Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Pshycology
University of Muhammadiyah Kalimantan Timur
ISSN 2776-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 34591-34596

Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik Dengan Peningkatan Berat Badan Wanita Usia Subur Di Bidan Eka Santi Prabekti

Srie Elvie Yanda[1], Gangsar Indah Lestari[2], Firda Fibrila[3]
[1]Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Kampus Metro
[23]Dosen Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Kampus Metro
Email: selvievanda@gmail.com

Published: June , 2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dapat menimbulkan dampak baik secara langsung muncul atau dalam waktu lama. Semakin lama penggunaan kontrasepsi suntik, semakin besar kemungkinan munculnya efek samping, salah satunya adalah peningkatan berat badan. Peningkatan berat badan merupakan faktor serius yang berdampak luas terhadap berbagai penyakit kronis seperti kanker, diabetes tipe 2, dan penyakit kardiovaskular.
Tujuan: Mengidentifikasi hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan wanita usia subur di Bidan Eka Santi Prabekti.
Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian mencakup seluruh wanita usia subur pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan sebanyak 210 wanita. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling dengan jumlah 66 responden. Pengumpulan data melalui wawancara dan observasi menggunakan checklist dan timbangan. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan chi-square.
Hasil: Hasil analisis dari 66 responden menunjukkan proporsi lama pemakaian kontrasepsi suntik selama lebih dari 12 bulan sebesar 83,3% dan 3-12 bulan sebesar 16,7%. Proporsi peningkatan berat badan ≥3 kg sebesar 75,8%, sedangkan 16,7% mengalami kenaikan ≤3 kg, dan 7,6% tidak mengalami peningkatan berat badan. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik dengan kenaikan berat badan dengan nilai p-value 0,036.
Kesimpulan: Ada hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik dengan peningkatan berat badan wanita usia subur. Disarankan kepada petugas kesehatan agar tetap melakukan pemantauan dan memberikan pendampingan lanjutan meskipun mengetahui efek sampingnya, guna mencegah terjadinya komplikasi dan membantu menjaga kesehatan akseptor secara menyeluruh.
Kata Kunci: Kontrasepsi suntik 3 bulan, lama pemakaian, peningkatan berat badan

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Jenis kontrasepsi hormonal yang dipilih akseptor dapat mempengaruhi kenaikan berat badan bagi para wanita usia subur, terutama pengguna kontrasepsi hormonal suntik 3 bulan merupakan salah satu alat kontrasepsi yang sangat mempengaruhi kenaikan berat badan akseptornya (Hanifah, 2023). Pemerintah wajib menjamin ketersediaan sarana informasi dan pelayanan kesehatan reproduksi yang aman, bermutu, dan terjangkau masyarakat, termasuk keluarga berencana (Kemenkes RI, 2024). Informasi yang baik oleh petugas kesehatan dapat membantu individu atau pasangan untuk membuat keputusan dan memilih menggunakan alat kontrasepsi sesuai keinginan dan kebutuhan yang berdampak kepada keberhasilan program keluarga berencana (Hanifah, 2023).

Peningkatan berat badan, terutama obesitas merupakan faktor serius yang berdampak luas terhadap berbagai penyakit kronis seperti kanker, diabetes tipe 2, dan penyakit kardiovaskular. Persentase kasus kanker akibat kelebihan berat badan sangat bervariasi, yaitu 34,9% untuk kanker hati dan 53,1% untuk kanker endometrium pada wanita (National Cancer Institute, 2025). Obesitas meningkatkan risiko terkena diabetes tipe 2 hingga 80-85%, karena sel lemak di perut melepaskan senyawa pro-inflamasi yang mengganggu respons tubuh terhadap insulin (CNN Indonesia, 2021). Di Amerika Serikat, kematian

akibat penyakit jantung terkait obesitas melonjak sebesar 180% antara tahun 1999 dan 2020 (American Heart Association, 2025).

Menurut WHO, jumlah perempuan yang menggunakan metode kontrasepsi modern meningkat dari 663 juta menjadi 851 juta pada tahun 2000 hingga 2020. Diperkirakan akan ada tambahan 70 juta perempuan pada tahun 2030. Tingkat prevalensi kontrasepsi meningkat dari 47,7% menjadi 49,0% (WHO, 2024). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung (2024), pengguna jenis kontrasepsi terbanyak adalah suntik yaitu sebesar 55,8% pada tahun 2023, sedangkan di Kabupaten Lampung Tengah peserta KB suntik berjumlah 33.890 (22,4%). Pemilihan jenis kontrasepsi di PMB Eka Santi Prabekti pada tahun 2024 menunjukkan kontrasepsi yang paling banyak digunakan adalah suntik yaitu sebesar 40,15%.

Hormon progesteron yang terkandung dalam kontrasepsi suntik dapat meningkatkan nafsu makan dan mengurangi aktivitas fisik, yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan pada penggunanya (Damayanti et al., 2024). Berdasarkan hasil penelitian Purba dan Manurung (2023), akseptor yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan sebanyak 52 orang mengalami kenaikan berat badan dengan pemakaian lebih dari satu tahun sebanyak 25 orang (50%). Hal ini menunjukkan adanya hubungan lama penggunaan kontrasepsi dengan kenaikan berat badan pada wanita akseptor KB.

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk meneliti hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan wanita usia subur di Bidan Eka Santi Prabekti.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengidentifikasi hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan wanita usia subur yang diamati pada periode waktu yang sama.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia subur yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan di Praktik Mandiri Bidan Eka Santi Prabekti sebanyak 210 akseptor. Sampel ditentukan menggunakan rumus penelitian *cross-sectional* dengan populasi diketahui, menghasilkan minimal 66 responden. Untuk mengantisipasi data tidak lengkap, jumlah sampel ditambahkan 10% menjadi 73 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan dua tahap. Tahap pertama menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: wanita berusia 15-49 tahun, menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan dalam batas 1-5 tahun, dalam keadaan sehat tanpa penyakit kronis yang mempengaruhi berat badan, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi: wanita yang baru melahirkan atau menyusui dalam 6 bulan terakhir, dengan gangguan kesehatan mental, mengkonsumsi obat-obatan yang mempengaruhi berat badan, dan tidak konsisten dalam penggunaan kontrasepsi suntik. Tahap selanjutnya menggunakan *accidental sampling*.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Eka Santi Prabekti pada bulan Maret-April 2025.

Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan adalah lembar checklist yang berisi data identitas ibu, data lama pemakaian KB (3-12 bulan dan >12-60 bulan), serta data berat badan ibu (sebelum dan sesudah pemakaian KB). Pengukuran berat badan setelah pemakaian KB dilakukan dengan menggunakan timbangan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Peneliti bertemu langsung dengan calon responden, menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, meminta persetujuan melalui *informed consent*, melakukan wawancara untuk mengisi lembar checklist, dan melakukan penimbangan berat badan.

Analisis Data

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel dengan rumus persentase. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* dengan derajat kepercayaan 95% dan alpha 0,05. Hasil bermakna bila p-value <0,05.

Ethical Clearance

Penelitian telah mendapatkan surat layak etik dari Komite Etik Penelitian Poltekkes Tanjung Karang.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan

No	Karakteristik	N	Persentase (%)
1.	**Usia**		
	20-35 tahun	33	50,0%
	>35 tahun	33	50,0%
	Total	**66**	**100%**
2.	**Pendidikan**		
	SD	4	6,1%
	SMP	18	27,3%
	SMA	43	65,2%
	PT	1	1,5%
	Total	**66**	**100%**
3.	**Pekerjaan**		
	IRT	56	84,8%
	Buruh	2	3,0%
	Tani	6	9,1%
	Pedagang	1	1,5%
	Honorer	1	1,5%
	Total	**66**	**100%**

Berdasarkan tabel 1, dari 66 responden ternyata usia 20-35 tahun dan lebih dari 35 tahun seimbang yaitu sebesar 50% (33 responden), pendidikan SMA ada 65,2% (43 responden), dan pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) ada 84,8% (56 responden).

PEMBAHASAN

Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memakai kontrasepsi suntik selama >12-60 bulan yaitu sebanyak 83,3% (55 responden) dan 16,7% (11 responden) memakai kontrasepsi suntik 3-12 bulan. Tingginya proporsi akseptor yang menggunakan kontrasepsi suntik dalam jangka waktu lama menunjukkan bahwa metode ini masih menjadi pilihan utama karena dianggap praktis, efektif, dan tidak memerlukan penggunaan harian.

Menurut Mulyani dan Rinawati (2020), keuntungan kontrasepsi suntik 3 bulan yaitu sangat efektif dan sederhana, cukup menyenangkan bagi akseptor karena hanya 4 kali suntikan dalam setahun, cocok untuk ibu-ibu menyusui, tidak berdampak serius terhadap penyakit gangguan pembekuan darah dan jantung karena tidak mengandung hormon estrogen, dan dapat mencegah kehamilan ektopik serta beberapa penyebab penyakit akibat radang panggul.

Namun, pemakaian kontrasepsi suntik dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko munculnya efek samping, salah satunya adalah peningkatan berat badan. Juniastuti et al. (2023) menyatakan semakin lama masa pemakaian KB suntik akan menimbulkan beberapa dampak baik secara langsung muncul atau dalam waktu lama, begitu pula bila masa pemakaian KB suntik tidak terlalu lama kemungkinan untuk mengalami dampak bagi tubuhnya juga semakin kecil.

Dilihat dari lama pemakaian responden yang menggunakan kontrasepsi suntik >12-60 bulan yaitu sebanyak 83,3% (55 responden), hal ini karena responden lebih memilih metode ini dan tidak berniat menghentikannya, disebabkan oleh kemudahan akses dan biaya yang relatif murah atau terjangkau. Proporsi lama pemakaian kontrasepsi lebih tinggi dibandingkan dengan hasil penelitian Kunang (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden di BPM Selva Tiara menggunakan KB dengan lama penggunaan >4 tahun yaitu sebanyak 40,5% (17 responden).

Peningkatan Berat Badan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 66 responden, 75,8% (50 responden) mengalami peningkatan berat badan ≥3 kg, 16,7% (11 responden) mengalami peningkatan <3 kg dan hanya 7,6% (5 responden) tidak mengalami peningkatan berat badan setelah menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa kenaikan berat badan merupakan salah satu efek samping yang sering dikeluhkan oleh akseptor pengguna kontrasepsi hormonal jenis suntik.

Hormon progesteron dalam alat kontrasepsi tersebut berfungsi mempermudah perubahan karbohidrat menjadi lemak. Salah satu sifat lemak adalah kulit beraksi atau berikatan dengan air, sehingga organ yang mengandung banyak lemak cenderung mempunyai kandungan air yang sedikit/kering, sehingga sering kali efek sampingnya adalah penumpukan lemak yang menyebabkan berat badan bertambah (Anggraeni dan Martini, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Setiyaningrum (2021) yang menyatakan kenaikan berat badan rata-rata pada pengguna metode kontrasepsi jenis suntik untuk setiap tahunnya kira-kira 1-5 kg, karena hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, selain itu menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik.

Sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (84,8%), yang dapat menyebabkan aktivitas fisik harian lebih rendah dan berkontribusi terhadap penambahan berat badan. Sastrariah (2019) menyatakan ibu yang memiliki pekerjaan sebagai IRT dapat mengalami kenaikan berat badan karena lebih banyak menghabiskan waktu luangnya di rumah. Sehingga pengaruh hormon yang terkandung dalam DMPA menyebabkan peningkatan nafsu makan, menyimpan banyak karbohidrat dalam tubuh yang tidak dibakar. Kebiasaan makan atau kekenyangan mengakibatkan seseorang lebih mudah terserang rasa mengantuk, penurunan aktivitas fisik, dan waktu tidur yang lebih banyak.

Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Peningkatan Berat Badan

Hasil tabulasi silang antara lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan menunjukkan bahwa dari 66 responden, 83,3% (55 responden) telah menggunakan kontrasepsi suntik selama lebih dari 12 bulan dan 81,8% (45 responden) mengalami peningkatan berat badan ≥3 kg. Hasil uji statistik diperoleh p-value = 0,036 sehingga disimpulkan ada hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan wanita usia subur di Bidan Eka Santi Prabekti.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Kunang (2020) di BPM Selva Tiara yang menunjukkan ada hubungan signifikan antara lama pemakaian KB suntik 3 bulan DMPA dengan peningkatan berat badan dengan hasil p-value = 0,011. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Purba dan Manurung (2023) di wilayah Puskesmas Maga Kabupaten Mandailing Natal yang menunjukkan hasil p-value = 0,002 yang dapat diartikan terdapat hubungan signifikan lama pemakaian kontrasepsi suntik dengan peningkatan berat badan pada wanita usia subur.

Hasil penelitian sejalan dengan teori yang menyatakan semakin lama pemakaian kontrasepsi suntik maka semakin besar kemungkinan terjadinya peningkatan berat badan. Seringkali berat badan bertambah sampai 2-4 kg dalam waktu 2 bulan karena pengaruh hormonal, yaitu progesteron. Hormon ini

mempermudah perubahan karbohidrat menjadi lemak, sehingga sering kali efek sampingnya adalah penumpukan lemak yang menyebabkan berat badan bertambah dan menurunnya gairah seksual (Anggraeni dan Martini, 2018).

Upaya yang bisa dilakukan oleh tenaga kesehatan adalah mengadakan edukasi kepada akseptor bahwa kenaikan berat badan adalah salah satu efek samping pemakaian suntik KB. Terkait dengan pengobatan, diet menjadi pilihan utama dalam mengatasi masalah ini. Akseptor dianjurkan untuk menjalani diet rendah kalori, disertai dengan olahraga ringan seperti senam atau aktivitas fisik lain yang tidak terlalu berat (Maryunani, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Proporsi lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan terbesar yaitu lebih dari 12-60 bulan sebesar 83,3% (55 responden).
2. Proporsi peningkatan berat badan terbesar yaitu ≥3 kg sebesar 75,8% (50 responden).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan wanita usia subur dengan p-value = 0,036.

Saran

1. **Bagi akseptor KB:** Diharapkan agar akseptor KB suntik 3 bulan lebih memperhatikan efek samping yang mungkin terjadi, seperti peningkatan berat badan. Akseptor disarankan untuk mengimbanginya dengan pola makan sehat dan rutin beraktivitas fisik.
2. **Bagi petugas kesehatan:** Disarankan kepada petugas kesehatan agar tetap melakukan pemantauan dan memberikan pendampingan lanjutan kepada akseptor yang tetap memilih kontrasepsi suntik meskipun mengetahui efek sampingnya, guna mencegah terjadinya komplikasi dan membantu menjaga kesehatan akseptor secara menyeluruh.
3. **Bagi peneliti selanjutnya:** Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

American Heart Association. (2025). Heart disease remains leading cause of death. https://newsroom.heart.org/news/heart-disease-remains-leading-cause-of-death-as-key-health-risk-factors-continue-to-rise.

Anggraeni, Y., & Martini. (2018). *Pelayanan Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Husada Mandiri.

CNN Indonesia. (2021). Obesitas Picu Ragam Penyakit Lain. https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210324195016-255-621716/obesitas-picu-ragam-penyakit-lain-diabetes-hingga-kanker.

Damayanti, E., Azza, A., & Salsabila, Y. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi berat badan pada ibu pengguna KB suntik 3 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tamanan Bondowoso. *Health & Medical Sciences*, 1(2), 7-7.

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2024). *Profil Kesehatan Tahun 2023*.

Hanifah, A. N. et al. (2023). *Konsep Pelayanan Kebidanan Dan KB*. Bandung: CV Media Sains Indonesia.

Juniastuti, V., Ratnawati, A. E., & Margiyati, M. (2023). Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik DMPA dengan Gangguan Menstruasi Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 97-101.

Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta.

Kunang, A. (2020). Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan Depo Medrosik Progesteron Asetat (DMPA) Dengan Peningkatan Berat Badan. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(1). doi:10.35728/jmkik.v5i1.115.

Maryunani, A. (2021). *Manajemen Kebidanan Terlengkap*. Jakarta: Trans Info Media.

Mulyani, N. S., & Rinawati. (2020). *KB dan Alat Kontrasepsi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

National Cancer Institute. (2025). Obesity and Cancer Fact Sheet. https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/obesity/obesity-fact-sheet.

Purba, & Manurung. (2023). Hubungan Penggunaan KB Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Wanita Usia Subur Di Puskesmas Maga Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 106-115. doi:10.55606/detector.v1i1.1114.

Sastrariah, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Pada Ibu Pengguna KB Suntik 3 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamboang Kabupaten Majene. *Journal of Health, Education and Literacy*, 1(2), 94-100.

Setiyaningrum, E. (2021). *Pelayanan Keluarga Berencana*. Jakarta: Trans Info Media.

WHO. (2024). Obesity and Overweight. *World Health Organization*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight.