

KONTRASEPSI SUNTIK 3 BULAN MEMPENGARUHI KENAIKAN BERAT BADAN IBU

Nabela Gyandra Fenniokha¹, Devi Kurniasari^{2*}, Susilawati³, Yulistiana Evayanti⁴

^{1,3,4}Program Studi D IV Kebidanan Universitas Malahayati

² Program Studi D III Kebidanan Universitas Malahayati

*Korespondensi Email: devikurniasari82@gmail.com

ABSTRACT : THREE MONTHS INJECTION CONTRACEPTION AFFECTS MOTHER'S WEIGHT INCREASE

Background The contraception that is mostly chosen by acceptors in Indonesia is 61.4% injectable contraception, but injection contraception has an impact that can cause weight gain. acceptors revealed that by using injectable contraception they felt it was more practical in the family planning process.

The purpose of the study was to find the effect of 3-month injection contraception on maternal weight gain in Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung in 2020.

Methods This type of quantitative research, analytical research design with true experiment approach with two group posttest only design with control group design population in this study were all 804 family planning acceptors, 40 samples divided into 2 groups, simple random sampling technique, this research has conducted in July 2020. data collection using observation sheets. Univariate and bivariate data analysis t-test (t-test).

The results showed that the mean increase in body weight for 3 months injection family planning acceptors was 3,7 kg, the mean increase in body weight for 1 month injection family planning acceptors was 1,8 kg.

Conclusion There is no effect of 3-month injection contraception on maternal weight gain at the Gedong Air Bandar Lampung Community Health Center in 2020, the statistical test results obtained $p\text{-value} = 0.016$ ($p\text{-value} > \alpha = 0.05$).

Suggestion Health workers are expected to be able to provide counseling for hormonal contraceptive acceptors, especially injections to be able to switch to long-term nonhormonal contraceptives such as IUDs.

Key words: body weight, contraception, 3 months injection,

ABSTRAK

Kontrasepsi yang banyak dipilih oleh akseptor di Indonesia adalah kontrasepsi suntik sebanyak 61,4%, namun kontrasepsi suntik memiliki dampak yang dapat menyebabkan penambahan berat badan. akseptor mengungkapkan dengan menggunakan kontrasepsi suntik mereka merasa lebih praktis dalam proses KB.

Tujuan penelitian diketahui Pengaruh Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Terhadap Kenaikan Berat Badan Ibu Di Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung Tahun 2020.

Metode : Jenis penelitian kuantitatif, desain penelitian analitik dengan pendekatan *true eksperimen* dengan rancangan *two group posttest only With Control group design* populasi dalam penelitian ini adalah seluruh askseptor KB sebanyak 804, sampel sebanyak 40 yang dibagi 2 kelompok, tehnik sampling secara *simple random sampling*, penelitian ini telah di lakukan bulan Juli 2020. pengumpulan data dengan lembar observasi. Analisa data univariat dan bivariat *uji t (t-test)*.

Hasil penelitian Diketahui *mean* peningkatan berat badan akseptor KB Suntik 3 bulan seberat 3,7 Kg, *mean* peningkatan berat badan akseptor KB Suntik 1 bulan seberat 1,8 Kg.

Kesimpulan Tidak ada Pengaruh Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Terhadap Kenaikan Berat Badan Ibu Di Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung Tahun 2020, hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,016$ ($p\text{-value} > \alpha = 0,05$).

Saran tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan konseling pada akseptor kontrasepsi hormonal khususnya suntik untuk bisa beralih kekontrasepsi nonhormonal jangka panjang seperti IUD.

Kata kunci: berat badan kontrasepsi, suntik 3 bulan

PENDAHULUAN

Keluarga mempunyai arti penting dalam kehidupan di masyarakat. Terbentuknya keluarga bukan semata-mata mempunyai kepentingan yang sama, namun lebih dari itu adalah berdasarkan sukarela dan cinta kasih yang mendalam di antara dua manusia. Terbentuknya keluarga bertujuan untuk terciptanya sebuah keluarga sakinah, mawaddah warahmah (dilihat dari perspektif Islam) (BKKBN, 2017).

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 87 Tahun 2014 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, Keluarga Berencana dan Sistem Informasi Keluarga menyebutkan bahwa program 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. Dalam pelaksanaannya, sasaran pelaksanaan program KB yaitu Pasangan Usia Subur (PUS). Pasangan Usia Subur (PUS) adalah pasangan suami-istri yang terikat dalam perkawinan yang sah, yang istrinya berumur antara 15 sampai dengan 49 tahun (Kemenkes, 2017).

Jumlah perempuan di negara-negara termiskin di dunia yang menggunakan kontrasepsi modern telah melonjak lebih dari 30 juta dalam empat tahun terakhir, menurut sebuah laporan yang menemukan kemajuan paling signifikan telah dicapai di sub-Sahara Afrika. Sekitar 12 juta lebih perempuan dan anak perempuan menggunakan alat kontrasepsi di timur, selatan dan barat Afrika. Negara-negara termasuk Ethiopia, Kenya, Lesotho, Malawi dan Mozambik. Secara riil, untuk Kenya, itu berarti 1,15 juta wanita tambahan yang menggunakan alat kontrasepsi. Di Ethiopia, jumlahnya 1,98 juta. Untuk pertama kalinya, lebih dari 30% wanita dan anak perempuan di Afrika timur dan selatan menggunakan beberapa bentuk metode kontrasepsi modern. Di Afrika barat mencapai 1 juta pengguna tambahan antara tahun 2011 dan 2015. Sejak tahun 2012, hampir 7,7 juta lebih wanita di India sekarang menggunakan alat kontrasepsi, sementara Afghanistan telah menambahkan 296.000 (Rilyani, 2018).

Peserta program KB secara nasional tahun 2015 mencapai 32 juta akseptor yang terdiri dari sebanyak 28 juta akseptor aktif dan 4 juta akseptor baru (BKKBN, 2017). Dengan penggunaan KB suntik sebesar 47,96%, KB Pil sebesar 22,81% kontrasepsi implant sebesar 11,20%. Persentase peserta KB aktif terhadap pasangan usia subur di Indonesia pada tahun 2016 sebesar 74,8%. Tiga provinsi yang memiliki persentase tertinggi yaitu

Maluku Utara sebesar 87,03%, Kepulauan Bangka Belitung sebesar 83,92%, dan Sulawesi Utara sebesar 83,84%. Sedangkan capaian terendah terdapat di Provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 63,24%, Sumatera Barat sebesar 63,73%, dan DKI Jakarta sebesar 67,46%. Sedangkan Provinsi Lampung sebesar 71,93% masih di bawah target Indonesia (Kemenkes, 2017).

Data 61,4% warga Indonesia yang menggunakan kontrasepsi yang memilih kontrasepsi suntik. Ada dua jenis pilihan kontrasepsi yaitu kontrasepsi suntik 1 bulan Noristerat diberikan 200 mg, kontrasepsi suntik 3 bulan Depo provera 150 mg dan Depo progesterin 150 mg di berikan 3 bulan sekali. Berdasarkan jenis kontrasepsi suntik efek kontrasepsi DMPA menyebabkan penambahan berat badan karena DMPA merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya (Sumantri, 2019)

Cakupan Peserta KB aktif di Provinsi Lampung tahun 2015 sebesar 71,14% meningkat bila dibandingkan tahun sebelumnya, telah mencapai target sebesar 70% (Profil Dinkes Provinsi Lampung, 2016) dan ditahun 2016 masih dibawah target Nasional yaitu sebesar 71,93% (Kemenkes, 2017). Bila dilihat berdasarkan distribusi kabupaten kota tahun 2015 maka Kabupaten Kota yang pencapaiannya lebih dari 71,14%, yaitu Kabupaten Pringsewu, Mesuji, Pesisir Barat, Metro, Tanggamus dan Lampung Barat sedangkan Kota Bandar Lampung masih dibawah target yaitu sebesar 70,67% (Profil Dinkes Provinsi Lampung, 2016)

Pada Tahun 2016 cakupan KB Aktif adalah 71,2% (93.453 peserta/131.235 pasangan usia subur). Kota Bandar Lampung merupakan pusat kota dan akses termudah bagi peserta KB, pada tahun 2014 jumlah PUS menggunakan KB suntik berjumlah 14 865, dan pada tahun 2015 meningkat menjadi 13022 (BPS, 2016).

Cakupan peserta kontrasepsi di Puskesmas Gedong Aer tahun 2018 dari 7.087 pasangan usia subur (PUS) jumlah peserta KB aktif sebesar 5.218 dan yang menggunakan kontrasepsi suntik sebesar 777 (14,9%) akseptor. Pada tahun 2019 dari 7.080 PUS, jumlah peserta KB sebesar 5289 dan yang menggunakan kontrasepsi suntik sebanyak 804 (15,2%) akseptor (Data Puskesmas Gedong Aer, 2020).

Umumnya penambahan berat badan bervariasi kurang dari 1 kg sampai 5 kg dalam tahun pertama pemakaian (Hartanto.H, 2004). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh University Of Texas Medical Branch (UTMB) wanita

yang menggunakan kontrasepsi Medroxyprogesterone Acetate (DMPA) atau dikenal dengan KB suntik 3 bulan, rata-rata mengalami peningkatan berat badan hingga 5,5 kg dan mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,4 % dalam waktu 3 tahun pemakaian. Dari data BKKBN Kabupaten Jombang tahun 2011 ditemukan bahwa Desa Kepuhkembeng merupakan wilayah yang memiliki peserta KB suntik terbanyak di Kecamatan Peterongan yaitu sebanyak 112 orang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 15 Nopember 2011 di Desa Kepuhkembeng, dilakukan wawancara pada 10 akseptor KB suntik 3 bulan dan didapatkan bahwa 8 akseptor mengalami peningkatan berat badan sedangkan 2 lainnya tidak.

Semua alat kontrasepsi pasti ada keuntungan dan ada kerugiannya, begitu juga kontrasepsi suntik. Kontrasepsi suntik juga memiliki dampak baik dan dampak buruk bagi pengguna. Menurut Saifuddin (2014) dampak baiknya antara lain kontrasepsi suntik memiliki tingkat efektivitas tinggi dalam pencegahan kehamilan jangka panjang. Kontrasepsi suntik juga tidak berpengaruh pada hubungan suami-istri. Kontrasepsi suntik tidak mengandung estrogen sehingga tidak berdampak serius terhadap penyakit jantung, gangguan pembekuan darah, mencegah kanker endometrium dan kehamilan ektopik, menurunkan kejadian penyakit kanker payudara, mencegah beberapa penyebab penyakit radang panggul, menurunkan krisis anemia bulan sabit, dan tidak berpengaruh terhadap ASI karena kontrasepsi 3 bulan hanya mengandung progestin, sedikit efek samping.

Sebagai alat kontrasepsi, kontrasepsi suntik mempunyai keuntungan dan efek samping. Efek samping tersebut diantaranya perubahan pola menstruasi. Secara teori akseptor kontrasepsi suntik 1 bulan dapat mengalami pola menstruasi yang normal dan sebagian dapat mengalami perubahan pola menstruasi. Akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan dapat mengalami gangguan pola menstruasi, seperti siklus haid yang memendek atau memanjang, perdarahan yang banyak atau sedikit, perdarahan tidak teratur atau perdarahan bercak bahkan tidak menstruasi sama sekali (amenorrhoe) (Saifudin, 2014).

Ibu tidak perlu menyimpan obat suntik dan juga dapat digunakan oleh perempuan usia lebih 35 tahun sampai perimenopause. Dampak dari KB suntik adalah perdarahan tidak teratur atau perdarahan bercak atau amenorhea, keterlambatan kembali subur sampai satu tahun, emosi sering tidak stabil, sakit kepala, kembung, depresi dan peningkatan berat badan. Efek samping dari

kontrasepsi hormonal salah satunya yaitu peningkatan berat badan. Peningkatan berat badan disebabkan oleh hormon progesteron yang merangsang hipotalamus lateral menyebabkan perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak dalam tubuh akan menjadi banyak dan terjadilah peningkatan berat badan. (Affandi, 2012).

Dampak penggunaan DMPA Efek samping yang ditemukan pada kontrasepsi suntik adalah perubahan berat badan, gangguan haid, depresi, keputihan, jerawat dan sebagainya. Gangguan pola haid yang terjadi tergantung pada lama pemakaian. Gangguan pola haid yang dimaksud seperti perdarahan bercak atau flek, perdarahan irregular, amenore dan perubahan dalam frekuensi, lama dan jumlah darah yang hilang dan pada penggunaan kontrasepsi suntik, endometrium menjadi dangkal dan atropis dengan kelenjar-kelenjar yang tidak aktif dan insidens yang tinggi dari amenorrhoe diduga berhubungan dengan atrofi endometrium (Rahayu, 2017).

Kontrasepsi suntik 3 bulan lebih mempengaruhi pada peningkatan berat badan karena DMPA merangsang pusat pengendalian nafsu makan hypothalamus merangsang pusat pengendalian nafsu makan dihipotalamus 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 (Sumantri, 2019).

Varney (2007) dalam Panjaitan (2017) menyatakan bahwa umumnya efek samping utama pemakaian DMPA adalah kenaikan berat badan. sebuah penelitian melaporkan peningkatan berat badan lebih dari 2 kilogram pada tahun pertama dan selanjutnya meningkat secara bertahap hingga mencapai 7,5 kilogram. Sedangkan pemakaian cyclofem berat badan meningkat rata-rata 2-3 kilogram tahun pertama pemakaian dan terus bertambah selama tahun kedua.

Peningkatan berat badan yaitu meningkatkan berat badan ibu selama menggunakan alat kontrasepsi hormonal dimana peningkatan yang sering terjadi antara 1 - 2 kg. Apabila peningkatan berat badan akseptor melebihi dari berat badan normal selama menggunakan alat kontrasepsi hormonal, maka diperlukan penelitian lebih lanjut (Affandi, 2012).

Berdasarkan penelitian University Texas Medical Branch, wanita yang menggunakan kontrasepsi DMPA atau di kenal KB suntik tiga bulan, rata-rata mengalami peningkatan berat badan sebanyak 11 pon atau 5,5 kg dan mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,4% dalam waktu tiga tahun pemakaian. Sedangkan pada kontrasepsi suntik bulanan efek samping terhadap pertambahan berat badan sedikit (Roza, 2017).

Sebagian besar pengguna DMPA akan mengalami peningkatan berat badan sebesar 5% dalam 6 bulan pertama. Penelitian Berenson dan Rahman pada tahun 2009 menyimpulkan bahwa selama 36 bulan, pengguna DMPA mengalami peningkatan berat badan sebanyak 5.1 kg, lemak tubuh 4.1 kg, dan persentase lemak tubuh 3.4%, sedangkan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan pada wanita dewasa terbukti signifikan meningkatkan berat badan, setelah penggunaan lebih dari 6 bulan yaitu terjadi peningkatan berat badan sebesar lebih dari 5%. (Pratiwi, 2014).

Penelitian Pratiwi (2014) Analisis data dilakukan secara bivariat dengan menggunakan uji T. Hasil penelitian menunjukkan 23 akseptor (57.50%) mengalami peningkatan berat badan. Sebagian besar rata-rata peningkatan berat badan dalam satu tahun adalah $>0 - 1$ kg (47.8% akseptor). Rata-rata berat badan sebelum dan setelah penggunaan kontrasepsi DMPA adalah 54.4 kg dan 58.1 kg. Terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan kontrasepsi hormonal suntik DMPA dengan peningkatan berat badan ($p=0.000 < 0.05$).

Berdasarkan data awal yang didapatkan di Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung, didapatkan jumlah akseptor KB dari bulan Januari-Desember 2019 sebanyak 446 akseptor. Metode kontrasepsi yang terbanyak digunakan adalah suntikan 3 bulan sebanyak 219 akseptor, Suntik 1 bulan 103, Pil sebanyak 83 akseptor, Implant sebanyak 29 akseptor, dan IUD sebanyak 12 akseptor. Pada data tersebut terlihat kenaikan berat badan pada suntikan 3 bulan terdapat 61 ibu dengan kenaikan berat badan selama 1 tahun, pada akseptor KB implan terlihat 6 ibu dengan kenaikan berat badan selama 1 tahun 1-2kg. (Data register KB puskesmas Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung, 2020)

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada tanggal 3-5 Maret 2020 terhadap 20 akseptor KB, sebanyak 16 orang menggunakan kontrasepsi

suntik dan 4 orang menggunakan kontrasepsi pil. Pada pengguna kontrasepsi PIL, seluruhnya tidak mengalami peningkatan berat badan namun terdapat 1 (25%) akseptor mengeluhkan sering sakit kepala. Pada 16 akseptor KB suntik sebanyak 13 (81.2%) orang mengatakan mengalami peningkatan berat badan 1-2 kg selama menggunakan KB suntik sedangkan 3 (18.7%) akseptor mengatakan tidak mengalami peningkatan berat badan. Dari 16 akseptor KB suntik, hampir semua akseptor mengungkapkan dengan menggunakan kontrasepsi suntik mereka merasa lebih praktis dalam proses KB.

Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti bagaimana Pengaruh Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Terhadap Kenaikan Berat Badan Ibu Di Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung Tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif, desain penelitian analitik dengan pendekatan *true eksperimen* dengan rancangan *two group posttest only With Control group design* yang meneliti tentang Pengaruh Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Terhadap Kenaikan Berat Badan Ibu Di Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung Tahun 2020 populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia subur berjumlah 20 responden, penelitian ini telah dilakukan bulan Juli 2020

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1.

Peningkatan berat badan akseptor KB Suntik 3 Bulan dan 1 bulan Di Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung Tahun 2020

Peningkatan Berat Badan	N	Mean	Minimal
sesudah 3 bulan	20	3,70	0,00
sesudah 1 bulan	20	1,80	0,00

Berdasarkan tabel 1 diketahui *mean* peningkatan berat badan akseptor KB Suntik 3 bulan seberat 3,70 Kg dengan peningkatan berat badan minimal 0,00Kg dan maximal 9,00 Kg. Dan peningkatan berat badan akseptor KB Suntik 1 bulan seberat 1,80 Kg dengan peningkatan berat badan minimal 0,00 Kg dan maximal 9,00 Kg.

Analisis Bivariat

Tabel 2.

Pengaruh Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Terhadap Kenaikan Berat Badan Ibu Di Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung Tahun 2020

Kontrasepsi	Mean	Beda Mean	SE	P-Value
Suntik 3 Bulan	3,7000			
Suntik 1 Bulan	1,8000	1,90	,75	0,016

Berdasarkan tabel 2 Distribusi rerata Kenaikan Berat Badan Ibu suntik 3 bulan seberat 3,70 Kg dan rata-rata berat badan akseptor KB suntik 1 bulan seberat 1,80 Kg, hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,016$ ($< \alpha 0,05$) yang berarti ada pengaruh kontrasepsi suntik 3 bulan terhadap kenaikan berat badan ibu di Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung tahun 2020

PEMBAHASAN KB Suntik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui *mean* peningkatan berat badan akseptor KB Suntik 3 bulan seberat 3,70 Kg dengan peningkatan berat badan minimal 0,00Kg dan maksimal 9,00 Kg dan dari penelitian juga diketahui *mean* peningkatan berat badan akseptor KB Suntik 1 bulan seberat 1,80 Kg dengan peningkatan berat badan minimal 0,00 Kg dan maksimal 9,00 Kg

Sebagai alat kontrasepsi, kontrasepsi suntik mempunyai keuntungan dan efek samping. Efek samping tersebut diantaranya perubahan pola menstruasi. Secara teori akseptor kontrasepsi suntik 1 bulan dapat mengalami pola menstruasi yang normal dan sebagian dapat mengalami perubahan pola menstruasi. Akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan dapat mengalami gangguan pola menstruasi, seperti siklus haid yang memendek atau memanjang, perdarahan yang banyak atau sedikit, perdarahan tidak teratur atau perdarahan bercak bahkan tidak menstruasi sama sekali (amenorrhoe) (Saifudin, 2014).

Salah satu tujuan utama dari kontrasepsi ini adalah untuk mengembangkan suatu metode kontrasepsi yang berdaya kerja panjang (lama) yang tidak membutuhkan pemakaian setiap hari akan bersenggama, tetapi tetap *reversible* (Manuaba, 2014). Kontrasepsi suntik depo provera yang mengandung *depo medroxyprogesterin acetate* (DMPA) 150 mg yang hanya berisi hormone progesterone dan tidak mengandung estrogen. Daya kerja kontrasepsi DMPA ini adalah 150 mg setiap 3 bulan dan merupakan dosis yang tinggi. Setelah suntikan 150 mg DMPA, ovulasi tidak akan terjadi untuk minimal 14 minggu (Pinem, 2009).

Menurut Pendapat peneliti KB suntik yang digunakan untuk tujuan kontrasepsi perenteral, mempunyai efek progestagen yang kuat dan sangat efektif. Dalam penggunaan jangka panjang DMPA (hingga dua tahun) turut memicu terjadinya peningkatan berat badan, kanker, kekeringan pada vagina, gangguan emosi, 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. Bila sudah dua tahun, kita harus pindah ke sistem KB yang lain, seperti KB kondom, spiral, atau kalender.

Peningkatan berat badan akseptor KB Suntik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui *mean* peningkatan berat badan akseptor KB Suntik 3 bulan seberat 3,70 Kg dengan peningkatan berat badan minimal 0,00Kg dan maksimal 9,00 Kg dan dari penelitian juga diketahui *mean* peningkatan berat badan akseptor KB Suntik 1 bulan seberat 1,80 Kg dengan peningkatan berat badan minimal 0,00 Kg dan maksimal 9,00 Kg

KB suntik yang digunakan untuk tujuan kontrasepsi perenteral, mempunyai efek progestagen yang kuat dan sangat efektif. Dalam penggunaan jangka panjang DMPA (hingga dua tahun) turut memicu terjadinya peningkatan berat badan, kanker, kekeringan pada vagina, gangguan emosi, 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. Bila sudah dua tahun, kita harus pindah ke sistem KB yang lain, seperti KB kondom, spiral, atau kalender (Affandi, 2012).

Kontrasepsi suntik 3 bulan lebih mempengaruhi pada peningkatan berat badan karena DMPA merangsang pusat pengendalian nafsu makan *hypothalamus* merangsang pusat pengendalian nafsu makan *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 (Sumantri, 2019).

Lama pemakaian alat kontrasepsi hormonal berhubungan dengan risiko kegemukan (Sriwahyuni, 2012). Pada pemakaian kontrasepsi hormonal lebih dari satu tahun risiko kegemukan meningkat 1,36 kali. Kegemukan merupakan salah satu masalah gizi yang banyak terjadi dan memerlukan penanganan yang serius. Pemantauan terhadap berat badan diperlukan untuk mengetahui perubahan status gizi dan masalah kesehatan yang terjadi. Pengendalian berat badan dapat dikatakan berhasil jika seseorang dapat mencapai berat badan yang dianggap ideal untuk orang seusianya. Berdasarkan berat badan ideal inilah dapat diketahui bagaimana status gizi dan tingkat kesehatan seseorang (Sriwahyuni, 2012)

Pembahasan Bivariat

Distribusi rerata Kenaikan Berat Badan Ibu suntik 3 bulan seberat 3,70 Kg dan rata-rata berat badan akseptor KB suntik 1 bulan seberat 1,80 Kg, hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,016 (< \alpha 0,05)$ yang berarti ada pengaruh kontrasepsi suntik 3 bulan terhadap kenaikan berat badan ibu di Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung tahun 2020

Pada saat pemilihan alat kontrasepsi wanita harus diberikan informasi bahwa dengan memakai suntikan 3 bulan, akan mengalami perdarahan tidak teratur atau terjadi gangguan menstruasi pada penggunaan tahun pertama dan terjadi amenorea untuk jangka panjang agar wanita dapat lebih menerima hal tersebut (Arum, 2019). Karena pada kontrasepsi suntik yang berisi progestin, mempunyai efek samping yaitu pola perdarahan yang tidak teratur, episode perdarahan yang panjang, adanya bercak-bercak, dan amenorea, dengan lama pemakaian 12 bulan atau lebih penggunaan (Kusmiran, 2011). Penggunaan kontrasepsi suntik yang berisi progestin, yang jangka pemakaian 3 s.d < 12 bulan terjadi ketiadaan menstruasi dalam waktu yang singkat (kurang 3 bulan) dinamakan *delayed menses* (tertundanya menstruasi) terjadinya penundaan menstruasi dalam kurun waktu kurang 3 bulan karena hal ini efek samping dari hormon yang terdapat di kontrasepsi suntik yang berisi progestin dan hormon yang terdapat pada tubuh setiap wanita adalah berbeda-beda kadarnya. Perubahan berat badan

dapat mengurangi menstruasi. penurunan berat badan yang akut dapat menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium (Mulyani, 2013).

Efek samping adalah dampak dari obat-obatan yang tidak di inginkan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia efek samping adalah akibat atau gejala yang timbul secara tidak langsung disamping proses utamanya. Efek samping *Depo Medroxyprogesteron Acetate* (DMPA) adalah dampak dari DMPA yang tidak di inginkan. Kontrasepsi suntik depo provera mengandung *Depo Medroxyprogesteron Acetate* (DMPA) 150 mg yang hanya berisi hormon progesterone dan tidak mengandung hormon estrogen (Arum, 2019)

Kontrasepsi suntik 3 bulan lebih mempengaruhi pada peningkatan berat badan karena DMPA merangsang pusat pengendalian nafsu makan hypothalamus merangsang pusat pengendalian nafsu makan dihipotalamus 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 (Sumantri, 2019).

Hasil penelitian diketahui *mean* peningkatan berat badan akseptor KB Suntik 3 bulan seberat 3,70 Kg dengan peningkatan berat badan minimal 0,00Kg dan maximal 9,00 Kg dan dari penelitian juga diketahui *mean* peningkatan berat badan akseptor KB Suntik 1 bulan seberat 1,80 Kg dengan peningkatan berat badan minimal 0,00 Kg dan maximal 9,00 Kg.

Penelitian ini sejalan dengan teori dalam penelitian Rilyani (2018) yang mengatakan bahwa kenaikan berat badan pengguna alat kontrasepsi suntik lebih banyak dibandingkan dengan pengguna alat kontrasepsi pil. Menurut pendapat para ahli bahwa DMPA (Depot Medroxy Progesteron Asetat) merangsang pusat pengendali nafsu makan di hypothalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya. Karbohidrat yang dikonsumsi dalam jumlah banyak oleh hormon progesteron dirubah menjadi lemak sehingga terjadi penumpukan lemak yang menyebabkan berat badan bertambah

Menurut Rosmadewi (2015) Kenaikan berat badan ibu selama menggunakan alat kontrasepsi hormonal antara 1-2 kg pada awal penggunaan alat kontrasepsi. Kenaikan berat badan tersebut masih dianggap normal, karena pertambahan berat badan

disebabkan oleh retensi cairan, bertambahnya lemak pada tubuh, dan meningkatkan selera makan. Apabila peningkatan berat badan akseptor melebihi dari 2 kg selama menggunakan alat kontrasepsi hormonal perlu mendapatkan perhatian.

Berdasarkan hasil penelitian Diana Purnamasari (2016), bahwa ada hubungan lama pemakaian KB suntik DMPA dengan perubahan berat badan dengan p hitung (0,587) lebih besar dari p tabel (0,364). Dampak yang sering timbul pada ibu-ibu dengan peningkatan berat badan ini yaitu masalah psikologi berupa gangguan terhadap citra tubuh sehingga ibu-ibu cenderung rendah diri dan kurang percaya diri terhadap lingkungan (body image).

Hasil penelitian terdapat peningkatan berat badan pada responden kelompok akseptor KB 3 bulan memiliki peningkatan berat badan sebanyak 18 responden dengan peningkatan tertinggi sebesar 9 Kg dan pada akseptor KB suntik 1 bulan di dapatkan 13 responden dari 20 responden memiliki kenaikan berat badan dengan peningkatan terbanyak sebesar 8 Kg.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa usia terbanyak pada akseptor KB 3 bulan dan akseptor KB 1 bulan, adalah usia reproduksi dengan kategori tidak berisiko yaitu 20-35 tahun hal ini sejalan dengan teori yang mengungkapkan bahwa usia 20-35 tahun merupakan usia yang baik dalam bereproduksi, namun harus tetap memperhatikan kondisi kesehatan sehingga di perlukan upaya untuk menjarangkan kehamilan salah satunya dengan menggunakan kontrasepsi. kontrasepsi yang digunakan dapat bermanfaat untuk mengatur jarak kelahiran anak walaupun tidak terlepas dari adanya dampak penggunaan kontrasepsi salah satunya adalah peningkatan berat badan, namun permasalahan berat badan dapat diantisipasi dengan mengatur konsumsi makan harian, melakukan olahraga rutin setiap hari sehingga berat badan dapat terkontrol dengan baik.

Pendidikan terbanyak pada akseptor KB 3 bulan adalah Pendidikan SMA yaitu sebanyak 10 (50%), orang dan 10 (50%), responden pada akseptor KB 1 bulan, sejalan dengan teori yang mengungkapkan bahwa pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang dalam hal ini adalah penggunaan kontrasepsi, dengan pendidikan yang menengah, petugas kesehatan lebih mudah untuk memberikan edukasi terkait dengan penggunaan kontrasepsi bagi ibu

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Pekerjaan terbanyak adalah IRT pada akseptor KB 3 bulan sebanyak 16 (80%) orang dan sebanyak 16 (80%) responden pada akseptor KB 1

bulan, dapat diambil kesimpulan bahwa responden banyak menghabiskan waktu di rumah sehingga ada yang mengalami peningkatan yang cukup banyak kemungkinan kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan atau banyaknya konsumsi makanan yang dimakan sehingga responden mengalami peningkatan berat badan

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rosmiati (2018) Hasil penelitian menunjukkan Akseptor KB Suntik 1 bulan (Cyclofem) di Polindes Huko-Huko Kecamatan Pomalaa Kabupaten Kolaka sebagian besar tidak mengalami peningkatan berat badan sebanyak 21 orang (72,6%). Akseptor KB Suntik 3 bulan (Depo Medroksi Progesteron Asetat/DMPA) di Polindes Huko-Huko Kecamatan Pomalaa Kabupaten Kolaka sebagian besar mengalami peningkatan berat badan sebanyak 20 orang (69,0%). Ada perbedaan peningkatan berat badan antara akseptor KB Suntik 1 bulan (Cyclofem) dengan akseptor KB Suntik 3 bulan (Depo Medroksi Progesteron Asetat/DMPA) di Polindes Huko-Huko Kecamatan Pomalaa Kabupaten Kolaka ($p=0,003$). Rata-rata peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik 1 bulan adalah 1,1 kg (mean=1,10±1,86) dan pada akseptor KB suntik 3 bulan adalah 2,8 kg (mean=2,83±2,00).

Pada Suntik 1 bulan, Suntikan KB ini mengandung kombinasi hormon Medroxyprogesterone Acetate (hormon progestin) dan Estradiol Cypionate (hormon estrogen). Komposisi hormon dan cara kerja Suntikan KB 1 Bulan mirip dengan Pil KB Kombinasi. Suntikan pertama diberikan 7 hari pertama periode menstruasi Anda, atau 6 minggu setelah melahirkan bila Anda tidak menyusui. Pada suntik KB 3 bulan, Suntikan KB ini mengandung hormon Depo medroxy progesterone Acetate (hormon progestin) 150mg. Sesuai dengan namanya, suntikan ini diberikan setiap 3 bulan (12 Minggu). Suntikan pertama biasanya diberikan 7 hari pertama periode menstruasi Anda, atau 6 minggu setelah melahirkan. Suntikan KB 3 Bulanan ada yang dikemas dalam cairan 3ml atau 1ml (Kirana, 2015).

Perubahan berat badan akseptor KB suntik terjadi karena adanya hormone progesterone yang kuat sehingga merangsang hormon nafsu makan yang ada di hipotalamus. Dengan meningkatnya nafsu makan yang lebih banyak dari biasanya tubuh akan kelebihan zat-zat gizi. Kelebihan zat-zat gizi oleh hormone progesterone dirubah menjadi lemak dan disimpan dibawah kulit. Perubahan berat badan ini akibat adanya penumpukan lemak yang berlebih hasil sintesa dari karbohidrat menjadi lemak hormone progesteron mempermudah perubahan karbohidrat

dan gula menjadi lemak sehingga lemak dibawah kulit bertambah, selain itu hormon progesteron menyebabkan peningkatan nafsu makan dan menurunkan aktifitas fisik sehingga pemakaian suntikan ini berakibat penambahan berat badan. (Mansjoer, 2013).

Hasil penelitian, diketahui bahwa kandungan dari suntik 3 bulan dan 1 bulan adalah mengandung hormon progestin, sehingga efek samping yang akan di berikan adalah sama yaitu kenaikan berat badan, kenaikan berat badan setiap wanita akan relatif berbeda dikarenakan berbagai faktor, kondisi berat badan wanita setelah pemakaian kontrasepsi hormonal suntik satu dan tiga bulan sangat bervariasi. Wanita yang mengalami peningkatan berat badan setelah pemakaian kontrasepsi hormonal suntik dapat disebabkan oleh faktor gaya hidup yaitu kebiasaan konsumsi, aktivitas fisik dan perilaku sedentari. Karena latar belakang tersebut, peneliti melakukan penelitian mengenai pengaruh gaya hidup terhadap perubahan IMT pada wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal suntik.

KESIMPULAN

Ada Pengaruh Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Terhadap Kenaikan Berat Badan Ibu Di Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung Tahun 2020, hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,016$ ($p\text{-value} > \alpha = 0,05$)

SARAN

Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan konseling pada akseptor kontrasepsi hormonal khususnya suntik untuk bisa beralih kekontrasepsi nonhormonal jangka panjang seperti IUD. Memberikan penyuluhan terkait dengan keuntungan dan kerugian dari penggunaan kontrasepsi hormonal, dengan menggunakan media leaflet.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, W. N., & Sukarsi, N. (2012). *Pengaruh kontrasepsi hormonal terhadap berat badan dan lapisan lemak pada akseptor kontrasepsi suntik DMPA di Polindes Mengger Karanganyar Ngawi*.
- Affandi, Biran dkk.(2012). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta : Penerbit Yayasan Bina Pustaka Sarwono
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arum, D. N. S. (2019). *Panduan lengkap pelayanan KB terkini*. Medical Book: Jakarta

- BKKBN. (2017). *Jumlah Peserta KB aktif*. BKKBN: Jakarta
- Dinkes. Prov. Lampung. (2016). *Profil Kesehatan Lampung tahun 2015*. Bandar Lampung: Dinkes Prov. Lampung, 2016
- Ekawati, D. (2010). *Pengaruh KB suntik DMPA terhadap peningkatan berat badan di BPS Siti Syamsiyah Wonokarto Wonogiri*.
- Handayani, R., Fajarsari, D., & Suryani, E. S. (2010). *Hubungan Lamanya Pemakaian Kontrasepsi Suntik DMPA Dengan Kembalinya Kesuburan Pada Post Akseptor KB Suntik DMPA*. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 1(01).
- Hartanto, H. (2004). *Keluarga berencana dan kontrasepsi*.
- Indonesia, R. (2014). *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 87 Tahun 2014 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, Keluarga Berencana, dan Sistem Informasi Keluarga*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2016*. Depkes RI: Jakarta
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita (J. Selatan, Ed.)*. Salemba Medika.
- Manuaba, I. B. G. (2014). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan (Edisi 2)*. Jakarta: EGC, 421-424.
- Moloku, M., Hutagaol, E., & Masi, G. (2016). *Hubungan lama pemakaian lama kontrasepsi suntik 3 bulan dengan perubahan berat badan di Puskesmas Ranomuut Manado*. *Jurnal Keperawatan*, 4(1).
- Mulyani, N. S. M. D. K. (2013). *Keluarga Berencana dan Alat Kontrasepsi*. *Nuha Medika: Persada*, 1, 2.
- Nirwana., Hasyifah., Magdalena. (2012). *Pengaruh Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Terhadap Perubahan Berat Badan Akseptor KB Di RSIA Pertiwi Makassar*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan STIKES Nani Hasanuddin Makassar*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2012.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nur, R., & Rahman, A. (2017). *PENGUNAAN KONTRASEPSI DAN PERUBAHAN BERAT BADAN AKSEPTOR KB (USE OF CONTRACEPTION AND CHANGE IN WEIGHT ON FAMILY PLANNING ACCEPTOR)*. *ASIAN JOURNAL OF*

- ENVIRONMENT, HISTORY AND HERITAGE*, 1(1).
- Puskesmas Gedong Air (2020). Data Puskesmas Gedong Air. Kecamatan Gedong Air : 2020.
- Pinem, S. (2009). Kesehatan reproduksi dan kontrasepsi. TIM ; Jakarta.
- Riyanto, A. (2017). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha. Medika Yogyakarta.
- Rilyani. (2018) *Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik Dengan Gangguan Menstruasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018*
- Saifuddin, AB. (2014). *Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: EGC
- Siswanto, S., Susila, D., & Suyanto, D. (2013). *Metodologi penelitian kesehatan dan kedokteran*. Yogyakarta: Bursa Ilmu.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung Alfabeta
- Sulistyawati, A. (2011). *Pelayanan keluarga berencana*. Jakarta: Salemba Medika, 55-8.
- Sriwahyuni, E., & Wahyuni, C. U. (2012). Hubungan antara jenis dan lama pemakaian alat kontrasepsi hormonal dengan peningkatan berat badan akseptor. *Public Health*, 8(3).
- Varney, H. (2006). *buku ajar asuhan kebidanan*, Jakarta. EGC. WHO. Millenium Development.