



Hubungan Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan Akseptor KB di TPMB Ny. I Kota Pasuruan

Sari Fitri Aprilia¹, Lia Dharmayanti²

The Relationship Between the Duration of 3-Month Injectable Contraceptive Use and Weight Gain of Contraceptive Acceptors at the Ny. I TPMB in Pasuruan City

¹sf.aprilia92@gmail.com*, ²hamayantilia851@gmail.com

Abstrak

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan upaya mengatur kelahiran anak, jarak antara kelahiran, dan usia ideal melahirkan melalui promosi, perlindungan, serta bantuan sesuai hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga berkualitas, yang dapat dilakukan dengan penggunaan alat kontrasepsi seperti KB suntik 3 bulan. KB suntik 3 bulan, yang mengandung hormon sintetis Depo Medroksi Progesteron Asetat (DMPA), sering menimbulkan efek samping berupa kenaikan berat badan akibat pengaruh hormon progesteron terhadap metabolisme karbohidrat menjadi lemak, peningkatan nafsu makan, dan penurunan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB di TPMB Ny. I Kota Pasuruan, serta mendeskripsikan distribusi frekuensi penggunaan dan status kenaikan berat badan. Metode penelitian menggunakan desain survei analitik dengan pendekatan cross-sectional pada 20 akseptor KB suntik 3 bulan yang berkunjung pada Desember 2024, dengan pengumpulan data melalui checklist dan pengukuran berat badan, dianalisis menggunakan uji chi-square ($\alpha=0,05$). Hasil menunjukkan bahwa 70% responden menggunakan KB suntik 3 bulan lebih dari 1 tahun dan 90% mengalami kenaikan berat badan, dengan nilai $p=0,02 < 0,05$ yang menandakan adanya hubungan signifikan (H_a diterima, H_0 ditolak); seluruh responden dengan penggunaan >1 tahun (100%) mengalami kenaikan berat badan. Kesimpulan penelitian menyatakan terdapat hubungan signifikan antara lama penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan, sehingga disarankan peningkatan konseling (KIE) tentang manajemen berat badan melalui diet dan olahraga, serta hasil ini dapat menjadi referensi untuk penelitian lanjutan di bidang kesehatan reproduksi.

Kata Kunci: Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan, Berat Badan

Abstract

The Family Planning (KB) Program is an effort to regulate child birth, birth spacing, and the ideal age of childbirth through promotion, protection, and assistance in accordance with reproductive rights to create a quality family, which can be done by using contraceptives such as 3-month injectable contraceptives. 3-month injectable contraceptives, which contain the synthetic hormone Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA), often cause side effects in the form of weight gain due to the influence of the hormone progesterone on the metabolism of carbohydrates into fat, increased appetite, and decreased physical activity. This study aims to determine the relationship between the duration of use of 3-month injectable contraceptives and weight gain in KB acceptors at TPMB Ny.I, Pasuruan City, and to describe the distribution of frequency of use and weight gain status. The research method uses an analytical survey design with a cross-sectional approach on 20 3-month injectable contraceptive acceptors who visited in December 2024, with data collection through checklists and weight measurements, analyzed using the chi-square test ($\alpha = 0.05$). The results showed that 70% of respondents used 3-month injectable contraception for more than 1 year and 90% experienced weight gain, with a p value = $0.02 < 0.05$ indicating a significant relationship (H_a accepted, H_0 rejected); all respondents with use > 1 year (100%) experienced weight gain. The conclusion of the study stated that there was a significant relationship between the length of use of 3-month injectable contraception and weight gain, so it is recommended to increase counseling (KIE) on weight management through diet and exercise, and these results can be a reference for further research in the field of reproductive health.

Keywords: Duration of Use of 3 Months of Injectable Contraceptives, Body Weigh

¹ Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan

² Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan

Pendahuluan

Keluarga Berencana (KB) adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan, melalui promosi, perlindungan, dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas. Disebutkan dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 87 Tahun 2014 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, Keluarga Berencana, dan Sistem Informasi Keluarga (Kemenkes RI, 2018).

Pelayanan keluarga berencana dapat dilakukan dengan penggunaan alat kontrasepsi. Salah satu kontrasepsi yang banyak digunakan adalah kontrasepsi suntik 3 bulan. KB suntik 3 bulan mempunyai keuntungan dan efek samping bagi penggunaannya. Keuntungan dari penggunaan KB suntik 3 bulan adalah sangat efektif, untuk pencegahan kehamilan jangka Panjang, tidak mempengaruhi hubungan suami istri, tidak mengandung estrogen sehingga tidak berdampak serius terhadap penyakit jantung dan gangguan pembekuan darah, tidak mempengaruhi produksi ASI, dapat digunakan oleh perempuan usia lebih dari 35 tahun sampai perimenopause. Sedangkan efek samping yang sering dialami seperti gangguan haid, depresi, keputihan, timbul jerawat, mual dan muntah, rambut rontok, perubahan libido dan yang paling signifikan adalah perubahan berat badan. Rata-rata peningkatan berat badan tidak terlalu besar dan bervariasi dari 1 kg sampai 5 kilo dalam tahun pertama yaitu sebanyak 5,5 kg dan mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,4% dalam waktu 3 tahun pemakaian (Handayani, 2010).

Pengaruh KB suntik 3 bulan terhadap perubahan berat badan disebabkan kandungan hormone progesterone dalam bentuk hormon sintetis Depo Medroksi Progesteron Asetat (DMPA) mempengaruhi metabolisme perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak sehingga lemak dibawah kulit bertambah dan menurunkan aktivitas fisik. Selain itu DMPA juga merangsang pusat pengendali nafsu makan yang menyebabkan nafsu makan bertambah. (Koes Irianto, 2014).

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah *bagaimana hubungan antara lama penggunaan kontrasepsi KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan akseptor KB di TPMB Ny. I Kota Pasuruan?* Permasalahan ini muncul karena efek hormonal yang sering dialami akseptor dan dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup maupun kepatuhan terhadap program KB.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara lama penggunaan KB suntik 3 bulan dan kenaikan berat badan akseptor KB di TPMB Ny. I Kota Pasuruan. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan distribusi frekuensi penggunaan KB suntik 3 bulan di TPMB Ny. I Kota Pasuruan, dan mengetahui lama penggunaan KB suntik 3 bulan pada akseptor KB di TPMB Ny. I Kota Pasuruan.

Metode

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kenaikan berat badan dan lama penggunaan kontrasepsi KB suntik 3 bulan. Menggunakan desain survei analitik dengan pendekatan *cross-sectional*, variabel-variabel diukur pada satu titik waktu untuk menentukan hubungan antar variabel secara efisien. Penelitian dilaksanakan di TPMB Ny. I Kota Pasuruan pada bulan Desember 2024.

Penelitian ini dirancang menggunakan metode *cross-sectional*, yang berarti variabel diukur pada satu titik waktu tertentu untuk melihat hubungan sebab-akibat secara bersamaan. Penelitian ini dilakukan di TPMB Ny. I Kota Pasuruan.

Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu akseptor KB yang sedang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan, berusia antara 18 dan 45 tahun, tidak hamil atau menyusui, dan bersedia memberikan informed consent. Akseptor yang mengalami gangguan hormonal lainnya, kehamilan, atau penyakit metabolik yang berdampak pada berat badan tidak termasuk dalam kriteria inklusi. Durasi penggunaan diklasifikasikan berdasarkan catatan medis atau laporan akseptor >1 tahun

untuk penggunaan lebih dari 12 bulan, dan 1 tahun untuk penggunaan kurang dari atau sama dengan 12 bulan. Kenaikan berat badan didefinisikan sebagai peningkatan berat badan setidaknya satu kilogram sejak awal penggunaan kontrasepsi, yang diukur langsung dengan timbangan digital. Sebelum pengumpulan data, setiap orang yang berpartisipasi menandatangani formulir informed consent. Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan dengan nomor persetujuan: ETK-2024-016 Untuk memastikan bahwa hasil penelitian mencerminkan populasi yang diteliti, sampel dipilih secara purposive, meskipun jumlah sampel tidak ditentukan.

Selanjutnya, data diproses melalui dua tahap analisis: analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat menunjukkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, baik independen maupun dependen. Selain itu, analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square digunakan untuk menyelidiki hubungan antara peningkatan berat badan yang disebabkan oleh penggunaan KB suntik selama tiga bulan. Kriteria signifikansi ditetapkan pada tingkat kepercayaan $p \leq 0,05$. Ini berarti bahwa ada hubungan signifikan antara dua variabel jika nilai p lebih kecil atau sama dengan 0,05. Jika terdapat sel 0, digunakan Fisher's exact test sebagai pelengkap. Untuk mengukur kekuatan hubungan, ditambahkan Cramer's V, dengan interpretasi nilai $>0,1$ menunjukkan hubungan sedang hingga kuat. Notasi statistik diseragamkan: $p=0,02$; $\alpha=0,05$. Proses pengolahan dan analisis data dilakukan secara berurutan. Ini dilakukan untuk memastikan

bahwa hasilnya akurat dan untuk mendukung kesimpulan penelitian secara ilmiah.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lama Penggunaan Kontrasepsi KB Suntik 3 Bulan di TPMB Ny. I Kota Pasuruan

No	Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan	N	Persentase (%)
1	>1 tahun	14	70%
2	1 tahun	6	30%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas didapatkan responden yang lama menggunakan KB suntik 3 bulan > tahun sebanyak 14 responden (70%), sedangkan yang lama penggunaan KB suntik 3 bulan 1 tahun sebanyak 6 responden (30%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi yang Mengalami Kenaikan Berat Badan Akseptor KB di TPMB Ny. I Kota Pasuruan

No	Kenaikan Berat Badan	N	Persentase (%)
1	Ada kenaikan	18	90%
2	Tidak ada kenaikan	2	10%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui responden yang ada kenaikan berat badan sebanyak 18 responden (90%) sedangkan yang tidak ada kenaikan sebanyak 2 respons (10%).

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi KB Suntik 3 Bulan dengan Kenaikan Berat Badan Akseptor KB di TPMB Ny. I Kota Pasuruan

Lama Penggunaan	Kenaikan Berat Badan				Jumlah	
	Ada Kenaikan		Tidak Ada Kenaikan			
>1 tahun	14	70%	0	0%	14	70%
1 tahun	4	20%	2	10%	6	30%
Jumlah	18	90%	2	10%	20	100%

Uji *chi square* dengan hasil $p = 0,02$ $\alpha=0,05$

Uji *chi square* dengan hasil $p = 0,02$ $\alpha=0,05$

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 20 responden dengan penggunaan KB suntik >1 tahun sebanyak 14 responden yang mengalami kenaikan berat badan sebanyak 14 responden (70%).

Berdasarkan hasil Uji Chi-Square menunjukkan $p = 0,02$ ($\alpha = 0,05$). Karena terdapat sel dengan nilai 0, uji Fisher's exact test juga dilakukan sebagai pelengkap, dengan hasil $p = 0,02$, yang konsisten dengan Chi-Square. Ukuran efek Cramer's $V = 0,50$, menunjukkan hubungan sedang hingga kuat antara variabel. Ini menunjukkan hubungan antara lama penggunaan KB suntik 3 bulan dan kenaikan berat badan akseptor KB di TPMB Ny. I Kota Pasuruan. Hasil analisis uji Chi-Square dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai $p = 0,02$ lebih kecil dari 0,05, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada 20 akseptor KB suntik 3 bulan di TPMB Ny. I Kota Pasuruan yang dilakukan pada Desember 2024 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (70%) telah menggunakan kontrasepsi lebih dari satu tahun dan mayoritas (90%) mengalami kenaikan berat badan. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0,02$ ($< 0,05$), yang menandakan adanya hubungan signifikan antara lama penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan akseptor di TPMB Ny. I Kota Pasuruan. Temuan ini sejalan dengan

Putri & Mutiah (2022) menemukan bahwa menggunakan DMPA selama jangka waktu yang lama mengarah pada peningkatan berat badan ibu. Efek samping KB tiga bulan, salah satunya adalah kenaikan berat badan, karena KB ini mengandung hormon progesterone, yang dapat merangsang hipotalamus, pusat pengendali nafsu makan, yang menyebabkan makan lebih banyak dari biasanya. Salah satu efek samping yang paling umum dari penggunaan Depot Medroxyprogesterone Acetate (DMPA) adalah peningkatan berat badan.

Dari hasil tabulasi silang juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan pada akseptor di TPMB Ny. I Kota Pasuruan, dengan nilai $p = 0,02$ ($< 0,05$). Sebagian besar responden (70%) menggunakan KB suntik 3 bulan lebih dari satu tahun, dan seluruhnya (100%) mengalami kenaikan berat badan. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin lama penggunaan kontrasepsi hormonal jenis DMPA, semakin besar kemungkinan terjadinya peningkatan berat badan pada akseptor. Besar efek hubungan antara lama penggunaan KB suntik 3 bulan dan kenaikan berat badan dalam penelitian ini (Cramer's $V = 0,50$) menunjukkan hubungan sedang hingga kuat, yang sejalan dengan studi terkini.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa faktor perancu yang dapat mempengaruhi peningkatan nafsu makan akibat penggunaan KB suntik 3 bulan yang menyebabkan perubahan pola makan dan penurunan aktivitas fisik karena efek samping kelelahan. Respons terhadap KB suntik juga bervariasi antar individu, dipengaruhi oleh faktor genetik, status gizi, dan gaya hidup (Citra & Handayani, 2024). Selain itu, paritas dapat mempengaruhi berat badan karena ibu dengan anak lebih banyak cenderung memiliki pola hidup kurang aktif. Keterbatasan penelitian meliputi ukuran sampel kecil ($n = 20$) dan desain cross-sectional yang tidak dapat menunjukkan hubungan sebab akibat. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dan kontrol terhadap faktor perancu diperlukan untuk memastikan hasil yang lebih valid.

Kesimpulan

Hasil penelitian terhadap akseptor KB suntik tiga bulan di TPMB Ny. I Kota Pasuruan pada desember 2024 menunjukkan bahwa 70% responden menggunakan KB suntik tiga bulan selama lebih dari satu tahun, dan 90% dari responden mengalami kenaikan berat badan. Analisis tersebut menemukan hubungan yang signifikan antara penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan

pada wanita yang menggunakan KB. Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan selama waktu yang lama dapat berdampak pada perubahan berat badan wanita yang menggunakan KB.

Saran

Peneliti berpendapat bahwa pelayanan kesehatan lebih ditingkatkan lagi untuk memberikan KIE (Komunikasi, Informasi dan Konseling) kepada akseptor KB. Dan peneliti mengharapkan semoga penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa Akademi Kehidupan Sakinah sebagai bahan pustaka yang dapat dijadikan acuan dalam penelitian selanjutnya mengenai gambaran pengetahuan dan sikap wanita usia subur tentang pemilihan alat kontrasepsi.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang telah membantu penelitian ini. Saya ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua akseptor KB yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam penelitian TPMB Ny. I Kota Pasuruan. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang akurat dan relevan, partisipasi dan kesediaan anda untuk memberikan data dan wawasan yang penting. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada Akademi Keperawatan Sakinah Pasuruan, terutama kepada Direktorat dan tim pengawas atas bantuan, fasilitas, izin, dan petunjuk yang diberikan selama penelitian.

Daftar Pustaka

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2013). *Pemantauan pasangan usia subur melalui mini survei Indonesia*. Jakarta: BKKBN.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2015). *Keluarga berencana dan kontrasepsi* (Cet. ke-5). Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Citra, R. M., & Handayani, W. (2024). Hubungan penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan pada wanita akseptor KB. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 3(2), 93–99. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol3.Iss2.1286>
- Farida. (2017). *Penggunaan alat kontrasepsi suntik dan pil terhadap peningkatan berat badan pada ibu pasangan usia subur*. Vol. 6(2), 43-47. <https://doi.org/10.30994/sjik.v6i2.1>
- Handayani. (2010). *Keluarga berencana dan kontrasepsi*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Harnawa Tajh. (2009). *KB suntik*. Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI), 6(2), Desember 2021. <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i2.297>
- Irianto, K. (2014). *Pelayanan keluarga berencana*. Bandung: Alfabeta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Rencana strategis Kementerian Kesehatan tahun 2015–2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Marmi. (2016). *Buku ajar pelayanan KB*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Narulita, L., Herdiana, H., & Jayatmi, I. (2023). Hubungan persepsi suami, media informasi, dan peran tenaga kesehatan dalam pemilihan alat kontrasepsi KB suntik 3 bulan di PMB Y Kabupaten Pesisir Selatan tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(3), 754–772. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i3.627>

- Purba, D. (2023). Hubungan penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan pada wanita usia subur di Puskesmas Muga Kabupaten Mandailing Natal tahun 2022. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 106–115. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Detector/article/view/1114>
- Putri, I., & Mutiah, C. (2022). Hubungan pemakaian kontrasepsi suntik Depo-Medroxy Progesterone Acetate (DMPA) dengan peningkatan berat badan pada ibu. *Malahayati Nursing Journal*, 4(4), 853–860. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i4.6095>
- Putri, N. E. K. A. (2019). *Gambaran dampak penggunaan kontrasepsi hormonal pada wanita usia subur*.
- Raidanti, D., & Wahidin. (2021). Efek KB suntik 3 bulan terhadap penambahan berat badan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 9(1), 33–40.
- Saroha, P. (2015). *Kesehatan reproduksi dan kontrasepsi*. Jakarta: TIM.