

HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN KB SUNTIK 3 BULAN TERHADAP BERAT BADAN AKSEPTOR DI PMB N KABUPATEN CIANJUR

Nurul Wahidah^{1*}, Aspi Roihan²

¹ Akademi Kebidanan Bakti Indonesia Bogor, Kabupaten Bogor, Jawa Barat

² Akademi Kebidanan Bakti Indonesia Bogor, Kabupaten Bogor, Jawa Barat

*Email: wahidahnurul246@gmail.com

ABSTRAK

Program KB merupakan salah satu program pemerintah dalam upaya meningkatkan kualitas penduduk. Pemakaian alat kontrasepsi suntik merupakan cara yang paling banyak digunakan oleh para ibu, pengaruh KB suntik 3 bulan yaitu salah satunya perubahan terhadap berat badan. Tujuan untuk mengetahui hubungan lama penggunaan KB suntik 3 bulan terhadap berat badan akseptor di PMB bidan N kabupaten Cianjur. Jenis penelitian ini kuantitatif. Populasi sebanyak 48 orang. Sampel sebanyak 32 responden di PMB bidan N Kabupaten Cianjur. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan analisis *chi-square*. Sebagian besar pengguna lebih dari 6 bulan sebanyak 25 responden (78,1%) dan sebesar 26 responden (81,3%) mengalami penambahan berat badan. Hasil analisis uji *chi-square* nilai *p value* = 0,001 $\alpha = \leq 0,05$ ada hubungan penggunaan KB suntik 3 bulan dengan penambahan berat badan akseptor di PMB bidan N Kabupaten Cianjur. Saran bagi tenaga kesehatan untuk dapat memberikan konseling dan meningkatkan pelayanan kepada akseptor KB suntik 3 bulan.

Kata Kunci : KB suntik 3 bulan, berat badan, akseptor

PENDAHULUAN

Keluarga berencana adalah tindakan yang membantu pasangan suami istri untuk mencegah kehamilan, penundaan usia kehamilan serta menjarangkan kehamilan (Wahyuni, Saryani, & Altika, 2022). Indonesia sebagai salah satu negara berkembang memiliki tujuan untuk mensejahterakan rakyatnya. Upaya peningkatan derajat kesehatan ini dapat dilakukan melalui program keluarga berencana. Gerakan keluarga berencana nasional ditujukan terutama untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Rizati dkk, 2019).

Pemakaian alat kontrasepsi suntik merupakan cara yang paling banyak digunakan oleh para ibu, pengaruh KB suntik 3 bulan terhadap perubahan berat badan yaitu bahwa kandungan hormon progesteron dalam bentuk hormon sintesis *Depo Medroksy Progesteron Asetat* (DMPA) mempermudah metabolisme perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak sehingga lemak dibawah kulit bertambah dan menurunkan aktivitas fisik. Selain itu hormon Progesteron (DMPA) juga merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan nafsu makan bertambah (Zubaidah, 2021).

Apabila berat badan terus bertambah dapat menimbulkan suatu masalah bagi kesehatan maupun psikologi, masalah yang paling sering terjadi pada ibu dengan peningkatan berat badan adalah masalah psikologi yaitu kurang percaya diri terhadap lingkungan, akibatnya gangguan *body image*. *Body image* sebagai bagian dari citra diri,

mempunyai pengaruh terhadap bagaimana cara seseorang melihat dirinya. Bila berat badan yang berlebih akan berdampak pada kesehatan antara lain *Osteoarthritis* (peradangan sendi karena degenerasi) pada sendi yang menopang berat badan seperti lutut, pinggul, dan tulang belakang dan tekanan darah tinggi (hipertensi) sehingga bisa menimbulkan penyakit jantung, dan diabetes mellitus (Rizati dkk, 2019).

Penggunaan kontrasepsi di dunia menurut *World Health Organization* (WHO) lebih dari 100 juta pasangan menggunakan alat kontrasepsi yang memiliki efektifitas, dengan pengguna kontrasepsi hormonal sebesar 75% dan 25% menggunakan non hormonal. Pengguna kontrasepsi di dunia pada tahun 2019 mencapai 89%, sedangkan pada tahun 2020 terjadi peningkatan yaitu menjadi 92,1%. Di Afrika tercatat sebanyak 82% penduduknya tidak menggunakan kontrasepsi. Di Asia Tenggara, Selatan, dan Barat sebanyak 43% yang menggunakan kontrasepsi. Angka pengguna KB modern di perkotaan mencapai 58%, sedangkan di pedesaan mencapai 57% (WHO, 2021). Berdasarkan data infodatin Kemenkes RI, sebagian besar PUS peserta KB di Indonesia masih mengandalkan kontrasepsi hormonal dengan persentase yaitu KB suntik (63,7%), pil (17%), implan (7,4%), IUD (7,4%), MOW (2,7%), MOP (0,5%) dan kondom (1,2%). Tahun 2020 KB suntik (72,9%), pil (19,4%), implan (8,5%) IUD (8,5%), MOW (2,6%), MOP (0,6%) dan kondom (1,1%) (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jabar, pengguna KB suntik menjadi paling banyak digunakan yaitu sebesar 562.771 orang, pil 244.867 orang, implant 79.773 orang, kondom 22.884 orang, MOP 6.654 orang, MOW 17.798 orang, dan IUD 93,051 orang. Kabupaten Cianjur, pengguna KB suntik sebesar 7.790 orang, Suntik 5.770 orang, implant 1.358 orang, MOP 1 orang, MOW 48 orang, IUD 909 orang, dan penggunaan kondom tidak ada (BPS Prov Jabar, 2019). Dan di PMB bidan N penggunaan KB suntik dari bulan Januari sampai Juni 2024 pengguna KB suntik terdapat 120 orang.

KB suntik mempunyai efek samping diantaranya yaitu, gangguan menstruasi, depresi, keputihan, rambut rontok, perubahan berat badan, mual dan muntah, dan dalam penggunaan jangka Panjang, efek samping yang mungkin terjadi meliputi kurangnya kelembaban pada vagina, penurunan dorongan seksual, gejala gangguan emosi yang jarang terjadi, pusing, *nervositas*, dan munculnya jerawat (Alkomah, 2023).

Program KB merupakan salah satu program pemerintah dalam upaya meningkatkan kualitas penduduk. Adanya perubahan paradigma program KB dari pendekatan pengendalian populasi dan penurunan fertilitas ke arah pendekatan kesehatan, menunjukkan bahwa semakin pentingnya kualitas pelayanan KB. Kasus pergantian dini

metode KB merupakan salah satu indikator adanya penurunan kualitas pelayanan KB, yang menunjukkan kurangnya informasi kepada akseptor mengenai permasalahan kontrasepsi, termasuk efek samping KB suntik yang menimbulkan efek samping utama gangguan pola haid yang merupakan sebab utama dari penghentian kontrasepsi suntik (Harahap, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian (Alkomah, 2023) bahwa ada hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal suntik 3 bulan terhadap peningkatan berat badan, rata-rata berat badan 1 kg setelah pemakaian 1 tahun. Penelitian (Rizati dkk, 2019) dengan hasil menunjukkan adanya hubungan antara lama penggunaan alat kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan yaitu dalam jangka waktu penggunaan lebih dari satu tahun. Penelitian (Azize & Eliyana, 2020) penggunaan kontrasepsi suntik sebagian besar mengalami perubahan berat badan yang dikarenakan adanya retensi cairan dari progesterin atau estrogen yang mengakibatkan bertambahnya lemak subkutan terutama pada pinggul, paha dan payudara.

Dari hasil survey awal yang dilakukan pada tanggal 2-3 juli 2024 dari 10 peserta KB suntik 3 bulan yang berkunjung ke PMB, terdapat 8 orang mengalami peningkatan berat badan, sedangkan 2 orang tidak mengalami peningkatan berat badan. Peningkatan berat badan yang terjadi pada akseptor KB suntik bervariasi antara 1-5 kg dalam 1 tahun setelah menggunakan KB suntik. Keluhan ibu yang mengalami peningkatan berat badan merasa kurang cantik dan tidak memiliki tubuh yang ideal, sehingga secara tidak langsung merasa tidak puas serta sulit untuk menerima bentuk tubuhnya saat ini. Akseptor KB suntik yang mengalami kenaikan berat badan mengaku bahwa nafsu makan mereka meningkat sedangkan pemenuhan nutrisi yang tidak seimbang dengan pemakaian energi untuk aktifitas, mendukung adanya penumpukan lemak serta peningkatan berat badan.

Berdasarkan data-data tersebut peneliti ingin melakukan penelitian tentang "Hubungan Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan terhadap Berat Badan Akseptor Di PMB N Kabupaten Cianjur Tahun 2024".

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan metode *observasional analitik*, yang bertujuan untuk menjelaskan suatu kondisi atau situasi tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah akseptor KB suntik 3 bulan di PMB bidan N Desa Sukamaju Kecamatan Cibeber Kabupaten Cianjur pada periode bulan agustus 2024 sebanyak 48 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. sampel dalam penelitian ini adalah 32 responden. Penelitian ini

telah dilaksanakan di PMB bidan N Desa Sukamaju, Kecamatan Cibeber Kabupaten Cianjur. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Agustus 2024. Analisa data menggunakan uji *statistic chi-square*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan Di PMB Bidan N Kabupaten Cianjur Tahun 2024

Variabel	f(n=32)	%
Lama penggunaan KB suntik 3 bulan		
- ≤ 6 bulan	7	21,9
- >6 bulan	25	78,1
Total	32	100%

Berdasarkan dari tabel 1 dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi dari 32 responden hampir seluruhnya (78,1%) menggunakan KB suntik 3 bulan lebih dari 6 bulan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berat Badan Akseptor Di PMB Bidan N Kabupaten Cianjur Tahun 2024

Variabel	f(n=32)	%
Berat badan		
- Naik	26	81,3
- Tidak naik	6	18,8
Total	32	100%

Berdasarkan dari tabel 2 dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi dari 32 responden hampir seluruhnya (81,3%) mengalami penambahan berat badan.

Tabel 3. Lama Penggunaan KB

variabel	Mean	Std Deviation	MIN	MAX
----------	------	---------------	-----	-----

Lama penggunaan KB	9.81	4.177	6 bulan	24 bulan
--------------------	------	-------	---------	----------

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan rata-rata (*mean*) lama penggunaan penggunaan KB suntik 3 bulan adalah 9.81 bulan dengan standar deviasi (*std deviation*) 4.177. Lama penggunaan terpendek (*MIN*) adalah 6 bulan dan lama penggunaan terpanjang (*MAX*) adalah 24 bulan.

Tabel 4. Berat Badan

variabel	<i>Mean</i>	<i>Std Deviation</i>	<i>MIN</i>	<i>MAX</i>
Berat Badan	4.09	3.745	1kg	16kg

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan rata-rata (*mean*) perubahan berat badan adalah 4.09 kg dengan standar deviasi (*std deviation*) 3.745. penambahan berat badan minimum adalah 1 kg dan penambahan maksimum mencapai 16 kg.

Tabel 5. Analisis Hubungan Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan terhadap Berat Badan Di PMB Bidan N Kabupaten Cianjur Tahun 2024

Variabel	<i>p</i>	<i>Correlation</i>
<u>Variabel independent</u> Lama penggunaan KB suntik 3 bulan	0,001	-.908
<u>Variabel dependent</u> Berat badan		

Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai $p = 0,001$ $\alpha = \leq 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan lama penggunaan KB suntik 3 bulan terhadap berat badan akseptor di PMB bidan N Kabupaten Cianjur. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $-.908$ yang mengindikasikan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara lama penggunaan KB suntik 3 bulan dengan berat badan. Hal ini berarti bahwa semakin lama penggunaan KB suntik 3 bulan, semakin rendah berat badan yang dapat diamati. Temuan ini menyoroti pentingnya pemantauan berat badan pada pengguna KB suntik untuk mengidentifikasi dampak panjang terhadap Kesehatan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan distribusi frekuensi responden di PMB bidan N Kabupaten Cianjur lama penggunaan KB suntik 3 bulan, dari 32 responden yang menggunakan KB suntik 3 bulan selama ≤ 6 bulan sebanyak 7 orang (21,9%), sedangkan yang menggunakan KB suntik 3 bulan >6 bulan sebanyak 25 orang (78,1%). Dan dari 32 responden yang mengalami peningkatan berat badan naik sebanyak 26 orang (81,3%) sedangkan yang tidak mengalami peningkatan berat badan sebanyak 6 orang (18,8%).

Berdasarkan uji statistik *chi-square* dengan $\alpha = 0.05$ diperoleh $p = 0,001$. Maka $p\text{ value} = 0,001 < \alpha 0.05$. Dengan demikian diperoleh hasil bahwa lama penggunaan KB suntik 3 bulan memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan berat badan akseptor di PMB bidan N Kabupaten Cianjur. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai -0.908 yang mengindikasikan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara lama penggunaan KB suntik 3 bulan dengan berat badan. Hal ini berarti bahwa semakin lama penggunaan KB suntik 3 bulan, semakin rendah berat badan yang dapat diamati.

KB suntik merupakan suatu metode dari kontrasepsi yang diberikan melalui suntikan. Ini merupakan metode yang mendapatkan peminat yang paling tinggi karena dianggap sebagai cara yang aman, lebih efektif, lebih simpel, tidak mengakibatkan efek samping yaitu tidak mengganggu produksi ASI, serta dapat digunakan pasca melahirkan (Kemenkes RI, 2022).

dan jerawat karena penggunaan hormonal yang lama dapat mengacaukan keseimbangan hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh sehingga mengakibatkan terjadi perubahan sel yang normal menjadi tidak normal. Kontrasepsi suntik 3 bulan lebih mempengaruhi peningkatan berat badan karena merangsang pusat pengendalian nafsu makan pada hipotalamus yang dapat menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya, sehingga berpotensi mengalami peningkatan berat badan. Kenaikan BB, disebabkan karena hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak di bawah kulit bertambah, selain itu hormon progesteron juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik, akibatnya pemakaian suntikan dapat menyebabkan BB bertambah (Kurniasari, Susilawati & Fenniokha, 2020).

Menurut peneliti berdasarkan penelitian yang dilakukan di PMB bidan N Kabupaten Cianjur tahun 2024 tentang penggunaan KB suntik 3 bulan, Hal ini disebabkan karena harga KB suntik yang murah sehingga mudah dijangkau oleh masyarakat, cara penggunaannya yang sederhana, dan tidak mengganggu hubungan seksual suami istri.

Penanganan penambahan berat badan pada akseptor KB adalah dengan memberikan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) jelaskan sebab terjadinya

peningkatan berat badan. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada akseptor KB suntik dianjurkan untuk mengatur asupan makanan, diet rendah lemak dan olahraga secara teratur. Bagi akseptor yang mengalami peningkatan berat badan secara terus-menerus sehingga menyebabkan obesitas dianjurkan untuk mengganti metode KB dari hormonal ke non hormonal, sebaiknya pemakaian kontrasepsi suntik dihentikan dan mengganti metode KB.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Esnaeni, 2021) bahwa ada hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal suntik 3 bulan terhadap peningkatan berat badan, dengan nilai $p = 0,013 < \alpha = 0,05$. Penelitian (Lestari, Sukesti & Habibah, 2023) didapatkan (86,0%) penggunaan KB suntik 3 bulan >1 tahun dan yang mengalami kenaikan berat badan (74,7%) dengan hasil analisis uji chi-square nilai $p=0,02 < \alpha=0,05$ menunjukkan adanya hubungan antara lama penggunaan alat kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan yaitu dalam jangka waktu penggunaan lebih dari satu tahun.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan penelitian yang dilakukan di PMB Bidan N kabupaten Cianjur tentang penambahan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan hal ini disebabkan karena setelah pemakaian KB suntik responden mengalami perubahan pola makan yang sebelum menggunakan KB suntik responden memiliki kebiasaan makan secara teratur tetapi setelah penggunaan KB suntik responden mengalami perubahan pola makan yang terlalu berlebihan sehingga menimbulkan lemak dan mengakibatkan terjadinya perubahan berat badan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap responden yang memakai kontrasepsi suntik 3 bulan di PMB bidan N kabupaten Cianjur maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan penambahan berat badan akseptor KB dengan nilai $p = 0,001$.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkomah, N. 2023. *Studi Deskriptif Perubahan Berat Badan pada Akseptor Kb Suntik 3 Bulan Di Puskesmas Genuk Semarang* (Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat. 2019. *Jumlah Pasangan Usia Subur dan Peserta KB Aktif Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Barat 2017*.

- Esnaeni, H. 2021. *Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan (Progestin) dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor KB Di Desa Sialambue Kabupaten Padang* (Universitas Aufa Royhan)
- Harahap, L. J. 2020. Hubungan Lama Pemakaian dengan Efek Samping Kontrasepsi Suntik 3 Bulan pada Akseptor KB. *Indonesian Journal of Health Development* Vol, 2(2).
- Kemendes RI. 2020. *Pusat Data dan Informasi Kesehatan Indonesia Tahun 2020*.
- Kemendes RI. 2022. *Benarkah Ada Efek Samping Pada KB Suntik*.
- Kurniasari, D., Susilawati., & Fenniokha, N. G. 2020. Pengaruh Kontrasepsi Suntik 3 Bulan terhadap Kenaikan Berat Badan Ibu Di Puskesmas Gedong Air Kota Bandar Lampung Tahun 2020. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(4),257-267.
- Rizati, E. U., Ismiati., Eliana., Sumiati, S., & Widiyanti, D. 2019. *Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi KB Suntik 3 Bulan dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor KB Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu Tahun 2019* (Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Sari, S. D., & Legiran. 2024. Desain Cross Sectional bagi Penelitian Bidang Kebidanan. *The Journal Health of Science* Vol, 1(1).
- Setyanti, A. 2021. *Gambaran Kenaikan Berat Badan dan Tekanan Darah Akseptor KB Suntik DMPA Pada Bulan Ke 24 Di Puskesmas Tempel II Tahun 2021* (Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Wahyuni, S., Saryani, D., & Altika, S. 2022. Hubungan Penggunaan KB Suntik 3 Bulan dengan Kejadian Peningkatan Berat Badan dan Kejadian *Spotting* pada Akseptor KB Di Desa Ngagel Kecamatan Dukuhseti Kabupaten Pati Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 13(2), 43-47.
- Yuwinda, P. K. P. 2023. Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Gangguan Menstruasi Di PMB Luh Ayu Koriawati Tahun 2022. *Jurnal Medika Usada*, 6(2), 35-39.
- Zubaidah. 2021. Hubungan Pemakaian KB Suntik 3 Bulan dengan Berat Badan Di Praktek Mandiri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(2), 138-142.