

## PERUBAHAN BERAT BADAN ASEPTOR KB SUNTIK 3 BULAN DI PUSKESMAS KOTA KARANG: SURVEI ANALITIK

<sup>1)</sup> Gladeva Yugi Antari, <sup>2)</sup> Herliana, <sup>3)</sup> Rahmah Fitria

<sup>1)</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Lombok Tengah

<sup>2)30</sup>Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Panca Bhakti, Bandar Lampung

<sup>1)</sup>Jl. H. Badaruddin, Desa Bagu Pringgarata Lombok Tengah NTB, Indonesia

<sup>2)3)</sup>Jl. ZA. Pagar Alam No. 14, Gedungmeneng, Rajabasa, Bandar Lampung, Indonesia

E-mail : <sup>1)</sup> [gladevaantari@gmail.com](mailto:gladevaantari@gmail.com), <sup>2)</sup> [herliana@pancabhakti.ac.id](mailto:herliana@pancabhakti.ac.id), <sup>3)</sup> [rahmah@pancabhakti.ac.id](mailto:rahmah@pancabhakti.ac.id)

### ABSTRAK

Meningkatnya efek samping yang terkait dengan metode kontrasepsi suntik 3 bulan sejalan dengan banyaknya orang yang memilih menggunakan pendekatan ini. Salah satu potensi dampak buruk penggunaan KB suntik 3 bulan adalah perubahan berat badan. Kesehatan ibu tidak terpengaruh oleh dampak buruk ini, meskipun hal ini dapat menyebabkan akseptor kontrasepsi 3 bulan beralih metode atau berhenti menggunakan alat kontrasepsi sama sekali. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran perubahan peningkatan berat badan aseptor KB 3 bulan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Tehnik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan total sampel 29 responden yang diambil pada bulan Maret hingga April 2024. Penelitian dilakukan di Puskesmas Kota Karang dengan menggunakan data primer dan sekunder menggunakan metode seperti lembar observasi, angket, dan pengukuran berat badan aktual responden. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami kenaikan berat badan sebesar 69% dengan jumlah kenaikan berat  $\geq 5$  kg berjumlah 9 orang (31,1 %), 3-4 kg berjumlah 6 orang (20,7%) dan 1-2 kg sebesar 5 orang (17,2%).

### ABSTRACT

*The increase in side effects associated with the 3-month injectable contraceptive method is consistent with the number of people choosing to use this approach. One of the potential adverse effects of using 3-month injectable birth control is changes in body weight. Maternal health is not affected by this adverse effect, although it may cause 3-month contraceptive acceptors to switch methods or stop using contraception altogether. This research aims to understand the changes in weight gain of birth control acceptors over 3 months. The research method used is a correlational analytical survey with a cross-sectional approach. The sampling technique used total sampling with 29 respondents from March to April 2024. Research was conducted at the Karang City Health Center using primary and secondary data using methods such as observation sheets, questionnaires, and measuring the actual body weight of respondents. The results of this study showed that the majority of respondents experienced weight gain of 69% with a weight gain of  $\geq 5$  kg amounting to 9 people (31.1%), 3-4 kilograms amounting to 6 people (20.7%), and 1-2 kg by 5 people (17.2%).*

### Kata Kunci:

Kontrasepsi, berat badan, efek samping

### Keywords:

Birth contraception, body weight, side effect

### Info Artikel

Tanggal dikirim: 07-06-2024

Tanggal direvisi: 11-06-2024

Tanggal diterima: 15-07-2024

DOI Artikel:

10.36341/jomis.v8i2.4710

[Creative Commons Attribution-](#)

[NonCommercial-ShareAlike](#)

[4.0 International License.](#)

## PENDAHULUAN

Upaya pasangan usia subur (PUS) dalam melakukan penjarangan kehamilan adalah menjadi aseptor KB. Hal ini sesuai dengan data dari BPS yang menyebutkan bahwa terjadi peningkatan aseptor baru dari 55,06% pada tahun 2022 menjadi 55,36% pada tahun 2023 [1].

Penggunaan alat kontrasepsi pada PUS memiliki beberapa efek samping yang menjadi pertimbangan dari PUS untuk memutuskan metode kontrasepsi apa yang akan digunakan. Penambahan berat badan merupakan salah satu

efek samping dari penggunaan alat kontrasepsi [2]

Menurut Data BPS sebanyak 56,3% aseptor KB memilih menggunakan metode suntik. Metode suntik umumnya memiliki kelebihan mudah, tidak takut lupa dan tidak mengganggu dalam berhubungan suami istri [3].

Walaupun secara langsung kontrasepsi ini tidak membahayakan, namun penggunaan alat kontrasepsi mampu mencegah seseorang untuk masuk kedalam keadaan yang dapat membahayakan nyawa. Salah satu yang dapat dicegah adalah perdarahan akibat jarak

kehamilan yang terlalu dekat, oleh sebab itu pentingnya penjarakan kehamilan dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan bayi [3].

Penelitian yang dilakukan oleh Ariana & Sukraaliawan [4] mendapatkan bahwa perlunya partisipasi PUS dalam mendukung pengaturan jarak kehamilan, namun ditemukan beberapa kendala yaitu kurangnya pengetahuan dan informasi yang benar mengenai metode kontrasepsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Harahap [5] menjabarkan bahwa salah satu yang menjadi pertimbangan aseptor KB memilih metode kontrasepsi apa yang digunakan salah satunya dengan mempertimbangkan efek samping dari metode kontrasepsi tersebut. Kemungkinan terjadinya kenaikan berat badan pada pengguna alat kontrasepsi menjadi salah satu dampak negatif yang diperhatikan.

Hasil studi disediakan oleh Sari [6] menurut penelitian yang mengamati efek buruk kontrasepsi suntik yang berlangsung selama tiga bulan, 60% wanita yang menggunakan pil ini akhirnya mengalami kenaikan berat badan. Menurut penelitian lain, metode kontrasepsi seperti KB suntik, khususnya suntik 3 bulan, merupakan metode yang paling populer di kalangan masyarakat Indonesia. Meskipun suntikan 3 bulan bukanlah bentuk kontrasepsi jangka panjang, namun suntikan ini tetap menjadi pilihan utama bagi sebagian besar ibu.[7].

Berdasarkan penjabaran permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perubahan peningkatan berat badan aseptor KB 3 bulan.

## TINJAUAN PUSTAKA

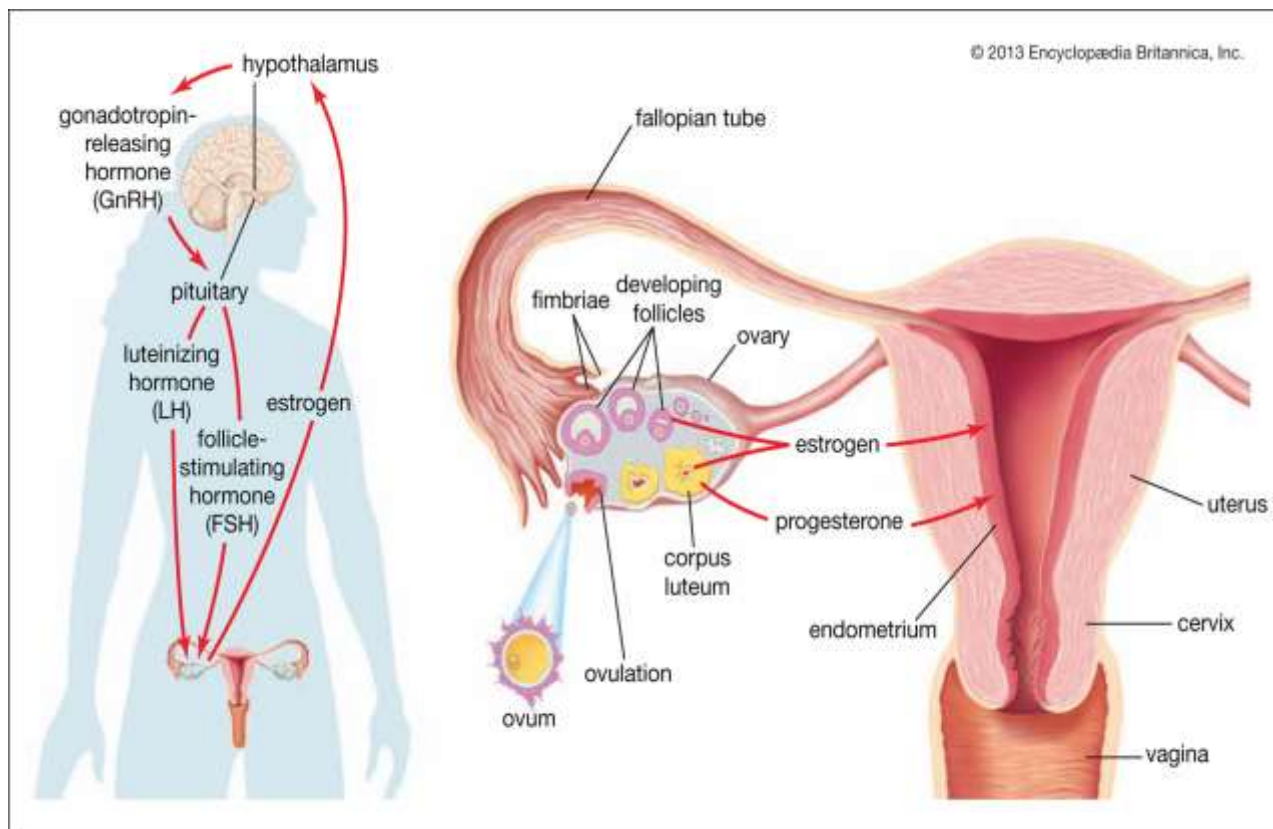
### Keluarga Berencana (KB)

Gambar 1: Regulasi Hormon Ovulasi [8]. Program Keluarga Berencana (KB) adalah inisiatif kelompok yang peduli dengan keluarga berencana untuk memberikan dukungan finansial kepada inisiatif publik

yang bertujuan membangun masyarakat yang sukses melalui penerapan undang-undang dan peraturan. Keluarga berencana adalah menghitung waktu optimal untuk mengandung dan merencanakan jumlah anak sesuai keinginan seseorang. Teknik alami (kalender), metode hormonal (pil, suntikan, implan), metode non-hormonal (misalnya alat kontrasepsi dalam rahim, kondom), dan prosedur bedah (misalnya tubektomi untuk wanita dan vasektomi untuk pria) semuanya merupakan bagian dari keluarga berencana. [2].

Dalam kebanyakan kasus, estrogen dan progesteron digunakan dalam kontrasepsi hormonal. Dengan memblokir poros hipotalamus-hipofisis-ovarium, kedua hormon ini mengontrol siklus menstruasi pada wanita. Ketika kadar progesteron seorang wanita tinggi, kadar hormon luteinizing (LH) juga tinggi, yang menekan ovulasi, mengentalkan lendir serviks, mengurangi motilitas saluran tuba, dan menyebabkan atrofi endometrium. Keadaan ini akan meningkatkan peluang terjadinya fertilisasi [8].

Pada gambar 1 memberikan gambaran bahwa hipotalamus menghasilkan *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH) yang merangsang kelenjar hipofisis untuk melepaskan *Luteinizing Hormone* (LH) dan *Folikel Stimulating Hormone* (FSH), yang kemudian mematangkan folikel ovarium dan merangsang produksi estrogen. Setelah ovulasi, kadar LH dan FSH menurun, folikel pecah menjadi korpus luteum yang menghasilkan estrogen dan progesteron untuk mempersiapkan rahim bagi pembuahan dan implantasi [8].



Gambar 1 Regulasi Hormon Ovulasi (diadopsi dari L. E. Britton, A. Alspaugh, M. Z. Greene, and M. R. McLemore )

Akibat dari penambahan hormone selama masa ovulasi, hal ini menyebabkan efek samping yang dirasakan asektor KB seperti penambahan berat badan, aminorea, spotting, perubahan mood.[9]. Penelitian yang dilakukan oleh Sari [6] dalam penelitiannya tentang dampak buruk KB suntik selama tiga bulan, 47 peserta (78% dari total) melaporkan kelainan pola menstruasi, 29 peserta (48% dari total) melaporkan perdarahan, 36 peserta (60% dari total) melaporkan penambahan berat badan, dan tekanan darah tercatat sebagai efek samping yang paling umum. tiga puluh satu orang, atau 52%, menderita hipertensi.

### Penambahan Berat Badan Aseptor KB suntik 3 Bulan

Secara umum kontrasepsi suntik 3 bulan aman untuk digunakan oleh ibu, namun alatkontrasepsi ini dapat menyebabkan efek samping seperti perubahan berat badan, menstruasi tidak teratur, dan sakit kepala

kalangan akseptor yang tidak siap menghadapi konsekuensi tersebut. Hal ini tentunya akan berdampak terhadap beralihnya asektor KB ke metode kontrasepsi lain [6].

Hormon Progesteron memengaruhi nafsu makan dengan meningkatkan aktivitas pusat pengatur nafsu makan di hipotalamus otak. Peningkatan kadar progesteron dapat merangsang keinginan makan lebih banyak dan menyebabkan peningkatan berat badan. Selain itu, estrogen juga berinteraksi dengan sistem hormonal lain dalam tubuh, mempengaruhi metabolisme dan penyebaran lemak. Efek gabungan dari kedua hormon ini dapat mengubah kecenderungan tubuh untuk menyimpan lemak, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada perkembangan obesitas [10], [11].

Efek samping umum yang dirasakan oleh asektor KB hormonal meliputi menstruasi yang lebih ringan dan lebih pendek (penurunan aliran menstruasi sebesar 40% hingga 50%), perdarahan tidak teratur (seperti

terobosan atau bercak), amenore, mual, nyeri payudara, labilitas emosional, sakit kepala, dan pengurangan gejala sindrom pramenstruasi seperti kembung, kram, dan jerawat. Selain itu, penggunaan KB hormonal juga berhubungan dengan penurunan risiko kanker ovarium, endometrium, dan usus besar, serta memiliki peran penting dalam pengobatan sindrom ovarium polikistik. Seperti halnya dengan metode kontrasepsi lainnya, efek samping dapat bervariasi antara individu, dengan beberapa efek mungkin dianggap menguntungkan oleh beberapa orang tetapi tidak oleh yang lain [3], [8].

Adapun kontraindikasi penggunaan KB hormonal antara lain asektor berusia usia 35 tahun atau lebih dan merokok 15 batang atau lebih per hari, kurang dari 21 hari pascapersalinan, tekanan darah sistolik 160 mmHg atau lebih, tekanan darah diastolik 100 mmHg atau lebih, riwayat operasi besar dengan imobilisasi berkepanjangan, migrain dengan aura, serta risiko tinggi terhadap trombosis vena dalam berulang atau emboli paru-paru [8].

Metode kontrasepsi suntik adalah salah satu metode kontrasepsi hormonal yang efektif dalam mencegah kehamilan. Metode ini menggunakan suntikan hormon progestin secara teratur ke dalam tubuh. Progestin bekerja dengan menghambat ovulasi, meningkatkan ketebalan lendir serviks untuk menghalangi sperma, dan membuat dinding rahim kurang cocok untuk implantasi telur yang sudah dibuahi.[3], [12].

Keunggulan utama alat kontrasepsi suntik adalah tingkat keberhasilannya yang tinggi jika digunakan dengan benar, mencapai lebih dari 99%. Ini membuatnya sangat diminati oleh banyak wanita yang ingin mengendalikan fertilitas mereka secara efektif [3].

Meskipun efektif, alat kontrasepsi suntik juga dapat menimbulkan efek samping. Efek samping yang umum meliputi perubahan pola

menstruasi, seperti menstruasi yang tidak teratur atau perdarahan di luar jadwal. Beberapa wanita juga mengalami efek samping hormonal seperti perubahan mood, kenaikan berat badan, atau sakit kepala selama penggunaan jangka panjang [3], [8].

Metode kontrasepsi suntik juga mudah digunakan karena hanya perlu disuntikkan oleh profesional medis setiap beberapa bulan, tanpa perlu diingat setiap hari atau sebelum berhubungan seksual. Hal ini juga memberikan privasi kepada pengguna karena tidak memerlukan pemberian segera sebelum aktivitas seksual.[13]

Namun, untuk menjaga efektivitasnya, konsistensi dalam menjalani jadwal suntikan sangat penting. Keterlambatan dalam penyuntikan dapat meningkatkan risiko kehamilan. Selain itu, penting untuk diingat bahwa alat kontrasepsi suntik tidak melindungi dari penyakit menular seksual (PMS), sehingga pengguna sebaiknya menggunakan kondom sebagai perlindungan tambahan [8].

Penelitian yang dilakukan oleh Zubaidah [14] mendapatkan bahwa lamanya penggunaan KB suntik 3 bulan mempengaruhi penambahan berat badan pada sepektor KB. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sari & Afridah [15] Hasil membuktikan bahwa peningkatan berat badan pada akseptor KB suntikan tiga bulan terdapat 10 artikel dari total 20 artikel yang  $\geq 50\%$  mengalami peningkatan berat badan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan berat badan yang dialami oleh penerima KB suntik tiga bulan bersifat individual. Kesimpulan pada penelitian ini adalah kenaikan berat badan setiap tahun rata-rata 1-5 kg pada akseptor KB suntik selama tiga bulan. Lama pemakaian KB suntik 3 bulan  $\geq 1$  tahun juga dapat mengakibatkan peningkatan berat badan.

#### **METODOLOGI**

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik korelasional dengan pendekatan cross

sectional untuk mengetahui kenaikan berat badan ibu yang menggunakan kontrasepsi suntik KB 3 bulan. Penelitian ini dilakukan selama bulan Maret dan April tahun 2024 yang dilakukan di Puskesmas Kota Karang, Bandar Lampung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh akseptor KB 3 bulan pada bulan Maret dan April di Puskesmas Kota Karang, Bandar Lampung tahun 2024 berjumlah 29 orang. Sampel penelitian diambil menggunakan metode *total sampling*. Data dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder, dimana data akseptor KB 3 bulan di Puskesmas Kota Karang dijadikan sebagai data sekunder. Sedangkan pengukuran berat badan peserta pada awal proses penyuntikan dan dicatat pada lembar observasi dijadikan sebagai data primer. Data diproses secara manual dan diolah dengan SPSS, kemudian hasilnya ditampilkan dalam format naratif dan tabel. Analisis data di proses dengan melakukan pengeditan, pengelompokan data, pengkodean, dan tabulasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Aseptor KB suntik 3 Bulan

Usia		
Usia	Jumlah	Persentase
20-35 tahun	16	55,2 %
≥ 35 tahun	13	44,8 %
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>
Pendidikan Terakhir		
SD	2	6,9 %
SMP	13	44,8 %
SMA	11	38 %
PT	3	10,3 %
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>
Pekerjaan		
IRT	28	96,5%
Karyawan	1	3,5 %
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar asektor KB suntik 3 bulan berusia 20-35 tahun (55,2%), dengan pendidikan terakhir SMP (44,8%) dan bekerja sebagai IRT (96,5%).

### 1. Usia

Terdapat 16 peserta berusia 20-35 tahun dan 13 peserta berusia 35 tahun ke atas yang setuju untuk mendapatkan suntikan alat kontrasepsi selama 3 bulan. Konsisten dengan penelitian lain, penelitian ini menunjukkan bahwa peserta berusia 20-35 tahun merupakan 39,5% dari mereka yang menerima suntikan kontrasepsi suntik 3 bulan. (Karimangan dkk., 2014). Bagi para ibu, inilah saat yang tepat untuk hamil. Studi tambahan yang mendukung temuan ini termasuk yang dilakukan oleh Kunang et al [11] mendapatkan bahwa sebagian besar asektor KB suntik 3 bulan berusia 20-35 tahun dengan prenentase sebesar 71%.

Usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi asektor dalam memilih jenis kontrasepsi karena berkaitan dengan periode reproduksi yang sehat bagi wanita. Umumnya KB suntik merupakan metode yang sangat efektif dan bisa digunakan oleh ibu dari berbagai usia selama masa reproduksi, serta tidak mengganggu masa laktasi. Usia berperan sebagai faktor intrinsik dalam penggunaan KB, mempengaruhi struktur organ, fungsi fisiologis, dan komposisi biokimiawi, termasuk sistem hormonal ibu. Selain itu, variasi fungsi fisiologis, susunan biokimia, dan sistem hormonal berkontribusi pada fakta bahwa setiap akseptor memiliki kebutuhan kontrasepsi yang unik [16]. Temuan penelitian Raidanti juga mendukung gagasan ini [9] menemukan bahwa 76,3% dari mereka yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan berusia antara 20 dan 35 tahun.

Kelompok usia 20-35 tahun bertanggung jawab atas prevalensi tertinggi penggunaan alat kontrasepsi suntik 3 bulan, menurut

penelitian ini. Hal ini karena metode kontrasepsi suntik tiga bulan menawarkan potensi manfaat dalam memulihkan kesuburan dengan lebih cepat. Oleh karena itu, perlu diingat bahwa usia reproduksi optimal adalah 20–35 tahun. Inilah sebabnya mengapa alat kontrasepsi hormonal tidak disarankan untuk ibu berusia di atas 35 tahun, itulah sebabnya banyak wanita berusia antara 20 dan 35 tahun menggunakan alat kontrasepsi suntik yang bertahan selama tiga bulan.

## **2. Pendidikan Terakhir**

Partisipan penelitian yang menerima suntik kontrasepsi pada usia 23 bulan ini mayoritas telah tamat SMP; sebelas peserta telah menyelesaikan sekolah menengah atas; tiga peserta pernah kuliah; dan dua peserta hanya tamat sekolah dasar. Untuk mendapatkan informasi kesehatan khususnya mengenai cara penggunaan alat kontrasepsi, maka tingkat pendidikan seseorang sangatlah penting. Masyarakat dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah cenderung kurang menyadari pentingnya pencegahan karena dampak pendidikan terhadap pemahaman seseorang.[10].

Sesuai dengan penelitian Kunang et al [11] menemukan bahwa 69% dari mereka yang menerima KB suntik selama tiga bulan telah menyelesaikan sekolah menengah atas. Temuan penelitian lain, seperti yang dihasilkan oleh Kurniasari et al [12] yang menemukan bahwa sebagian besar asektor KB suntik 3 bulan berpendidikan SMP sebesar 53,8%.

Pendidikan adalah proses belajar yang menghasilkan pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan menuju kedewasaan, kemajuan, dan kematangan pada individu, kelompok, atau masyarakat. Berdasarkan data karakteristik responden, sebagian besar dari mereka memiliki latar belakang pendidikan terakhir setara dengan pendidikan menengah

pertama. Pemerintah telah menetapkan wajib belajar selama sembilan tahun dengan tujuan untuk menyamakan standar pendidikan dengan negara-negara lain, sehingga pendidikan menengah pertama dianggap sebagai bagian dari pendidikan dasar berdasarkan UU RI No 20 tentang sistem pendidikan Nasional [12].

Tingkat pendidikan seseorang memiliki dampak signifikan terhadap respons yang diterima dari lingkungannya. Individu yang memiliki pendidikan tinggi cenderung memiliki pandangan yang lebih luas dan lebih terbuka terhadap ide-ide baru serta gaya hidup baru, seperti penggunaan kontrasepsi KB. Di sisi lain, individu dengan pendidikan rendah mungkin mengalami hambatan dalam mengembangkan sikapnya karena keterbatasan akses terhadap informasi dan pemahaman yang lebih terbatas [17].

Menurut peneliti pendidikan mempengaruhi akan metode apa yang akan dipilih oleh asektor KB. Informasi yang tepat akan memberikan gambaran kepada asektor KB terhadap apa yang akan dihadapi setelah mengambil keputusan tersebut. Informasi yang akan diberikan tentunya akan lebih mudah diterima oleh asektor yang memiliki pendidikan yang cukup.

## **3. Pekerjaan**

Ibu rumah tangga merupakan mayoritas akseptor KB suntik 3 bulan dalam penelitian ini, dan hanya sebagian kecil saja yang merupakan pekerja. Ada kesesuaian antara penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh Kunang et al [11] yang menemukan bahwa sebagian besar pekerjaan asektor KB suntik 3 bulan adalah IRT sebesar 59,5%.

Penelitian yang dilakukan oleh Yanti et al [18] dimana hasil analisis tunggal menunjukkan bahwa dari 261 partisipan, 79 orang (30,3%)

bekerja, sementara 182 orang (69,7%) tidak bekerja. Dalam penelitian ini, analisis dua faktor menunjukkan bahwa dari 79 partisipan yang bekerja, 60 orang (75,9%) menggunakan kontrasepsi suntik selama tiga bulan, sedangkan sembilan belas orang (atau 24,1% dari total) tidak. Sebaliknya, dari 182 orang yang tidak berhasil, 131 (72,0%) menggunakan kontrasepsi suntik selama tiga bulan dan 51 (28,0%) tidak menggunakan kontrasepsi suntik. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status pekerjaan dengan penggunaan KB suntik 3 bulan, hal ini terlihat dari hasil uji statistik yang menunjukkan nilai p sebesar 0,608 lebih besar dari ambang batas signifikansi  $\alpha = 0,005$ .

Penelitian lain juga yang dilakukan Karimang et al [19] menemukan bahwa dari 38 responden, 60,5% adalah ibu rumah tangga, yang merupakan demografi terbesar yang terwakili di Puskesmas Tagulandang. Bekerja dianggap sebagai kebutuhan yang penting untuk menunjang kehidupan dan keluarga, serta dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan yang berharga melalui interaksi dan pertukaran informasi di lingkungan kerja Menurut peneliti pekerjaan akan mempengaruhi perekonomian dari keluarga sehingga hal tersebut akan berdampak pada mudahnya terjangkaunya akses KB dimasyarakat.

#### 4. Perubahan Berat Badan Aseptor KB suntik 3 Bulan

Tabel 2. Perubahan Berat Badan Aseptor KB suntik 3 Bulan

Perubahan BB	Jumlah	Persentase
<b>Naik:</b>		
≥ 5 kg	9	31,1 %
3-4 kg	6	20,7%
1-2 kg	5	17,2 %
<b>Tetap :</b>	4	13,8 %
<b>Turun :</b>		

1-2 kg	2	6,9 %
3-4 kg	2	6,9 %
≥ 5 kg	1	3,4 %
<b>Total</b>	29	100%

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan terdapat perubahan berat badan aseptor KB suntik 3 bulan baik turun maupun naik. Sebagian besar aseptor 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 [6], [20].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raidanti [9] meneliti peningkatan berat badan sebesar 54,2% di antara mereka yang menggunakan metode kontrasepsi suntik 3 bulan. Biasanya, penambahan berat badan dapat terjadi secara bertahap dan tanpa disadari, atau dapat terjadi secara tiba-tiba dan terlihat jelas. Kontrasepsi suntik biasanya menyebabkan sebagian besar perempuan mengalami kenaikan berat badan antara setengah kilogram hingga dua kilogram pada tahun pertama penggunaan, dan sepuluh hingga dua belas kg setelah empat hingga enam tahun penggunaan [13].

Pratiwi menguatkan hal tersebut, dengan menjelaskan bahwa kenaikan berat badan sebesar 1–5 kg merupakan dampak buruk yang sering terjadi pada perempuan yang menggunakan alat kontrasepsi suntik selama tiga bulan. Para peneliti menemukan bahwa wanita yang menggunakan alat kontrasepsi suntik selama tiga bulan mampu menjaga berat badannya tetap stabil selama peningkatan tersebut bersifat sementara dan tidak mengganggu kehidupan sehari-hari. Para ilmuwan telah menunjukkan bahwa pola makan pengguna dan keadaan lainnya mungkin memiliki dampak yang sama besarnya terhadap kenaikan berat badan seperti suntikan kontrasepsi 3 bulan itu sendiri. Oleh karena itu, penganut protokol KB suntik 3 bulan harus makan makanan sehat dan sering berolahraga [13].

Akibat negatif yang timbul akibat penggunaan kontrasepsi suntik disebut efek samping. Ketidakteraturan menstruasi, peningkatan nafsu makan, keputihan, dan sakit kepala adalah efek samping yang paling sering dilaporkan. Perubahan berat badan merupakan efek samping paling umum dari alat kontrasepsi suntik, baik yang digunakan setiap bulan atau setiap tiga bulan. Hormon kuat yang disebut progesteron mempengaruhi perubahan ini dengan merangsang rasa lapar melalui hipotalamus. Oleh karena itu, penambahan berat badan di bawah kulit merupakan kemungkinan efek samping dari peningkatan konsumsi makanan. Hipertensi, yang disebabkan oleh penumpukan lemak ekstra dari sintesis karbohidrat, merupakan peningkatan risiko pada mereka yang memiliki kebiasaan makan tidak sehat [20]. Pertambahan berat badan, ketidakteraturan menstruasi, sakit kepala, dan efek samping lainnya merupakan kekhawatiran umum bagi banyak pengguna alat kontrasepsi, terutama yang menggunakan alat kontrasepsi suntik selama tiga bulan. Penggunaan KB suntik 3

bulan yang berlangsung lama dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Efek samping ini akan berdampak pada kecemasan yang dapat dirasakan oleh aseptor.

Kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak memiliki fokus tertentu, sering kali dipicu oleh ketidakpastian menghadapi pengalaman baru seperti memulai pekerjaan baru, masuk sekolah, atau melahirkan. Kecemasan berbeda dari rasa takut karena tidak memiliki objek yang jelas. Sebaliknya, ketiadaan kecemasan merujuk pada ketidakadaan respon terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan, terutama pada pengguna KB suntik 3 bulan[20].

Menurut peneliti perubahan berat badan yang terjadi pada aseptor KB 3 bulan dapat terjadi baik itu mengalami penurunan, maupun kenaikan. Perubahan berat badan ini tentunya bukan saja dari faktor penggunaan alat kontrasepsi saja, namun aktivitas fisik yang tidak memadai merupakan faktor pendukung dari perubahan berat badan pada aseptor KB suntik 3 bulan.

Penanganan yang tepat perlu dilakukan untuk menghindari efek samping ini, peningkatan pengetahuan tentang informasi Kontrasepsi terutama efek samping dari KB sangat penting untuk dipahami oleh aseptor KB. Hal ini bertujuan untuk mengurangi dan menanggulangi efek samping yang dapat ditimbulkan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan bahwa aseptor KB suntik 3 bulan berusia 20-35 tahun 16 orang dan  $\geq 35$  tahun 13 orang. Dengan Pendidikan terakhir aseptor KB suntik 3 bulan adalah SD 2 orang, SMP 13 orang, SMA 11 orang, PT 3 orang . Pekerjaan aseptor K<sub>b</sub> suntik 3 bulan dalam penelitian ini sebagian besar adalah IRT sebanyak 28 orang dan sisanya sebagai karyawan. Perubahan

berat badan aseptor KB suntik 3 bulan lebih besar mengalami kenaikan sebesar 69%.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] F. S. Pratiwi, "Mayoritas Peserta KB di RI Pilih Kontrasepsi Suntik pada 2022." DataIndonesia.id, 2022, [Online]. Available: <https://dataindonesia.id/kesehatan/detail/mayoritas-peserta-kb-di-ri-pilih-kontrasepsi-suntik-pada-2022>.
- [2] S. Wahyuni, *Pelayanan Keluarga Berencana (KB)*. Malang: UNISMA PRESS, 2022.
- [3] R. Matahari, F. P. Utami, and S. Sugiharti, *Buku Ajar Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Pustaka Ilmu, 2018.
- [4] K. A. Ariana and I. N. Sukraaliawan, "Partisipasi Pasangan Usia Subur (PUS) Dalam Program Keluarga Berencana di Desa Lokapaksa Kecamatan Seririt Kabupaten Buleleng," *Locus*, vol. 14, no. 1, pp. 33–46, 2022, doi: 10.37637/locus.v14i1.926.
- [5] Hasanah Pratiwi Harahap, "Faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Pus dalam Ber-KB," *J. Bidan Cerdas*, vol. 2, no. 3, p. 122, 2019, doi: <http://dx.doi.org/10.33860/jbc.v2i3.288>.
- [6] D. P. Sari, "Efek Samping Pemakaian KB Suntik 3 Bulan Pada Akseptor Di Bidan Praktik Swasta ( BPS ) Hj . Norhidayati Banjarmasin," *J. Keperawatan Suaka Insa.*, vol. 6, no. 2, pp. 127–131, 2021, doi: <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i2.297>.
- [7] H. Puspasari, A. Y. R. Dini, S. Nurdiyana, L. N. Yulistiyana, Y. Y. Khasanah, and A. Fitri, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Di Klinik Ariza Medika Tahun 2022," *J. Kesehat.*, vol. 13, no. 2, pp. 187–192, 2022, doi: <https://doi.org/10.38165/jk.v13i2.317>.
- [8] L. E. Britton, A. Alspaugh, M. Z. Greene, and M. R. McLemore, "An Evidence-Based Update on Contraception : A detailed review of hormonal and nonhormonal Methods.," *AJN, Am. J. Nurs.*, vol. 120, no. 2, pp. 22–33, 2020, doi: 10.1097/01.naj.0000654304.29632.a7.
- [9] D. Raidanti, "The Influence of Three Months Injectable KB of Depo Medroksi Progesteron Acetate ( DMPA ) on Agency Weight in Tanah Abang Public Health Center," *Matern. Neonatal Heal. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 15–22, 2019, doi: <https://doi.org/10.37010/mnhj.v2i1.178>.
- [10] F. N. Hasna, I. Susiloningtyas, and F. Realita, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Kontrasepsi Hormonal KB Suntik 3 Bulan," *J. Heal. Sains*, vol. 3, no. 12, pp. 1794–1807, 2022, doi: <http://dx.doi.org/10.46799/jhs.v3i12.704>.
- [11] A. Kunang, Y. Septiasari, and D. Meinanda, "Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan Depo Medrosik Progesteron Asetat ( Dmpa ) Dengan Peningkatan Berat Badan," *J. Med. Karya Ilm. Kesehat.*, vol. 5, no. 1, pp. 1–8, 2020, doi: <https://doi.org/10.35728/jmkik.v5i1.115>
- [12] D. Kurniasari, Susilawati, and N. G. Fenniokha, "Pengaruh Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Terhadap Kenaikan Berat Badan Ibu Di Puskesmas Gedong Air Kota Bandar Lampung Tahun 2020," *J. Med. Malahayati*, vol. 4, no. 4, pp. 257–267, 2020, doi: <https://dx.doi.org/10.33024/jmm.v4i4.330>.
- [13] R. E. Pratiwi, S. Pratamaningtyas, and D. E. Rahayu, "Hubungan Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan dengan Kenaikan Berat Badan pada Akseptor : Studi Literatur," *Indones. Heal. Issue*, vol. 2, no. 1, pp. 1–8, 2023, doi: <http://dx.doi.org/10.47134/inhis.v2i1.39>
- [14] Zubaidah, "Hubungan Pemakaian KB Suntik 3 Bulan Dengan Berat Badan Di Praktik Mandiri," *J. Ilmu Kesehat. Insa. Sehat*, vol. 9, no. 2, pp. 139–142, 2021, doi: <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i2.30>.

- [15] V. Sari and W. Afridah, "Literature Review: Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik Tiga Bulan," *Natl. Conf. Ummah*, vol. 6, no. 2, pp. 1–5, 2020.
- [16] E. T. Susanti and R. N. Arthady, "Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Kontrasepsi Suntik pada Akseptor KB," *J. Keperawatan Karya Bhakti*, vol. 8, no. 1, pp. 41–49, 2022, doi: <https://doi.org/10.56186/jkbb.102>.
- [17] A. Anggriani, D. Iskandar, and D. Aharyanti, "Analisis Pengetahuan dan Alasan Penggunaan Kontrasepsi Suntik di Masyarakat Panyileukan Bandung," *Pharm. J. Indones.*, vol. 16, no. 02, pp. 315–325, 2019, doi: <http://dx.doi.org/10.46799/jhs.v4i1.821>.
- [18] F. Yanti, E. Rahmawati, and T. D. S. Silaban, "Hubungan Paritas, Pendidikan, dan Pekerjaan dengan Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik 3 Bulan di PMB Yusida Palembang Tahun 2021," *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi*, vol. 22, no. 2, p. 793, 2022, doi: [10.33087/jiubj.v22i2.1882](https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i2.1882).
- [19] S. Karimang, T. D. E. Abeng, and W. N. Silolonga, "Faktor Yang Berhubungan Dengan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Diwilayah Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitiro," *J. Keperawatan*, vol. 8, no. 1, pp. 10–22, 2020, doi: <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28407>.
- [20] J. Sitepu and A. Pasaribu, "Hubungan Efek Samping Dengan Kecemasan Akseptor Kb Suntik 3 Bulan," *Jambura Heal. Sport J.*, vol. 4, no. 1, pp. 37–43, 2022, doi: <http://dx.doi.org/10.37311/jhsj.v4i1.13570>.