

Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB



ISSN: 2830-7992

Dinda Ayu Mira Khusuma^{1✉}, Ni Made Nurtini², Ni Komang Sri Ariani³

ABSTRACT

DMPA/3-month injectable contraceptives are widely used and effective in reducing birth rates. One of the side effects of using 3-month injectable contraceptives is potential weight gain. This study aims to identify the relationship between the duration of use of 3-month injectable contraceptives and weight gain among birth control acceptors. The data analysis method employed the chi-square test, with a sample derived using the Slovin formula from the total population of 108 injectable birth control acceptors, resulting in 52 respondents. The research was conducted at PMB Wipka Yuliana. The measurement tool used was a questionnaire. The findings of this study indicated that the duration of use of three-month injectable birth control for over two years was associated with an increase in weight, with a p-value of 0.001. These results demonstrate a significant relationship between the duration of three-month injectable contraceptive use and weight gain among contraceptive users. There is an association between the duration of three-month injectable contraceptive use and weight gain in birth control users. It is hoped that healthcare workers and recipients of the 3-month injectable contraceptive can find sources of information regarding the side effects associated with the use of DMPA.

Keywords: Duration of use; 3-month injectable contraceptive; weight gain

ABSTRAK

Kontrasepsi suntik DMPA/Suntik 3 bulan merupakan kontrasepsi yang banyak digunakan dan efektif dalam menekan angka kelahiran. Salah satu dampak penggunaan KB suntik 3 bulan adalah dapat meningkatkan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara lamanya penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan terjadinya peningkatan berat badan pada para akseptor KB. Metode analisis data menggunakan uji *chi square*, sampel yang menggunakan Rumus Slovin dari seluruh populasi akseptor KB suntik berjumlah 108 dan didapatkan hasil sebanyak 52 responden. Penelitian dilakukan di PMB Wipka Yuliana. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan lama pemakaian KB suntik 3 bulan diatas 2 tahun dengan peningkatan BB dengan nilai *p value* 0,001. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dan peningkatan berat badan pada para akseptor kontrasepsi. Terdapat hubungan antara durasi penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan penambahan berat badan pada akseptor KB. Diharapkan tenaga kesehatan dan akseptor KB suntik 3 bulan dapat mencari sumber informasi terkait efek samping yang ditimbulkan oleh penggunaan DMPA.

Kata Kunci: Lama pemakaian; KB suntik 3 bulan; peningkatan berat badan

^{1,2,3}Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Submitted: 17 Feb 2025

Accepted: 09 Juli 2025

Published: 11 Juli 2025

✉**Corresponding author:**

Dinda Ayu Mira Khusuma;
Jurusan Kebidanan, ³Institut
Teknologi dan Kesehatan Bali,
E-mail:
dindaayumira25@gmail.com

PENDAHULUAN

Pengaturan tingkat kelahiran dipengaruhi oleh Keluarga Berencana (KB). Program KB pertama kali diluncurkan pada akhir tahun 1970-an, dan hingga saat ini, pengelolaannya bernaung di bawah otoritas BKKBN.¹

Program Keluarga Berencana (KB) memiliki makna yang sangat signifikan, menyeluruh, dan strategis dalam rangka menciptakan masyarakat Indonesia yang sehat dan sejahtera, Undang-Undang No. 52 Tahun 2009 mengenai Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga menyatakan bahwa program keluarga berencana atau KB adalah suatu bentuk intervensi yang bertujuan untuk mengatur kelahiran anak, menentukan jarak yang ideal antar kelahiran, menetapkan usia yang tepat untuk kehamilan, serta mengelola proses kehamilan secara keseluruhan. Selain itu, program ini juga mencakup advokasi dan perlindungan yang berbasis pada hak-hak reproduksi, dengan tujuan akhir mewujudkan keluarga yang sehat dan sejahtera.²

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pemakaian alat pencegah kehamilan meningkat di Amerika dan Asia, sedangkan angka terendah terjadi di Afrika. Diperkirakan terdapat sekitar 225 juta wanita di negara-negara berkembang yang ingin menunda atau menghentikan kesuburan. Namun, mereka tidak menggunakan metode kontrasepsi apa pun karena kurangnya pilihan dan kekhawatiran akan efek samping.³

Data yang dipublikasikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa sebanyak 55,36% pasangan usia subur (PUS) di Indonesia telah memilih untuk menggunakan berbagai metode kontrasepsi. Dari seluruh peserta program KB, 56,01% memilih metode KB suntik 3 bulan, 18,18% menggunakan pil, 9,49% memilih implant/susuk, dan 8,35% menggunakan Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR). Kontrasepsi suntik termasuk metode jangka pendek, sehingga kurang efektif dalam mencegah terjadinya kehamilan. Setiap tahun, pola ini terus berulang, dengan banyak peserta yang lebih memilih kontrasepsi jangka pendek ketimbang kontrasepsi jangka waktu yang lama seperti IUD, implant, MOW, dan MOP.¹

Depo Provera, yang dikenal sebagai 6-alfa-medroksiprogesteron, digunakan sebagai metode kontrasepsi yang diberikan melalui suntikan. Senyawa ini memiliki efek progestagen yang sangat kokoh dan sangat efisien. Ini juga termasuk dalam kategori noresterat. Tersedia dalam bentuk solusi mikrokristalin, yaitu depo medroksi progesteron asetat. Setelah menyuntikkan dosis 150 mg dalam satu minggu, kadar hormon mencapai puncak, yang terus meningkat selama dua hingga tiga bulan, sebelum akhirnya menurun kembali. Tidak ditemukan efek penumpukan DMPA pada darah atau serum selama penggunaan jangka panjang.⁴

Kontrasepsi suntik dapat menimbulkan berbagai efek samping, antara lain gangguan pada siklus menstruasi seperti tidak mengalami haid, perdarahan berlebihan, munculnya bercak darah, serta keterlambatan dalam mengembalikan kesuburan setelah pemakaian dihentikan. Selain itu, penggunaan metode ini juga sering dihubungkan dengan penambahan berat badan dan, dalam beberapa kasus, dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti rasa cemas pada perempuan.⁵ Penggunaan kontrasepsi hormonal tidak diperbolehkan melebihi 5 tahun, dan penggunaan suntik yang berlebihan dapat mengakibatkan efek samping seperti mual, penurunan gairah seks, kerapuhan tulang, serta masalah lainnya.⁶

Berdasarkan hasil penelitian Sari (2021) Di Bidan Praktik Swasta (BPS) Hj. Norhidayah Banjarmasin, dibahas mengenai dampak negatif dari KB suntik 3 bulan bagi para akseptor. Dari 60 responden, ada 36 orang (60%) yang mengalami masalah haid, 29 orang (48%) yang mengalami perdarahan, 47 orang (78%) yang mengalami peningkatan berat badan, 22 orang (37%) yang menderita sakit kepala, 20 orang (34%) yang merasakan nyeri, dan 31 orang (52%) yang mengalami hipertensi. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kenaikan berat badan adalah efek samping yang sering atau paling umum dialami oleh wanita pengguna alat kontrasepsi suntik 3 bulanan.

Hasil penelitian Hanafiah et al (2021) Menunjukkan bahwa dari 72 individu yang memberikan jawaban, rata-rata mereka

Terjadi kenaikan berat badan rata-rata sebesar 8,68 kilogram, dengan jumlah kenaikan tertinggi 8 kilogram, kenaikan terendah 5 kilogram, dan yang paling besar mencapai 17 kilogram. Hormon progesteron berperan dalam meningkatkan keinginan untuk makan dan mencegah aktivitas fisik, yang mengakibatkan penumpukan lemak di bawah kulit.

Berdasarkan survey 14 Juni 2024, pasangan usia subur yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan di PMB Wipka Yuliana di Desa Loloan Timur, Kecamatan Negara, Kabupaten Jembrana sebanyak 10 responden menggunakan KB suntik 3 bulan, didapatkan hasil akseptor mengalami kenaikan berat badan sebanyak 7 responden dengan rata-rata kenaikan 2-3 kg per 3 bulan dan yang mengalami berat badan tetap sebanyak 3 responden.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulanan dengan penambahan berat badan pada akseptor di PMB Wipka Yuliana.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif yang menerapkan pendekatan survei analitik dengan rancangan *crosssectional*. Penelitian ini berlangsung di PMB Wipka Yuliana yang terletak di Desa Loloan Timur, Kecamatan Negara, Kabupaten Jembrana pada periode September hingga Oktober 2024. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 52 responden. Kriteria inklusi mencakup semua pengguna kontrasepsi tiga bulan di PMB Wipka Yuliana dari bulan September hingga Oktober 2024. Kriteria eksklusi meliputi penerapan program pengguna untuk diet dan keluarga berencana. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner.

Analisis data dalam penelitian ini mencakup analisis univariat untuk menyajikan distribusi frekuensi dan persentase tiap variabel, serta analisis bivariat yang menggunakan uji *chi-square* guna melihat kaitan antar variabel.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik akseptor KB suntik 3 bulan di PMB Wipka Yuliana (n=52)

Variabel	Frekuensi	%
Umur		
< 20 tahun	2	3,8
20-35 tahun	27	51,9
> 35 tahun	23	44,2
Pendidikan		
Tidak sekolah	1	1,9
SD	3	5,8
SMP	5	9,6
SMA/SMK	35	67,3
Perguruan Tinggi	8	15,4
Pekerjaan		
Tidak bekerja	17	32,7
Bekerja	35	67,3
Paritas		
Primipara	3	3,8
Multipara	47	90,4
Grandemultipara	3	5,8

Berdasarkan tabel 1, dari 52 orang yang memberikan respon, mayoritas berusia antara 20 hingga 35 tahun, dengan jumlah 27 orang (51,9%). Dilihat dari tingkat pendidikan, mayoritas responden merupakan lulusan SMA/SMK, dengan jumlah mencapai 35 orang atau sekitar 67,3%. Dalam hal pekerjaan, mayoritas responden sudah bekerja, yaitu sebanyak 35 orang (67,3%). Mengenai paritas, sebagian besar responden adalah multipara, dengan jumlah 47 orang (90,4%).

Tabel 2 Lama pemakaian metode kontrasepsi pada akseptor KB suntik 3 bulan di PMB Wipka Yuliana (n=52)

Variabel	Frekuensi	Presentase
Lama pemakaian KB suntik 3 bulan		
1-2 tahun	12	23,1
> 2 tahun	40	76,9

Berdasarkan tabel 2, lama penggunaan metode kontrasepsi di kalangan peserta KB suntik tiga bulan di PMB Wipka Yuliana mayoritasnya lebih dari 2 tahun, yaitu sebanyak 40 orang (76,9%).

Tabel 3 Peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan di PMB Wipka Yuliana (n=52)

Variabel	Frekuensi	Presentase
Peningkatan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan		
Tidak naik	11	21,2
Naik	41	78,8

Berdasarkan tabel 3, penambahan berat badan pada penerima KB suntik triwulanan di PMB Wipka Yuliana terjadi pada mayoritas, yaitu 41 orang (78,8%).

Tabel 4 Hubungan lama pemakaian KB suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor KB di PMB Wipka Yuliana (n=52)

Lama penggunaan KB suntik 3 bulan	Peningkatan berat badan akseptor KB				P
	Tidak naik		Naik		
	N	%	N	%	
1-2 tahun	5	9,6	7	13,4	0,001
>2 tahun	6	11,6	34	65,4	
Total	11	21.2	41	78.8	

Data pada Tabel 4 menunjukkan bahwa dari total 52 responden, mayoritas yang sudah memakai KB suntik tiga bulanan selama lebih dari 2 tahun mengalami peningkatan berat badan, yaitu sebanyak 34 orang (65,4%). Berdasarkan hasil uji Chi-square, diperoleh nilai $p = 0,001$ yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Dilihat dari hasil tersebut dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang mengindikasikan adanya kaitan yang signifikan antara durasi pemakaian kontrasepsi suntik tiga bulan dan penambahan berat badan pada akseptor KB di PMB Wipka Yuliana.

PEMBAHASAN

Karakteristik akseptor KB suntik 3 bulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 52 orang yang memberi responden, mayoritas berusia antara 20 hingga 35 tahun dengan jumlah 27 orang (51,9%). Pasangan memilih untuk menggunakan metode kontrasepsi agar dapat mengatur jumlah anak dan jarak kelahiran yang diharapkan. Pada rentang usia ini, metode pencegahan melalui injeksi masih diterapkan karena mereka merasa metode tersebut tepat dan khawatir untuk beralih ke jenis kontrasepsi yang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian menunjukkan mayoritas responden berusia 20-35 tahun dikarenakan pasangan usia subur menggunakan kb suntik 3 bulan dengan tujuan ingin menunda kehamilan.⁷

Kategori usia terbagi menjadi tiga tahap: pencegahan kehamilan, masa kehamilan, dan akhir kesuburan. Fase pencegahan kehamilan ditujukan untuk pasangan yang usia lahir (PU)

dengan wanita berusia di bawah 20 tahun. Pada fase ini, metode kontrasepsi yang direkomendasikan adalah metode yang reversibel dan memiliki efektivitas tinggi, seperti kontrasepsi hormonal berupa pil dan suntik.⁸

Masa terbaik untuk melahirkan adalah saat usia antara 20 hingga 35 tahun, dengan jarak kelahiran yang ideal antara 2 hingga 4 tahun. Pada tahap ini, bentuk kontrasepsi yang disarankan adalah yang sangat efektif dan mudah untuk dihentikan. Kontrasepsi yang dianjurkan pada fase ini adalah metode yang menawarkan tingkat efektivitas yang sangat tinggi.⁹

Berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan, mayoritas responden merupakan lulusan SMA/SMK, yakni sebanyak 35 orang atau setara dengan 67,3%. Pendidikan adalah suatu proses pembelajaran yang dapat berlangsung sepanjang hayat, dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja tanpa adanya batasan ruang dan waktu. Dapat disimpulkan bahwa seseorang mampu belajar ketika terjadi perubahan di dalam dirinya.⁸ Pendidikan tidak menjadi penentu bagi individu ketika memilih metode KB yang spesifik. Pengetahuan tentang berbagai metode kontrasepsi tidak harus dimiliki oleh mereka yang sudah menyelesaikan pendidikan tinggi. Jika seseorang bermaksud untuk menggunakan alat kontrasepsi, penting untuk mempertimbangkan jenis kontrasepsi, manfaatnya, indikasi, kontraindikasi, serta potensi efek samping yang mungkin timbul.¹⁰

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden terdiri dari 35 orang (67,3%). Pekerjaan meliputi semua aktivitas yang dijalani untuk memperoleh pendapatan guna memenuhi kebutuhan hidup. Kebanyakan wanita pekerja lebih memilih metode KB suntik karena biayanya yang lebih terjangkau.¹¹

Berdasarkan ciri-ciri paritas, sebagian besar responden merupakan multipara dengan jumlah 47 orang (90,4%). Tingkat paritas dikaitkan dengan kenaikan berat badan akibat penggunaan kontrasepsi suntik DMPA, khususnya pada perempuan yang mengalami kenaikan berat badan secara signifikan selama kehamilan atau yang tidak

berhasil menurunkan berat badan dalam kurun enam bulan pascapersalinan. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menyelidiki hal ini. Jumlah anak yang masih hidup saat penelitian dilakukan. Paritas turut berperan dalam kenaikan berat badan yang disebabkan oleh pemakaian kontrasepsi suntik DMPA, khususnya pada perempuan yang mendapatkan kenaikan berat badan secara signifikan selama masa kehamilan atau yang tidak berhasil menurunkannya dalam enam bulan pascapersalinan.¹¹

Lama pemakaian metode kontrasepsi pada akseptor KB suntik 3 bulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas akseptor KB suntik tiga bulan di PMB Wipka Yuliana telah menggunakan metode kontrasepsi lebih dari dua tahun, yaitu sejumlah 40 orang (76,9%) dengan rentang pemakaian kb suntik 3 bulan dari akseptor (minimal 2 tahun dan maksimal 5 tahun). Penggunaan kontrasepsi merupakan upaya untuk menghindari terjadinya kehamilan, baik secara sementara maupun permanen.

Penggunaan metode KB suntik dalam jangka waktu lama memiliki pengaruh dalam kesuburan seseorang. Seseorang yang menggunakan KB suntik 3 bulan memiliki kondisi mirip dengan mereka yang memakai pil, dan sama halnya bagi mereka yang tidak diizinkan menggunakan suntikan, termasuk mereka yang mungkin telah menggunakan metode kontrasepsi hormonal selama tidak lebih dari 5 tahun.¹²

Akseptor percaya bahwa suntik kontrasepsi layak digunakan karena kemampuannya yang baik dalam menunda, memperpanjang interval, atau menghentikan kehamilan. Penggunaan DMPA untuk jangka waktu lama, yaitu selama 2 tahun, berpotensi menyebabkan bertambahnya berat badan, risiko munculnya kanker, kekeringan pada area vagina, perubahan suasana hati, serta timbulnya jerawat. Paparan hormon dalam rentang waktu yang lama dalam tubuh berpotensi mengakibatkan perubahan seluler, dari kondisi fisiologis normal menjadi abnormal.¹³

Peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan

Dari hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas akseptor kontrasepsi suntik tiga bulan di PMB Wipka Yuliana mengalami penamahan berat badan, yakni sejumlah 41 orang atau setara dengan 78,8% dari total responden.

Suntik KB 3 bulan mengandung hormon progestin (turunan progesteron) yang dapat mengakibatkan gangguan metabolisme tubuh dan perubahan nafsu makan. Di samping itu, hormon progesteron juga dapat menaikkan selera makan serta mengurangi tingkat aktivitas fisik. Oleh karena itu, penggunaan suntik bisa berpotensi menyebabkan penambahan berat badan.¹²

DMPA (Depo Medroxyprogesteron Acetate) atau KB suntik 3 bulan dapat mempengaruhi pusat kendali nafsu makan di hipotalamus, yang menyebabkan peningkatan asupan makanan dan potensi peningkatan berat badan.¹⁴ Pada penelitian ini rata-rata kenaikan berat badan yang dialami responden selama tahun pertama adalah 1,8 kilogram. Dalam karya Hartanto, dijelaskan bahwa penyebab peningkatan berat badan masih belum sepenuhnya dipahami. Terlihat bahwa hal ini disebabkan oleh penumpukan lemak dalam tubuh, bukannya karena retensi cairan. Para ahli berpendapat bahwa DMPA bisa memicu peningkatan nafsu makan. Temuan ini konsisten dengan hasil yang diperoleh studi sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal dalam jangka waktu lebih dari satu tahun berpotensi berhubungan dengan peningkatan berat badan pada penggunaanya.¹⁰

Penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2019)¹⁵ menemukan bahwa terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi perubahan dalam berat badan dan indeks massa tubuh (IMT). Studi tersebut juga memperlihatkan bahwa penggunaan kontrasepsi Depo-Provera berkontribusi signifikan terhadap peningkatan berat badan, dengan kisaran kenaikan antara 1 hingga 14 kilogram.

Adapun rata-rata perbedaan berat badan sebelum dan setelah pemberian suntikan progestin tercatat sebesar 3,31 kilogram¹⁶. Adapun rata-rata selisih berat badan antara

sebelum dan setelah pemberian injeksi kontrasepsi tercatat sebesar 2,74 Kg. Dari sini, dapat diketahui bahwa rata-rata peningkatan berat badan yang disebabkan oleh injeksi progestin jumlah kenaikannya tercatat lebih tinggi bila dibandingkan dengan metode suntik kombinasi.¹⁷

Berdasarkan hasil kajian para peneliti, peningkatan berat badan dalam rentang 1 hingga 5 kilogram kerap dialami oleh pengguna kontrasepsi suntik tiga bulanan. Namun, perubahan tersebut umumnya bersifat sementara dan tidak berdampak signifikan terhadap aktivitas harian. Dengan tetap mempertahankan pola makan yang seimbang dan melaksanakan aktivitas fisik secara teratur, para pengguna dapat mempertahankan berat badan ideal meskipun menggunakan metode kontrasepsi ini.

Tim peneliti turut mengidentifikasi bahwa peningkatan berat badan yang terjadi tidak semata-mata disebabkan oleh pemakaian kontrasepsi suntik tiga bulanan, melainkan bisa juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan. Para peneliti menekankan pentingnya bagi pengguna untuk mengatur asupan nutrisi secara seimbang dan menjalankan aktivitas fisik secara konsisten.

Hubungan lama pemakaian KB suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor KB

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 52 responden mayoritas responden memakai KB suntik 3 bulan selama lebih dari dua tahun mengalami peningkatan berat badan sejumlah 34 orang (65,4%). Uji statistik dengan metode Chi-square memperlihatkan nilai p sebesar 0,001, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang penting antara durasi penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor KB di PMB Wipka Yuliana.

Penambahan berat badan umumnya terjadi karena akumulasi lemak dalam tubuh. Faktor lingkungan turut berperan dalam proses ini, di mana individu yang tinggal di wilayah perkotaan lebih berisiko mengalami kelebihan berat badan karena kemudahan

akses terhadap makanan cepat saji dan rendahnya tingkat aktivitas fisik sehari-hari.⁷

Penggunaan DMPA (Depot Medroxyprogesterone Acetate) dapat merangsang aktivitas hipotalamus bagian otak yang berperan dalam mengendalikan nafsu makan sehingga meningkatkan keinginan untuk makan. Kondisi ini menyebabkan sebagian besar pengguna kontrasepsi suntik tiga bulanan mengalami peningkatan asupan makanan yang berujung pada penambahan berat badan.¹⁸

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pemakaian kontrasepsi suntik tiga bulanan dengan pertambahan berat badan pada penggunanya. Apabila penambahan berat badan tersebut tidak menimbulkan keluhan, disarankan bagi akseptor untuk berkonsultasi dengan tenaga medis, seperti bidan atau dokter spesialis obstetri dan ginekologi, guna memastikan bahwa perubahan berat badan yang terjadi tidak berkaitan dengan kondisi kehamilan.¹⁹

Apabila peningkatan berat badan telah dipastikan bukan disebabkan oleh kehamilan dan terus berlanjut hingga menimbulkan rasa tidak nyaman bagi individu yang bersangkutan, penerima dapat mempertimbangkan untuk beralih ke metode kontrasepsi non-hormonal yang tidak menimbulkan efek samping terkait dengan penambahan berat badan.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat yang menyebutkan bahwa salah satu dampak dari penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan adalah terjadinya penambahan berat badan. Secara umum, kenaikan berat badan tersebut bervariasi, dengan kisaran mulai dari kurang dari 1 kilogram hingga sekitar 5 kilogram selama satu tahun pertama penggunaan. DMPA mendorong pusat penggunaan KB DMPA terkait dengan bertambahnya risiko penambahan berat badan.²⁰

Risiko penambahan berat badan ini mungkin dikarenakan oleh hormon progestin berperan dalam mengubah karbohidrat dan glukosa menjadi lemak, yang kemudian menaikkan akumulasi lemak subkutan. Di samping itu, hormon progestin memiliki kecenderungan untuk menaikkan nafsu makan serta mengurangi tingkat aktivitas fisik. Perpaduan dari dua pengaruh tersebut

membuat kontrasepsi suntik berisiko menimbulkan peningkatan berat badan pada penggunaanya.¹¹

DMPA berperan dalam mengubah karbohidrat dan glukosa menjadi lemak yang kemudian tersimpan di jaringan subkutan. Kenaikan berat badan yang terjadi tidak disebabkan oleh peningkatan volume cairan tubuh, melainkan akibat kondisi hipoestrogenemia yang diinduksi oleh DMPA, yang berkontribusi terhadap akumulasi lemak visceral dan pada akhirnya menyebabkan peningkatan berat badan individu.²¹ Hal ini merupakan hasil dari mekanisme kerja kontrasepsi DMPA yang merupakan steroid progestasional dengan efek jangka panjang yang mengurangi produksi hormon perangsang folikel (FSH), sehingga menghambat kenaikan kadar hormon estrogen.²² Di samping itu, DMPA juga mengaktifkan reseptor glukokortikoid, yang dapat menyebabkan peningkatan lemak dalam tubuh manusia.²³ Beberapa dampak yang timbul akibat aktivasi reseptor glukokortikoid termasuk kenaikan berat badan, masalah depresi, dan pengurangan massa tulang.⁷

DMPA dapat memengaruhi cara pengendalian rasa lapar di hipotalamus. Hal ini dimungkinkan oleh meningkatnya aktivitas hormon kortisol, yang tergolong dalam kelompok hormon glukokortikoid.²⁴ Kortisol sendiri merupakan glukokortikoid utama yang berperan dominan, dengan kontribusi sekitar 90% terhadap keseluruhan aktivitas glukokortikoid dalam tubuh.²⁵ Hormon ini juga diketahui memiliki peran dalam merangsang peningkatan nafsu makan.²⁶ Peningkatan selera makan tersebut dapat memengaruhi pola konsumsi makanan, yang pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap tingginya prevalensi obesitas.¹²

SIMPULAN

Mayoritas responden menggunakan metode kontrasepsi suntik 3 bulan selama lebih dari dua tahun menunjukkan adanya peningkatan berat badan selama masa penggunaan. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan durasi pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan penambahan berat badan pada akseptor KB. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan

pengalaman secara langsung tentang hubungan lama pemakaian KB suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan sehingga lebih selektif dalam memilih metode kontrasepsi.

PERSETUJUAN ETIKA

Dalam penelitian ini telah memperoleh persetujuan kelayakan etik dari ITEKES Bali sebagaimana tercantum dalam Surat Pernyataan Etik dengan Nomor: 04.0368/KEPITEKES-BALI/X/2024 tertanggal 23 Oktober 2024.

SUMBER PENDANAAN

Pendanaan dalam penelitian ini sepenuhnya bersumber dari biaya pribadi peneliti.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Dinda Ayu Mira Khusuma: Berkontribusi dalam melakukan studi pendahuluan, mengambil data penelitian di lapangan dan menyusun laporan penelitian; **Ni Made Nurtini:** Berkontribusi dalam mengembangkan metode penelitian dan penyusunan laporan penelitian; **Ni Komang Sri Ariani:** berkontribusi dalam penyusunan laporan penelitian.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penelitian ini tidak mengandung konflik kepentingan dalam bentuk apa pun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih peneliti kami berikan kepada seluruh responden yang bersedia membantu dalam proses penelitian ini ; PMB Wipka Yuliana yang telah bersedia memberikan wadah untuk responden dalam penelitian ini serta ITEKES Bali yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. BPS (Badan Pusat Statistik). Presentase wanita berumur 15 – 49 tahun dan berstatus kawin yang sedang menggunakan/memakai alat KB. 2022.
2. Kementrian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia. 2022.
3. WHO. Family Planning/Contraception

- Methods. 2019.
4. Affandi. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi Edisi ke 3. 3rd ed. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.; 2019.
 5. Septianingrum Y, Wardani EM, Kartini Y. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingginya akseptor KB suntik 3 bulan. *J Ners dan Kebidanan*. 2018;5(1):15-9.
 6. Hartanto H. Keluarga berencana dan kontrasepsi. Jakarta: Pustaka sinar harapan. 2004;37.
 7. Pratiwi D, Syahredi S, Erkadius E. Hubungan Antara Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Suntik DMPA dengan Peningkatan Berat Badan di Puskesmas Lapai Kota Padang. *J Kesehat Andalas*. 2019;3(3):365-9.
 8. Pradha, Afriandi. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Jenis Suntik Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor. *J Kedokt Ibnu Nafis*. 2021;10(1):53-7.
 9. Handayani. P. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik Dmpa Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kb. *J Kesehat Saintika Meditory*. 2019;3(1):62-72.
 10. Merlin H. Hubungan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan akseptor KB di Desa Silambue. *J 'Aisyiyah Med*. 2020;
 11. Setyorini, Anita. Hubungan Lama Pemakaian Kb Suntik Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kb Suntik Di Klinik Harapan Bunda Sawit Boyolali. *J Kebidanan Indones*. 2019;10(1):126.
 12. Armand FS, Setyowati E, Sarwono S. The Impact Of Family Planning Services By The Jambi City Population Control And Family Planning Office In Improving Education In Jambi City. *Erud J Educ Innov*. 2024;11(2):319-27.
 13. Sari DP. Efek Samping Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan Pada Akseptor Di Bidan Praktik Swasta (Bps) Hj. Norhidayati Banjarmasin. *J Keperawatan Suaka Insa [Internet]*. 2021;6(2):127-31. Available from: <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/297/180>
 14. Dewi Purba, Basaria Manurung. Hubungan Penggunaan KB Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Wanita Usia Subur Di Puskesmas Marga Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022. *Detect J Inov Ris Ilmu Kesehat*. 2023;1(1):106-15.
 15. Handayani P, Perwiraningtyas P, Susmini S. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB. *Nurs News J Ilm Keperawatan*. 2019;4(1).
 16. Ahmad SNAJ, Henukh DM., Pay F. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan DMPA dengan Kenaikan Berat Badan Ibu di Puskesmas Baumata. *J Kesehat Al-Irsyad*. 2021;14(2):121-8.
 17. Kunang A. Hubungan Lama Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan Depo Medrosik Progesteron Asetat (Dmpa) Dengan Peningkatan Berat Badan. *J Med Karya Ilm Kesehat*. 2020;5(1).
 18. Sodikoh I, Sutarno M. Hubungan Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan Di TpmB Bidan Titin Duratul Kabupaten Tangerang Banten Tahun 2023. *INVOLUSI J Ilmu Kebidanan*. 2024;14(1):38-43.
 19. Zubaidah Z. Hubungan Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan Dengan Berat Badan Di Praktek Mandiri. *J Ilmu Kesehat Insa Sehat*. 2021;9(2):138-42.
 20. Sri Wahyuni, Desi Saryani, Sifa Altika. 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. *J Ilm Ilmu Kebidanan dan Kesehat Sekol Tinggi Ilmu Kesehat Bakti Utama Pati [Internet]*. 2022;Volume 13(2):43-7. Available from: file:///C:/Users/Asus Lid/Downloads/Jurnal+Vol+13+No+2+(43-47) (2).pdf
 21. Amelia L. Hubungan Kenaikan Berat Badan, Siklus Menstruasi dan Emosional dengan Penggunaan Suntik KB 3 Bulan di BPM Lia Amelia. *Indones J Midwifery Sci*. 2023;2(1):207-17.
 22. Citra M R, Handayani W. Hubungan Penggunaan KB Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Wanita Akseptor KB. *JUKEJ J Kesehat Jompa*. 2024;3(2):93-9.

23. Ipaljri A. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kb Di Puskesmas Baloi Permai Kota Batam Tahun 2019. *Zo Kedokt Progr Stud Pendidik Dr Univ Batam*. 2021;10(1):44–53.
24. Mutika TW, Nursolihat D, Nursolihat D, Damayanti R, Ambariani A, Doria M. Hubungan antara Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Peningkatan Berat Badan di PMB I: Correlation Between Used Of 3 Months Of Injectable Contraceptive And Weight Gain At PMB I. *J Kesmas Untika Luwuk* [Internet]. 2021;12(1):17–22. Available from: <https://www.neliti.com/publications/347307/>
25. Lestari Murni et al. Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Kb Suntik 3 Bulan Dengan Peningkatan Berat Badan Di Puskesmas Rajeg Kabupaten Tangerang. *J IMJ Indones Midwifery J*. 2023;7(1):1–20.
26. Miati NK, Oktya T, Sadzidah M, Hozanah N, Gajah NL, Ningtari SA. Hubungan Penggunaan Kb Suntik 1 Bulan Dan Kb Suntik 3 Bulan Terhadap kenaikan Berat Badan Di Bidan Praktekmandiri “V.” *JIDAN J Ilm Bidan* [Internet]. 2024;8(2):1–8. Available from: <https://doi.org/10.69935/jidan.v8i2.77>