

Analisa Faktor-Faktor Yang Berkontribusi Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan Di Desa Kesilir, Kecamatan Wuluhan Jember

Evi Nurhidayah¹, Rifzul Maulina²

^{1,2}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

Corresponding Author: evinurhidayah010203@gmail.com

Published: July, 2025

ABSTRAK

Introduction: The family planning program can reduce maternal mortality for mothers. The side effects of using 3-month injectable contraceptives are changes in the hormone progesterone or weight gain. The factors that influence weight gain for acceptors who use 3-month injectable birth control are length of use, parity, and physical activity. The purpose of this study is to determine the relationship of factors that contribute to weight gain. **Methods:** This study used a cross sectional research design. Data collection was carried out using the observation method with a total sample of 20 respondents. Data analysis technique using Chi Square test with p value <0.05. **Results:** The results of the study using the chi square test showed that the p value of parity was 0.04, the p value of length of use of birth control was 0.4, and the p value of physical activity was 0.01. **Conclusion:** Parity and physical activity have a significant relationship with the increase in body weight of acceptors who use 3-month injectable family

Keywords: Physical Activity, Length of Birth Control Use, Parity, and Weight Gain

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 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

Keluarga adalah unit terkecil dalam sebuah negara dan memiliki peran penting dalam menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap pembangunan bangsa. Dari segi kependudukan, program Keluarga Berencana (KB) bertujuan untuk mengendalikan laju pertumbuhan penduduk (Muliani, 2020). Sementara itu, dalam konteks kesehatan, KB membantu meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak. Melalui program KB, diharapkan kualitas hidup bangsa meningkat, angka kemiskinan turun, dan angka kematian ibu juga berkurang (Ratna et al., 2022)

Kontrasepsi suntik merupakan salah satu metode keluarga berencana yang paling banyak digunakan oleh wanita di seluruh dunia. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 45% wanita global menggunakan metode ini, sementara di Amerika Serikat angkanya mencapai 30%. Di Indonesia, keberhasilan program keluarga berencana tercermin dari peningkatan prevalensi penggunaan kontrasepsi yang signifikan, yakni dari sekitar 10% pada tahun 1970 menjadi 69% pada tahun 2020, yang juga berkontribusi terhadap penurunan angka kesuburan total (TFR) dari 2,6 menjadi 2,4 anak per wanita. Di antara berbagai metode kontrasepsi yang tersedia, suntik menjadi pilihan utama dengan 29% pengguna, disusul oleh pil sebesar 12%, implan dan alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR/IUD) masing-masing 5%, serta tubektomi sebesar 4%. Sementara itu, penggunaan kontrasepsi oleh pria masih sangat rendah, dengan kondom hanya digunakan oleh sekitar 3% dan vasektomi oleh 0,3%. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan (2018) dalam

Profil Kesehatan Indonesia, tercatat bahwa peserta KB aktif terbanyak menggunakan kontrasepsi suntik, yaitu sebanyak 17.414.144 orang atau 47,69% dari total peserta. Di tingkat lokal, hasil studi pendahuluan di Desa Kesilir, Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember, menunjukkan bahwa sekitar 70% pasangan usia subur di wilayah tersebut menggunakan suntik KB 3 bulan karena alasan penggunaan yang mudah, tidak ribet, harga yang terjangkau, dan juga proses penyuntikannya tidak memerlukan waktu lama. Namun, efek samping berupa kenaikan berat badan menjadi keluhan yang sering disampaikan. Berdasarkan wawancara terhadap 10 wanita usia subur pengguna suntik 3 bulan, 7 di antaranya mengalami kenaikan berat badan yang cukup signifikan, yaitu antara 5 hingga 15 kilogram, terutama pada mereka yang telah menggunakan KB lebih dari dua tahun, memiliki lebih dari dua anak, serta memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Sementara itu, 3 responden lainnya tidak mengalami perubahan berat badan yang berarti berat badan stabil.

Penggunaan KB suntik 3 bulan merupakan metode dengan menggunakan suntikan progestin yang diberikan melalui suntikan secara intramuscular setiap 3 bulan sekali (Palimbo et al., 2013). Suntikan kontrasepsi tiga bulan ini menggunakan depo-medroxyprogesterone acetate sebagai bahan aktifnya. Efek samping yang mungkin terjadi akibat obat ini adalah penambahan berat badan. Komponen progesteron dalam suntikan dapat memengaruhi proses metabolisme. Secara khusus, komponen ini mendorong konversi karbohidrat dan gula menjadi lemak. Peningkatan produksi lemak ini berkontribusi pada penyimpanan lemak yang lebih besar di bawah kulit, yang berpotensi menyebabkan peningkatan berat badan yang nyata pada beberapa orang yang menggunakan suntikan ini. Penting untuk mendiskusikan potensi efek samping dengan penyedia layanan kesehatan..

Menurut penelitian (Badan et al., 2024) mengatakan bahwa ibu yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan dapat mengalami kenaikan berat badan rata-rata 3,70 Kg. Sedangkan menurut penelitian (Sastrariah, 2019) mengemukakan bahwa terdapat 50% akseptor mengeluh terkait perubahan pada berat badan mereka. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan berat badan bagi akseptor yang menggunakan KB suntik 3 bulan yaitu lama penggunaan, paritas, dan aktivitas fisik. Durasi penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan yang lama juga dikaitkan dengan peningkatan risiko kenaikan berat badan yang signifikan (Muliani, 2020). Perubahan berat badan yang tidak menentu meningkatkan risiko obesitas dan masalah kesehatan jangka panjang yaitu penyakit diabetes mellitus serta penyakit lainnya seperti penyakit jantung. Ketidakstabilan ini berdampak negatif pada kesehatan fisik dan kesejahteraan mental, yang berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan (Damayanti et al., 2023). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berkontribusi kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan melakukan analisa terkait faktor-faktor yang berkontribusi kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan menggunakan desain penelitian cross sectional, yaitu penelitian untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel independent dan variabel dependent (Sugiyono, 2019). Peneliti ingin menganalisis apakah ada hubungan antara paritas, lama penggunaan KB, dan aktivitas dengan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan. Penelitian dilakukan di Desa Kesilir, Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember. Data dikumpulkan secara bersamaan melalui observasi dan pengisian lembar kuesioner terkait aktivitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ pada satu waktu. Populasi penelitian adalah seluruh ibu yang menjadi akseptor KB suntik 3 bulan dan pengambilan sampel menggunakan non probability sampling dengan jumlah 20 responden karena keterbatasan waktu penelitian. Hasil uji Validitas dan Reliabilitas dari kuesioner IPAQ sebesar 0,30 dan 0,80. Teknik analisa data dengan menggunakan analisa data univariat dan bivariate menggunakan SPSS dengan uji Chi Square dengan nilai p value < 0,05.

Results

Hasil

Karateristik Responden

Tabel 1. Karateristik Responden

Karateristik	Kategori	F	%
Usia	20 – 29 Tahun	9	40,
	30 – 39 Tahun	9	9
	40 – 49 Tahun	2	40,
	Total	20	9 18, 2 100
Pendidikan	SMP	4	20,
	SMA	15	0
	S1 / Sarjana	1	75,
	Total	20	0 5,0 100
Pekerjaan	IRT	13	65,
	Pedagang	3	0
	Karyawan	4	15,
	Total	20	0 20, 0 100
Jumlah Anak	0 - 2	14	70
	> 3	6	30
	Total	20	100

Berdasarkan Tabel 1. Karateristik responden, didapatkan bahwa karateristik responden dengan kategori berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada rentan usia 20 - 29 tahun dan usia 30 - 39 tahun dengan presentase masing - masing 40,9%, berdasarkan kategori pendidikan responden terbanyak berada pada kategori SMA dengan jumlah responden 15 atau 75%, berdasarkan kategori pekerjaan terbanyak yaitu IRT dengan jumlah responden 13 atau 65%, berdasarkan kategori jumlah anak atau paritas responden terbanyak yaitu 0-2 anak dengan jumlah 14 responden atau 70%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Paritas, Lama Penggunaan, dan Aktivitas Fisik

	Kategori	F	%
Paritas	0-2	14	70
	>3	6	20
	Total	20	100
Lama Penggunaan KB	< 2 Tahun	1	5,0
	2-3 Tahun	19	95,0
	Total	20	100
Aktivitas Fisik	Ringan	0	0
	Sedang	3	15,0
	Berat	17	85,0
	Total	20	100

Berdasarkan Tabel 2. Didapatkan hasil bahwa paritas tertinggi yaitu kategori 0-2 dengan 14 responden atau 70%, lama penggunaan KB tertinggi yaitu 2 - 3 tahun dengan 19 responden atau 95%, dan aktivitas fisik tertinggi yaitu aktivitas berat dengan 17 responden atau 85%.

Tabel 3. Distribusi Kenaikan BB Akseptor

	Kategori	F	%
Kenaikan BB	2-4 Kg	6	30,0
	>5 Kg	14	70,0
	Total	20	100

Berdasarkan Tabel 3. Didapatkan hasil bahwa rata rata akseptor yang menggunakan KB suntik 3 bulan mengalami kenaikan > 5 kg dengan jumlah responden 14 atau 70%.

Hubungan Paritas, Lama Penggunaan KB, dan Aktivitas Fisik dengan Kenaikan BB

Tabel 4. Uji Chi Square

	Paritas	Lama Penggunaan KB	Aktivitas Fisik
	P value		
Kenaikan BB	0,04	0,4	0,01

Berdasarkan table 4. Hasil Uji Chi Square didapatkan hasil bahwa nilai p value yang < 0,05 dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan, sehingga paritas dan aktivitas fisik dapat dikatakan memiliki hubungan dengan kenaikan BB pada akseptor yang menggunakan KB suntik 3 bulan, dapat dilihat dari nilai p value paritas 0,04 dan nilai p value aktivitas fisik 0,01.

Pembahasan

Hubungan Paritas Dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Hasil penelitian terhadap 20 wanita usia subur menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik ($p = 0,04$) antara paritas—jumlah anak yang dimiliki—dengan peningkatan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi paritas, semakin besar kemungkinan terjadinya kenaikan berat badan. Paritas tidak hanya mencerminkan riwayat reproduksi, tetapi juga menjadi faktor penting dalam pengambilan keputusan penggunaan kontrasepsi. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan konseling yang lebih personal dan komprehensif guna mempertimbangkan kondisi fisik dan psikologis individu dalam pemilihan metode kontrasepsi yang tepat (Nuari et al., 2024).

Menurut hasil penelitian (Zubaidah, 2021) menyatakan bahwa akseptor KB dengan dua anak atau kurang cenderung memilih KB suntik untuk mengatur jarak kehamilan. Sebaliknya, semakin banyak anak yang dimiliki, semakin besar kecenderungan memilih metode MKJP untuk menghentikan kesuburan atau menunda kehamilan. Hasil penelitian (Palimbo et al., 2013) menunjukkan hasil penelitiannya tentang dampak dari kontrasepsi hormonal jenis depot medroksiprogesteron asetat (DMPA) terhadap perubahan berat badan setelah proses persalinan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara paritas dan fluktuasi berat badan pada akseptor KB suntik. Berdasarkan penelitian yang melibatkan 41 responden, sebanyak 22 dari 26 wanita primipara (84,6%) mengalami kenaikan berat badan setelah menggunakan DMPA, sementara hanya 4 responden (15,4%) yang mengalami penurunan berat badan. Dari total responden, sebanyak 15 responden termasuk kategori multipara dan grandemultipara, hanya 5 orang (33,3%) yang mengalami kenaikan berat badan, sedangkan mayoritas, yaitu 10 orang (66,7%), justru mengalami penurunan berat badan. Perbedaan pola ini dinyatakan signifikan secara statistik dengan nilai $p=0,002$ (Sulastriningsih et al., 2023). Hasil temuan artikel tersebut menunjukkan adanya potensi interaksi antara penggunaan kontrasepsi hormonal 3 bulan, riwayat reproduksi, dan mekanisme metabolisme tubuh. Wanita dengan paritas tinggi, yang telah mengalami beberapa kehamilan dan

persalinan, mungkin memiliki perubahan fisiologis yang memengaruhi respons tubuh terhadap DMPA.

Hubungan Lama Penggunaan KB Dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 20 responden, didapatkan hasil bahwa nilai p value jarak kehamilan yaitu 0,4 sehingga nilai p value $> 0,05$ yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan KB dengan peningkatan berat badan akseptor yang menggunakan KB suntik 3 bulan.

Pada dasarnya, lama penggunaan KB (khususnya suntik DMPA) memang sering disebut-sebut sebagai faktor risiko kenaikan berat badan, tapi sebenarnya hubungannya tidak selalu signifikan atau tidak linier, hal ini disebabkan akibat proses metabolisme dalam tubuh pada setiap orang berbeda-beda. Ada yang cepat membakar kalori, ada yang lambat. Jadi, walau sama-sama lama pakai KB, hasil akhirnya bisa berbeda (Damayanti et al., 2023). Menurut penelitian (Pawiyarni, 2022) kenaikan berat badan pada pengguna KB suntik lebih banyak dihubungkan dengan pola makan, aktivitas fisik, dan metabolisme, bukan semata-mata lamanya penggunaan KB itu sendiri.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor KB 3 Bulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 20 responden, didapatkan hasil bahwa nilai p value aktivitas fisik yaitu 0,01 sehingga nilai p value $< 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang positif antara aktivitas fisik dan peningkatan berat badan akseptor yang menggunakan KB suntik 3 bulan.

Aktivitas fisik, yang mencakup semua gerakan tubuh yang menggunakan energi dan melibatkan otot rangka, sangat penting untuk menjaga kesehatan yang optimal. Sebaliknya, gaya hidup yang tidak banyak bergerak, yang ditandai dengan ketidakaktifan dalam jangka waktu lama, secara signifikan meningkatkan risiko timbulnya penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan kanker tertentu, sekaligus berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi obesitas.. Gaya hidup yang kurang terjaga seperti tidak banyak melakukan gerakan atau aktivitas maka mampu meningkatkan risiko kematian sebesar 20% hingga mencapai 30%, menyoroti pentingnya aktivitas fisik teratur untuk umur panjang (Pawiyarni, 2022). Oleh karena itu, Aktivitas fisik yang teratur sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung dan berperan penting dalam mengelola berat badan secara efektif, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. (Nuari et al., 2024). Selain itu, aktivitas fisik yang teratur menawarkan banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Aktivitas fisik meningkatkan kesuburan, membantu tidur nyenyak, meningkatkan tingkat kebugaran secara keseluruhan, dan meningkatkan kesehatan mental. Lebih jauh lagi, melakukan olahraga teratur secara signifikan mengurangi risiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, berbagai kanker, dan obesitas. Aktivitas fisik juga membantu dalam manajemen berat badan yang efektif. Sebaliknya, gaya hidup yang tidak banyak bergerak dan kurangnya aktivitas fisik sering kali menyebabkan kenaikan berat badan yang tidak diinginkan karena kelebihan energi diubah dan disimpan sebagai lemak, yang berkontribusi terhadap penurunan kesehatan secara keseluruhan (Fitriyah et al., 2018).

KESIMPULAN

Kenaikan berat badan setelah tiga bulan penggunaan kontrasepsi suntik dikaitkan dengan beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut meliputi paritas ibu, atau jumlah kehamilan, durasi penggunaan kontrasepsi 3 bulan, serta tingkat aktivitas fisiknya secara keseluruhan memiliki hubungan. Namun, paritas maupun durasi penggunaan kontrasepsi suntik tampaknya memainkan peran yang signifikan karena dari hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan.

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah untuk melakukan penelitian lebih lanjut bagaimana pemanfaatan platform digital yang mudah diakses dapat memperkuat peran petugas kesehatan dalam memberikan informasi dan edukasi kepada akseptor KB suntik 3 bulan, serta menambah jumlah

akseptor. Dengan membekali tenaga kesehatan dengan perangkat dan media digital yang tepat, diharapkan pengetahuan dan kesadaran akseptor terhadap kontrasepsi suntik dapat meningkat, sehingga mendukung pengambilan keputusan yang lebih tepat serta penerapan program KB yang lebih efektif di masyarakat.

REFERENSI

- Badan, B., Akseptor, P., Suntik, K. B., Cahyaningsih, T., & Rosyati, H. (2024). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kenaikan BB Di Klinik Pratama Tritunggal Tahun 2024. 8, 5844–5851.
- Damayanti, E., Azza, A., & Salsabila, Y. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Berat Badan pada Ibu Pengguna KB Suntik 3 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tamanan Bondowoso. *Health & Medical Sciences*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.47134/phms.v1i2.37>
- Fitriyah, N., Mussia, & Rahmawati, N. R. (2018). Gambaran Kenaikan Berat Badan Ibu Akseptor Kb Suntik 3 Bulan Di Puskesmas Pembantu Kebonsari Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 3(2), 162–166.
- Kementrian Kesehatan. (2018). *Penggunaan Alat Kontrasepsi Terbanyak*.
- Muliani, S. (2020). Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi Depo Medroxil Progesterin Asetat (DMPA) Di Puskesmas Pejeruk Tahun 2017. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 6(2), 163–169.
- Nuari, M. F., Yuliati, L., Wijayanti, I. T., Landak, K., & Barat, K. (2024). Determinan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik *Depo Medroxyprogesterone (DMPA)*. 5(2).
- Palimbo, A., Widodo, H., & Redha, N. (2013). Hubungan Penggunaan Kb Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Wanita Akseptor Kb Di Wilayah Kerja Puskesmas Lok Baintan. *Dinamika Kesehatan*, 4(2), 93–100.
- Pawiyarni, P. (2022). Hubungan Lama Penggunaan, Status Gizi, Aktifitas Fisik Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Akseptor KB Suntik 1 Bulan. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(1), 253–258. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i1.64>
- Ratna, R., Muzakkir, M., Allo, S., & Suhartatik, S. (2022). Akseptor KB Suntik dengan Kenaikan Berat Badan. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 74–80. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.300>
- 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. <https://doi.org/10.31605/jhealt.v1i2.271>
- Sugiyono. (2019). *Buku Metodologi Penelitian Kuantitatif*
- Zubaidah, Z. (2021). Hubungan Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan Dengan Berat Badan Di Praktek Mandiri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(2), 138–142. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i2.30>