan 3 orang (8,5%) berpendidikan tinggi.

Sukoharjo.

Pendidikan tinggi belum tentu mengetahui dan memahami semua metode kontrasepsi yang ada. Akibatnya, seseorang yang ingin menggunakan kontrasepsi harus benar-benar memahami jenis kontrasepsi, manfaatnya, indikasi, kontra indikasi, dan efek sampingnya. (Hartanto, 2015)

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu yang ikut penelitian tidak bekerja (23 orang atau 65,7%), sedangkan yang menjawab bekerja sebanyak 12 orang (atau 34,3%). Profesi seseorang berkaitan dengan pendapatannya yang juga mempengaruhi jenis metode kontrasepsi yang dipilih. Misalnya, masyarakat berpenghasilan rendah mungkin lebih memilih suntikan tiga bulan karena lebih murah dan dapat digunakan selama tiga bulan (SDKI, 2017).

Dari hasil penelitian, mayoritas responden telah menggunakan KB suntik selama 1-2 tahun yaitu sebanyak 20 orang (57,1%),

dan sebanyak 15 orang (42,9%) telah menggunakan KB suntik >2 tahun.

> 2 tahun yaitu 15 orang (42,9%).

Keunggulan KB suntik DMPA yang pertama adalah sangat efektif dan berjangka panjang dalam mencegah kehamilan. Juga mencegah hubungan seksual dan tidak mengandung estrogen, sehingga tidak berpengaruh pada penyakit jantung dan gangguan pembekuan darah serta membantu mencegah kanker rahim dan kehamilan ektopik (BKKBN,2015).

Berdasarkan hasil penelitian , 30 responden mengalami kenaikan berat badan dan 5 orang tidak mengalami kenaikan berat badan. Hal ini sesuai dengan penelitian Roza dan Atzmardina menemukan bahwa mayoritas penerima KB suntik DMPA mengalami kenaikan berat badan sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan suntik DMPA dengan penambahan berat

badan. Sebab salah satu efek samping KB suntik DMPA adalah bertambahnya berat badan.

Dengan p-value 0,010, penelitian ini mempunyai hubungan yang bermakna antara durasi penggunaan alat kontrasepsi selama tiga bulan dengan terhadap peningkatan berat badan alat kontrasepsi di PMB Umrah Sukoharjo. Hal ini sesuai dengan pandangan Hartanto bahwa progesteron merangsang hipotalamus, pusat pengendalian nafsu makan , sehingga akseptor makan lebih banyak dari biasanya. Menurut Hanifah dkk. penelitian menunjukkan rata-rata penambahan berat badan sebesar 8,68 kilogram, dengan kenaikan terendah sebesar 5 dan tertinggi sebesar 17 kilogram. Hormon progesteron mengubah karbohidrat makanan menjadi lemak ketika meningkat, menyebabkan penumpukan lemak dan penambahan berat badan..

## **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian yang dilakukan di PMB Umroh Sukoharjo dengan judul “Pengaruh Penggunaan Alat Kontrasepsi Suntik 3 Bulan

Terhadap Pertambahan Berat Badan di PMB Umroh Sukoharjo”, peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Responden dalam penelitian ini

- sebagian besar berusia antara 20 dan 35 tahun (21 orang, 60%), mempunyai ijazah sekolah menengah pertama (SMA) (22 orang, 62,8%) dan mayoritas tidak bekerja (23 orang, 65,7%)
2. Akseptor KB suntik 3 bulan di PMB Umroh Sukoharjo terjadi peningkatan berat badan sebanyak 30 orang (85,7%).
  3. Lama penggunaan KB suntik 3bulan di PMB Umroh Sukoharjo mayoritas 1-2 tahun sebanyak 20 orang (57,1%).
  4. Terdapat pengaruh yang bermakna antara lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan (progestin) dengan peningkatan berat badan akseptor KB dengan nilai  $p = 0,010$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryanti, H. (2014). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Penggunaan Kontrasepsi pada Wanita Kawin Usia Dini di Kecamatan Aikmel Kabupaten Lombok Timur*. Tesis. Universitas Udayana Denpasar. Bali.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2021). BPS: 270,20 juta Penduduk Indonesia Hasil SP 2020. 12 Mei 2021.
- BKKBN. (2015). *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*.

- Jakarta: Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional.
- Glaiser, A. (2015). *Keluarga Berencana & Kesehatan Reproduksi*. EGC
- Hardinsyah. (2017). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hartanto, H. (2015). *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Kurniasari, Devi dkk. 2020. *Pengaruh Kontrasepsi Suntik 3 Bulan terhadap Kenaikan Berat BadanIbu di Puskesmas Gedong Air Kota Bandar Lampung Tahun 2020*. Jurnal Medika Malahayati: Universitas Malahayati. 4(4).
- Nugroho, T dan Utama I.B. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka SarwonoPrawirohardjo
- Raidanti, Dina & Wahidin. 2021. *Efek KB Suntik 3 bulan (DMPA) terhadap Berat Badan*. Malang: Literasi Nusantara.