



HUBUNGAN LAMA PEMAKAIAN SUNTIK KB 3 BULAN DENGAN PENINGKATAN BERAT BADAN

Marta Rosita Mayangsari*, Nova Hikmawati, Bagus Supriyadi

Program Studi Kebidanan. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Jl. Raya Genggong, Area Pendidikan Haf-sha Pesantren Zainul Hasan Genggong, Pajarakan, Probolinggo, Jawa Timur, 67281, Indonesia

*martarosita88@gmail.com

ABSTRAK

Jumlah penduduk secara absolut meningkat dari 237,6 juta pada tahun 2010 menjadi 255,2 juta di tahun 2015, dimana lebih dari 60 persennya merupakan penduduk usia produktif (usia 15-64 tahun). Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu usaha yang dilaksanakan pemerintah untuk mengendalikan jumlah penduduk. Setiap jenis alat kontrasepsi, memiliki kelebihan dan kekurangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan lama pemakaian suntik KB 3 bulan dengan peningkatan berat badan di Kelurahan Dabasah Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Kabupaten Bondowoso. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi penelitian ini adalah akseptor KB suntik 3 bulan di Kelurahan Dabasah sebanyak 66 orang dengan menggunakan teknik sampling yaitu Total Sampling. Pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder dengan teknik dokumentasi yaitu mengambil data dari rekam medik (kartu peserta KB). Hasil uji Chi-Square menunjukkan $p\text{-value} = 1,000 > \alpha = 0,05$. Hal ini dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan lama pemakaian suntik KB 3 bulan dengan peningkatan berat badan.

Kata kunci: kb suntik; lama pemakaian; peningkatan berat badan

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE DURATION OF 3-MONTH CONTRACEPTIVE INJECTION USE AND WEIGHT GAIN

ABSTRACT

The absolute population increased from 237.6 million in 2010 to 255.2 million in 2015, of which more than 60 percent were people of productive age (aged 15-64 years). The Family Planning (KB) program is one of the efforts implemented by the government to control the population. Each type of contraceptive has advantages and disadvantages. The purpose of this study was to analyze the correlation between the length of use of 3-month family planning injections with increased body weight in Dabasah Village, Kotakulon Health Center Working Area, Bondowoso Regency. The research design used correlational with a Cross Sectional approach. This study's population consisted of 66 participants who were 3-month injectable family planning acceptors in Dabasah Village, selected using the Total Sampling sampling technique. Data collection using primary data and secondary data with documentation techniques, namely taking data from medical records (KB participant cards). The Chi-Square test results showed $p\text{-value} = 1.000 > \alpha = 0.05$. This can be interpreted that there is no correlation between the length of use of 3-month injections with an increase in body weight.

Keywords: duration of use; injectable birth control; weight gain

PENDAHULUAN

Penduduk tumbuh seimbang merupakan salah satu prasyarat untuk meningkatkan kualitas hidup manusia dan masyarakat Indonesia. Hal ini dapat diwujudkan melalui pengendalian kuantitas, peningkatan kualitas dan pengarahan mobilitas penduduk. Dengan penduduk tumbuh seimbang, daya tampung dan daya dukung lingkungan dapat tetap terjaga. Hal ini dapat dicapai salah satunya dengan menurunkan rata-rata angka kelahiran total (Total Fertility Rate/TFR) nasional sampai pada tingkat replacement rate yaitu 2,1. Dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024, laju pertumbuhan penduduk telah menurun dari 1,49 persen (SP 2010)

menjadi 1,43 persen (Supas 2015). Namun, jumlah penduduk secara absolut meningkat dari 237,6 juta pada tahun 2010 menjadi 255,2 juta di tahun 2015, dimana lebih dari 60 persennya merupakan penduduk usia produktif (usia 15-64 tahun).

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu usaha yang dilaksanakan pemerintah untuk mengendalikan jumlah penduduk. Keluarga Berencana (KB) merupakan sebuah usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keikutsertaan masyarakat dalam pendewasaan usia perkawinan (PUP), standar kesuburan, peningkatan ketahanan keluarga, dan peningkatan kesejahteraan, kebahagiaan dan kesejahteraan keluarga kecil (UU No. 10, 1992 “perkembangan kependudukan dan perkembangan keluarga”). (Setyorini dkk, 2024).

Saat ini dengan berkembangnya kemajuan zaman, terdapat berbagai macam metode yang dapat menjadi pilihan sebagai alternatif penggunaan alat kontrasepsi antara lain: IUD, suntik, pil, implant, kontap, kondom. Alat kontrasepsi suntik dan pil merupakan alat kontrasepsi yang banyak dipilih oleh ibu-ibu di Indonesia karena cara kerjanya yang efektif dan cara pemakaiannya yang praktis, selain itu harganya yang terjangkau membuat alat kontrasepsi suntik dan pil menjadi primadona. Namun setiap jenis alat kontrasepsi, memiliki kelebihan dan kekurangan, serta ada beberapa keterbatasan didalamnya. (Hanifah dkk, 2023).

Urgensi masalah kesehatan reproduksi menjadi isu global yang masuk ke dalam tujuan Sustainable Development Goals (SDGs). Indikator Sustainable Development Goals (SDGs) 3.7.1 yaitu “Proporsi perempuan usia reproduksi (usia 15-49 tahun) yang kebutuhannya untuk keluarga berencana terpenuhi dengan metode modern” menginformasikan tinjauan global target SDGs 3.7. “Pada tahun 2030, memastikan akses universal ke layanan perawatan kesehatan seksual dan reproduksi, termasuk untuk keluarga berencana, informasi dan pendidikan, dan integrasi kesehatan reproduksi ke dalam strategi dan program nasional.” Indikator ini berguna dalam menilai tingkat cakupan keseluruhan untuk program dan layanan keluarga berencana. Menurut World Health Organization (WHO) jumlah penggunaan kontrasepsi suntik di seluruh dunia yaitu sebanyak 4.000.000 atau sekitar 45%. Di Amerika Serikat jumlah penggunaan kontrasepsi suntik sebanyak 30% sedangkan di Indonesia kontrasepsi suntik merupakan salah satu kontrasepsi yang populer. (Wahyuni dkk, 2024).

Menurut Profil Kesehatan Indonesia tahun 2023, pola pemilihan jenis metode kontrasepsi modern pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar akseptor memilih menggunakan suntik sebesar 35,3%, diikuti pil sebesar 13,2%. Pola ini terjadi setiap tahun, dimana peserta KB lebih banyak memilih metode kontrasepsi jangka pendek dibandingkan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP). Menurut Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2023 menyebutkan cakupan peserta KB aktif metode suntik di Jawa Timur juga merupakan alat kontrasepsi yang paling banyak digunakan yaitu sebesar 57,7%. Data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bondowoso, cakupan kepesertaan KB aktif tahun 2024 tercatat sebanyak 100.499 (68,07%), Metode kontrasepsi yang mendominasi adalah suntik (60,53%) dan metode selanjutnya yaitu implan (14,04%).

Berdasarkan data Pemantauan Wilayah Setempat Keluarga Berencana (PWS KB) Puskesmas Kotakulon tahun 2024, cakupan kepesertaan KB aktif yaitu 75,14%. Cakupan peserta KB aktif di Kelurahan Dabasah per Januari 2025 yaitu sebanyak 79,84%, cakupan per metode yaitu suntik (37,27%), Kondom (11,41%), IUD (9,95%), MOW (9,55%), Pil (7,16%), Implan (3,71%) dan MOP (0,79%). Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa jumlah akseptor terbanyak yang terdapat di Kelurahan Dabasah adalah akseptor suntik.

Berdasarkan hasil penelitian Hamang., dkk (2025) menunjukkan bahwa ada hubungan antara penggunaan kontrasepsi suntik depo medroxyprogesteron acetate dengan perubahan berat badan

pada akseptor. Hasil didapatkan dari total 64 responden, dimana terbanyak responden yang menunjukkan kenaikan pada berat badan yaitu 51 orang (79,7%), kemudian responden dengan berat badan tetap yaitu 9 orang (14,1%) dan responden yang berat badannya turun yaitu 4 orang (6,3%). Dari penelitian yang dilakukan oleh Setiyawati., dkk (2023), akseptor KB suntik 3 bulan dengan lama pemakaian 6 bulan – 1 tahun mengalami kenaikan berat badan sebanyak 2 responden (25%), berat badan tetap sebanyak 5 responden (62,5%), penurunan berat badan sebanyak 1 responden (12,5%), lama pemakaian 1 – 2 tahun mengalami kenaikan berat badan sebanyak 12 responden (50%), berat badan tetap sebanyak 7 responden (29,16%), penurunan berat badan sebanyak 5 responden (20,8%), dan lama pemakaian >2 tahun mengalami kenaikan berat badan sebanyak 23 responden (76,7%), berat badan tetap sebanyak 7 responden (23,3%), penurunan berat badan sebanyak 0 responden (0%).

Hasil studi pendahuluan terhadap pasien yang berkunjung ke Poli KIA-KB Puskesmas Kotakulon dan Ponkeskel Dabasah di bulan Januari 2025, dari 10 akseptor KB suntik 3 bulan, dalam 2 tahun pemakaian mengalami kenaikan berat badan sebanyak 2 akseptor (20%), mengalami penurunan berat badan sebanyak 2 akseptor (20%), dalam 1 tahun pemakaian mengalami kenaikan berat badan sebanyak 2 akseptor (20%), mengalami penurunan berat badan sebanyak 2 orang (20%), dan akseptor dengan lama pemakaian kurang dari 1 tahun mengalami kenaikan berat badan sebanyak 2 akseptor (20%). Dari 10 akseptor tersebut, dapat disimpulkan bahwa 6 akseptor (60%) mengalami kenaikan berat badan. Kunjungan peserta KB aktif didominasi KB suntik 3 bulan dan lebih sering dijumpai dibandingkan kontrasepsi lainnya serta beberapa diantaranya sering mengeluhkan salah satu efek samping kontrasepsi tersebut yaitu peningkatan berat badan.

Kontrasepsi suntik terbagi menjadi 2 yaitu Kontrasepsi Suntik Kombinasi (KSK) mengandung 2 hormon yaitu progestin dan estrogen seperti hormon progesteron dan estrogen alami pada tubuh perempuan. Jenis Kontrasepsi Suntik Kombinasi yang mengandung 2 hormon yaitu Medroxyprogesterone Acetate (MPA) / Estradiol Cypionate yang disediakan oleh pemerintah adalah suntikan 1 bulan sekali mengandung medroxyprogesterone acetate 50 mg/ml, dan estradiol cypionate 10 mg/ml, suntikan 2 bulan sekali mengandung medroxyprogesterone acetate 60 mg/ml, dan estradiol cypionate 7,5 mg/ml dan suntikan 3 bulan sekali mengandung medroxyprogesterone acetate 120 mg/ml, dan estradiol cypionate 10 mg/ml. Selanjutnya adalah Kontrasepsi Suntik Progestin yaitu kontrasepsi suntik yang mengandung progestin saja seperti hormon progesteron alami dalam tubuh perempuan. Jenis kontrasepsi suntik progestin dari program pemerintah (disediakan oleh BKKBN) yaitu Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA), 150 mg/vial (1 ml) merupakan suntikan intra muskuler dan non program yaitu Depo subQ provera injeksi subkutan 104 mg/ml setiap 3 bulan dengan sistem suntik Uniject dalam prefilled dosis tunggal syring hipodermik dan Norethisterone Enanthate (NET-EN) suntikan intra muskuler setiap 2 bulan. (Kemenkes RI, 2021).

Selain mekanisme aksi progestin yang disebutkan di atas, Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA) bekerja dengan memengaruhi sumbu hipotalamus-hipofisis-ovarium di hipotalamus, menghambat ovulasi melalui penekanan hormon pelepas gonadotropin. Periode menstruasi tidak teratur adalah efek samping yang umum. Efek samping potensial lainnya termasuk penambahan berat badan, gangguan metabolisme glukosa, kehilangan kepadatan mineral tulang, sakit kepala, dan perubahan suasana hati (khususnya depresi). (Hanifah dkk, 2023). Adanya hormon progesteron yang kuat yang merangsang hormon nafsu makan di hipotalamus menyebabkan perubahan berat badan akseptor kontrasepsi suntik. Hormon progesteron mengubah kelebihan zat-zat gizi menjadi lemak dan disimpan di bawah kulit saat nafsu makan lebih besar dari biasanya. Perubahan berat badan ini disebabkan oleh penumpukan lemak yang berlebihan, yang merupakan hasil sintesa karbohidrat menjadi lemak. (Setyorini, 2024).

Apabila berat badan naik terus dan tidak mengganggu, akseptor dapat melakukan diet rendah kalori serta melakukan olah raga yang proporsional untuk menjaga berat badan. Apabila dengan cara tersebut berat badan terus naik, pemakaian dihentikan dan ganti dengan kontrasepsi non-hormonal. (Pratiwi dkk, 2023). Berkolaborasi dengan ahli gizi untuk melakukan penyuluhan diet rendah kalori yang tepat atau akseptor dapat datang langsung untuk berkonsultasi dengan ahli gizi di Puskesmas atau Rumah Sakit. Berdasarkan data diatas peneliti memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan lama pemakaian suntik KB 3 bulan dengan peningkatan berat badan di Kelurahan Dabasah Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Kabupaten Bondowoso.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan pendekatan cross sectional yaitu meneliti hubungan atau keterkaitan antara dua atau lebih variabel tanpa melakukan intervensi atau perlakuan dengan mengumpulkan data dari responden pada satu titik waktu. Penelitian ini mempelajari korelasi antara hubungan lama pemakaian suntik KB 3 bulan dengan peningkatan berat badan di Kelurahan Dabasah Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Kabupaten. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode total sampling dan selanjutnya data dilah berdasarkan uji Chi-Square dengan melihat nilai Fisher's Exact Test diperoleh nilai antara hubungan lama pemakaian suntik KB 3 bulan dengan peningkatan berat badan sebesar $1,000 > 0,05$ yang diartikan bahwa tidak ada hubungan lama pemakaian suntik KB 3 bulan dengan peningkatan berat badan di Kelurahan Dabasah Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Kabupaten Bondowoso.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia (n=66)

Usia	f	%
Produktif (20 – 35 tahun)	41	62,1
Non Reproduksi (< 20 dan > 35 tahun)	25	37,9

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar usia responden adalah 20 – 35 tahun sebanyak 41 orang (62,1%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Lama Pemakaian Suntik KB 3 Bulan (f=66)

Lama Pemakaian Suntik KB 3 Bulan	f	%
< 6 bulan	6	9,1%
≥ 6 bulan	60	90,9%

Berdasarkan tabel 2 hampir seluruhnya lama pemakaian suntik KB 3 bulan adalah ≥ 6 bulan sebanyak 60 orang (90,9%).

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Peningkatan Berat Badan Selama Pemakaian Suntik KB 3 Bulan (n=66)

Peningkatan Berat Badan	f	%
Naik	48	72,7
Tidak	18	27,3

Berdasarkan tabel 3.3 sebagian besar responden mengalami kenaikan berat badan selama pemakaian suntik KB 3 bulan sebanyak 48 orang (72,7%).

Tabel 4.
Hubungan Lama Pemakaian Suntik KB 3 Bulan Dengan Peningkatan Berat Badan

Lama Pemakaian	Peningkatan Berat Badan				Jumlah		p Value
	Naik		Tidak		f	%	
	f	%	f	%	f	%	
< 6 bulan	5	7,6	1	1,5	6	9,1	1,000
≥ 6 bulan	43	65,2	17	25,8	60	90,9	

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yaitu 43 responden (65,2%) mengalami peningkatan berat badan dengan lama pemakaian ≥ 6 bulan. Berdasarkan uji *Chi-Square* yang dianalisis menggunakan SPSS dengan melihat nilai *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai antara hubungan lama pemakaian suntik KB 3 bulan dengan peningkatan berat badan sebesar $1,000 > 0,05$ yang diartikan bahwa tidak ada hubungan lama pemakaian suntik KB 3 bulan dengan peningkatan berat badan di Kelurahan Dabasah Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Kabupaten Bondowoso.

PEMBAHASAN

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. Pengaturan kehamilan dilakukan dengan menggunakan cara, alat, dan obat kontrasepsi. Pelayanan kontrasepsi adalah pemberian atau pemasangan kontrasepsi maupun tindakan – tindakan lain yang berkaitan kontrasepsi kepada calon dan peserta Keluarga Berencana yang dilakukan dalam fasilitas pelayanan KB. (Hanifah dkk, 2023).

Keluarga Berencana dalam Undang-Undang Nomor 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga 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. Pengaturan kehamilan adalah upaya untuk membantu pasangan suami istri untuk melahirkan pada usia yang ideal, memiliki jumlah anak, dan mengatur jarak kelahiran anak yang ideal dengan menggunakan cara, alat, dan obat kontrasepsi. Kebijakan keluarga berencana dilaksanakan untuk membantu calon atau pasangan suami istri dalam mengambil keputusan dan mewujudkan hak reproduksi secara bertanggung jawab tentang: (1) Usia ideal perkawinan; (2) Usia ideal untuk melahirkan; (3) Jumlah ideal anak; (4) Jarak ideal kelahiran anak; dan (5) Penyuluhan kesehatan reproduksi. (Kemenkes RI, 2021).

Lama Pemakaian Suntik KB 3 Bulan

Berdasarkan tabel 3.2 hampir seluruhnya lama pemakaian suntik KB 3 bulan adalah ≥ 6 bulan sebanyak 60 orang (90,9%). Kontrasepsi adalah upaya untuk mencegah terjadinya kehamilan. Upaya yang dilakukan dalam pelayanan kontrasepsi dapat bersifat sementara maupun bersifat permanen. Hanifah, dkk (2023). Umumnya pemakai suntikan KB mempunyai persyaratan sama dengan pemakai pil. Begitu pula bagi orang yang tidak boleh memakai suntikan KB, termasuk penggunaan cara KB hormonal selama maksimal 5 tahun. Priyanti, dkk. (2017). Menurut Saifuddin keuntungan kontrasepsi suntik 3 bulan yaitu sangat efektif, pencegahan kehamilan jangka panjang, tidak berpengaruh pada hubungan suami istri, tidak mengandung estrogen sehingga tidak berdampak serius terhadap penyakit jantung dan gangguan pembekuan darah, tidak memiliki pengaruh terhadap asi, membantu mencegah kanker endometrium dan kehamilan ektopik, menurunkan kejadian penyakit jinak payudara, mencegah beberapa penyebab penyakit radang panggul, dapat digunakan oleh wanita usia > 35 tahun sampai perimenopause, mencegah anemia. (Raidanti, D & Wahidin, 2021).

Berdasarkan penelitian Habibah, dkk (2025) sebanyak 119 akseptor lama penggunaannya selama 1-2,5 tahun (sedang) dan sebanyak 109 akseptor lama penggunaannya selama $>2,5$ tahun (lama). Akseptor merasa cocok dengan kontrasepsi suntik karena efektif dan efisien untuk menunda, menjarangkan, maupun menghentikan kehamilan, selain itu juga kontrasepsi suntik dianggap praktis, aman dan terjangkau. Berdasarkan penelitian Rohanah (2023) Sebanyak 32 responden atau 91,4% menggunakan kontrasepsi suntik KB 3 bulan selama lebih dari 12 bulan. Banyaknya responden yang telah memakai kontrasepsi suntik dalam jangka waktu yang lama (> 1 tahun) menunjukkan bahwa kontrasepsi suntik telah lama diminati oleh masyarakat. Akseptor merasa telah

cocok dengan kontrasepsi suntik karena efektif untuk menunda, menjarangkan, maupun menghentikan kehamilan. Menurut peneliti, hampir seluruhnya responden menggunakan suntik KB 3 bulan selama ≤ 6 bulan, hal ini disebabkan responden merasa menggunakan KB suntik 3 bulan lebih mudah dan praktis, tidak perlu menggunakan setiap hari serta tidak mengganggu hubungan seksual. Akseptor sudah merasa nyaman sehingga tidak kesulitan untuk ber-KB.

Peningkatan Berat Badan Akseptor Suntik KB 3 Bulan

Berdasarkan tabel 3.3 sebagian besar responden mengalami kenaikan berat badan selama pemakaian suntik KB 3 bulan sebanyak 48 orang (72,7%). Kontrasepsi suntik menjadi pilihan sebagian besar masyarakat. Kontrasepsi suntik mengandung sediaan estrogen dan progesteron, dimana penggunaan dalam jangka waktu yang lama bisa menimbulkan efek samping seperti penambahan berat badan, peningkatan kolesterol, peningkatan tekanan darah dan bahkan diabetes. Kenaikan berat badan merupakan salah satu efek samping yang sering dikeluhkan oleh akseptor pengguna kontrasepsi hormonal jenis suntik yang mengandung hormon Depo Medroxyprogesterone Acetate. Hanifah, dkk., (2023).

Berdasarkan penelitian Antari, dkk (2024) menunjukkan terdapat perubahan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan baik turun maupun naik. Sebagian besar akseptor Kb suntik 3 bulan mengalami kenaikan sebesar 69% mengalami kenaikan dengan 31,1 % mengalami kenaikan diatas 5 kg. Hormon progesteron yang kuat, yang memicu rasa lapar dan menyebabkan tubuh mengalami kelebihan nutrisi, merupakan komponen yang berdampak pada fluktuasi berat badan pada wanita yang menggunakan alat kontrasepsi suntik. Di bawah epidermis, kelebihan nutrisi ini diubah menjadi lemak melalui penggunaan progesteron. Karena banyaknya lemak yang dihasilkan dari konversi karbohidrat menjadi lemak, pola makan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko hipertensi dalam situasi ini. Ada peningkatan lemak subkutan karena efek hormon progesteron pada konversi karbohidrat dan gula menjadi lemak. Pertambahan berat badan dapat terjadi akibat penyakit ini jika latihan fisik yang dilakukan tidak mencukupi.

Berdasarkan penelitian Yuria, dkk (2022) menunjukkan bahwa bila dibandingkan dengan akseptor yang tidak mengalami kenaikan berat badan, maka sebanyak 74% responden merasakan peningkatan berat badan saat memakai kontrasepsi DMPA. Persoalan peningkatan berat badan menurut Saifuddin (2010) merupakan efek samping yang paling sering dialami oleh akseptor KB DMPA. Seorang ahli mengatakan bahwa penggunaan KB Depo Medroksi Progesteron Asetat (DMPA) dapat memberikan efek samping pada peningkatan berat badan. Hal ini kemungkinan disebabkan karena hormon progesteron mempercepat terjadinya perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, dan dapat menyebabkan bertambahnya nafsu makan dan peningkatan berat badan ini akan dipercepat juga apabila aktivitas fisik menurun.

Menurut peneliti, selain karena memang kandungan hormon progesteron yang terdapat dalam suntik KB 3 bulan yang mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak banyak bertumpuk di bawah kulit, sebagian besar responden mengatakan bahwa makan lebih banyak dari biasanya setelah menggunakan KB suntik 3 bulan sehingga hal tersebut kemungkinan menjadi penyebab peningkatan berat badan.

Hubungan Lama Pemakaian Suntik KB 3 Bulan Dengan Peningkatan Berat Badan

Berdasarkan tabel 5.4 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yaitu 43 responden (65,2%) mengalami peningkatan berat badan dengan lama pemakaian ≥ 6 bulan. Secara statistik penelitian ini menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara lama pemakaian suntik KB 3 bulan dengan peningkatan berat badan di Kelurahan Dabasah Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Kabupaten Bondowoso dengan nilai $p = 1,000 > 0,05$. Hasil ini dapat diartikan bahwa durasi penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan tidak secara langsung berkaitan dengan peningkatan berat

badan yang dialami oleh akseptor. Secara teoritis, kandungan pada Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA) yaitu hormon progesteron, dapat merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan nafsu makan. (Raidanti, D & Wahidin, 2021). Faktor lain secara umum yang dapat mempengaruhi kenaikan berat badan tidak hanya dari jenis kontrasepsi hormonal, akan tetapi ada faktor lain yaitu faktor genetik, faktor lingkungan dan perilaku (pola makan, aktivitas fisik, pola tidur), kondisi stres atau psikologis, faktor obat-obatan, riwayat metabolik individu. Dirjen P2P Kemenkes RI, (2021).

Proses pencernaan meliputi proses mengunyah dan menelan di mulut, pergerakan dari esophagus ke lambung, proses pencernaan mekanis dan kimia, penyerapan, dan pembuangan di anus. Sebagian besar (90%) proses penyerapan zat gizi makanan dilakukan di usus halus. Usus halus menyerap 80% air, vitamin, mineral, karbohidrat, protein, dan lemak. Zat-zat gizi yang sudah diabsorpsi dan sampai di sel seluruh tubuh siap dimanfaatkan dan dimetabolisme menjadi energi. Zat-zat gizi yang akan dimetabolisme menjadi energi adalah karbohidrat, protein, dan lemak. Sedangkan vitamin dan mineral akan berperan sebagai koenzim dan kofaktor dalam proses metabolisme. Sisa-sisa metabolisme yang tidak dibutuhkan tubuh akan dikeluarkan melalui sistem ekskresi dan sistem pernafasan. Metabolisme adalah proses pemecahan zat-zat gizi di dalam tubuh untuk menghasilkan energi atau untuk pembentukan struktur tubuh. Putri, dkk. (2023).

Berdasarkan penelitian Mastikana (2020), menunjukkan bahwa dari 60 responden akseptor KB Suntik 3 Bulan di BPS Veronica Nongsa Batu Besar Kota Batam, lebih banyak akseptor yang lama pemakaiannya > 1 tahun mengalami perubahan berat badan yang meningkat yaitu sebanyak 43 responden didapatkan p-value sebesar 0,054 > 0,05 maka H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara lama pemakaian dengan perubahan berat badan di BPS Veronica Nongsa Batu Besar Kota Batam. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afrilia, dkk (2024), hasil analisis bivariat menggunakan uji non parametrik Mann-Whitney menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel lama pemakaian dengan kenaikan berat badan pada pengguna KB Suntik di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi dengan p-value sebesar 0,966 ($p > 0,05$). Hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara lama pemakaian dengan kenaikan berat badan bisa saja disebabkan oleh faktor lain yang menjadi penyebab kenaikan berat badan, faktor-faktor tersebut yaitu kebiasaan makan banyak, kurangnya aktivitas fisik, adanya keturunan dan bisa disebabkan karena hormon.

Berdasarkan penelitian Lestari, dkk (2023) hasil uji nilai P-value = 0,460 ($p \leq 0,05$) artinya tidak ada hubungan lama pemakaian KB suntik 3 bulan dengan berat badan pada WUS di Puskesmas Soromandi Kabupaten Bima Tahun 2022. Hal ini dapat disebabkan karena berbagai faktor lainnya yang lebih berpengaruh seperti masyarakat telah menerapkan gaya hidup yang sehat seperti pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang cukup. Hasil penelitian ini tidak menunjukkan pola yang konsisten antara lama pemakaian dan peningkatan berat badan, sehingga faktor lain diduga lebih dominan memengaruhi perubahan berat badan responden. Meskipun sebagian besar mengatakan nafsu makan meningkat setelah menggunakan suntik KB 3 bulan, namun terdapat beberapa responden yang mengatakan bahwa nafsu makannya tidak mengalami perubahan. Selain itu, beberapa responden juga berusaha menerapkan pola makan yang sehat dengan gizi seimbang serta aktivitas fisik yang tepat sehingga berat badan tetap stabil. Aktivitas fisik meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi sebagai sumber utama energi dalam tubuh. Olahraga yang dapat dilakukan seperti berjalan kaki selama 30 menit per hari tiap pagi atau sore, melakukan senam ringan, dan bersepeda.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Hampir seluruhnya lama pemakaian suntik KB 3 bulan di Kelurahan Dabasah Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Kabupaten Bondowoso adalah ≥ 6 bulan sebanyak 60 orang (90,9%). Sebagian besar responden mengalami kenaikan berat badan selama pemakaian suntik KB 3 bulan sebanyak 48 orang (72,7%). Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara lama pemakaian suntik KB 3 bulan dengan peningkatan berat badan di Kelurahan Dabasah Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Kabupaten Bondowoso dengan nilai $p = 1,000$.

DAFTAR PUSTAKA

- Direktorat Kesehatan Keluarga. (2021). Pedoman Pelayanan Kontrasepsi dan Keluarga Berencana. Direktorat Kesehatan Keluarga, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1(November), 1–286.
- Elia, A., & Dkk. (2023). Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif.
- Habibah, N., Yuliasuti, E., & Kristiana, E. (2025). Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik Dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor Di PMB DN Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Besar Kota Banjarbaru. 1(8), 1335–1342.
- Hamang, S. H., Suryanti, S., & Karuniawati, N. (2025). Hubungan Pemakaian Kontrasepsi Hormonal Jenis Suntik Depo Medroxy Progesteron Acetat dengan Perubahan Berat Badan pada Akseptor Keluarga Berencana Correlation Medroxyprogesterone Type and Acetate Injectable Type changes in body weight on family planning acceptors. 5(01), 2–7.
- Hanifah, N, A., dkk (2023). Konsep Pelayanan Kontrasepsi Dan KB. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Kaluku, K., dkk (2024). Ilmu Gizi (Konsep Dan Penerapan). Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Matahari, R., Utami, F. P., & Sugiharti, S., (2018). Buku Ajar Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Pmb, D. I., Tahun, S., Saswita, R., & Mauluddina, F. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Kb Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Akseptor KB Hormonal. 13(26).
- Pramono, A. P., & Kirana, R. (2025). Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi KB Suntik Depo Medroxyprogesterone Acetate Dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor KB Di Puskesmas Sungai Bali Tahun 2024. 1(8), 1491–1495.
- Proyanti, S., & Syalfina, A. D., (2017). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana. Surakarta: CV. Kekata Group.
- Putri, E. B. A., & Na. (2023). Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Penerapan). In Konsep Dasar, Paradigma Dan Ruang Lingkup Ilmu Gizi. <https://zlibrary-id.se/book/26086279/fae0cf>
- Rashid, F. (2022). Buku Metode penelitian Fathor Rasyid.
- Sembiring, T. B., dkk (2023). Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori Dan Praktik). Karawang: CV. Saba Jaya Publisher
- Setyawan, D. A. (2022). Buku Statistika Kesehatan Analisis Bivariat pada Hipotesis Kesehatan. In Tahta Media Group.
- Setyawati, I., dkk. (2024). Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik KB 3 Bulan Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Di Klinik Aulia Jombang. 70-76.
- Setyorini, D., dkk. (2024). Keluarga Berencana Dan Kesehatan Reproduksi. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Sinaga, D. (2022). Buku Ajar Metodologi Penelitian. UKI Press, 1–90.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Wahidin, D. R. &. (2021). Efek KB Suntik 3 bulan (DMPA) Terhadap Berat Badan. In Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952. (Issue Mi).