



Dilematik Kontrasepsi pada Wanita Usia Subur Antara Jenis, Lama Penggunaan dan Berat Badan

Eka Atik Ismawati^{1*}, Sri Wahyuni², Apriliani Yulianti Wuriningsih³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

Korespondensi penulis : ekaatik32@std.unissula.ac.id

Abstract : Contraception is an effort to prevent pregnancy. Contraception consists of hormonal and non-hormonal contraception. Hormonal contraception is one of the contraceptives that is very popular with the respondents, because of its practical use, work effectively, can be used immediately after the postpartum period, and its affordable and safe. In addition to having advantages, all contraceptives also have weaknesses or side effects in a certain period of time, including weight gain. The design of this study uses a quantitative research type using an analytical survey through a cross-sectional approach. The number of respondents was 66 people using purposive sampling. The test used was the contingency coefficient. The results of the contingency coefficient test showed that there was a relationship between the use of types of contraception and changes in body weight with a *p* value of 0.020 while the relationship between the duration of contraception use and changes in body weight had a *p* value of 0.008.

Keywords: Weight loss, Hormonal contraceptives, Changes.

Abstrak : Alat kontrasepsi adalah upaya untuk mencegah akan terjadinya kehamilan. Kontrasepsi terbagi dari hormonal, dan non hormonal. Kontrasepsi hormonal merupakan salah satu kontrasepsi yang sangat diminati oleh responden karena pemakaiannya yang praktis, kerjanya yang efektif, dapat dipakai lekas setelah masa nifas, serta harganya yang terjangkau dan aman. Selain mempunyai kelebihan semua alat kontrasepsi juga memiliki kelemahan atau efek samping dalam jangka waktu tertentu, diantaranya adalah penambahan berat badan. Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan survei analitik melalui pendekatan *cross-sectional*. Jumlah responden sebanyak 66 orang dengan menggunakan purposive sampling. Uji yang dipakai adalah koefisiensi kontingensi. Hasil uji koefisiensi kontengensi menunjukkan terdapat hubungan penggunaan jenis kontrasepsi terhadap perubahan berat badan dengan nilai *p* value 0,020 sedangkan hubungan lama penggunaan kontrasepsi dengan perubahan berat badan nilai *p* value nya 0,008.

Kata-kata kunci: Berat badan, Kontrasepsi hormonal, Perubahan.

1. LATAR BELAKANG

Kontrasepsi merupakan upaya untuk mencegah akan terjadinya kehamilan. Kontrasepsi bisa juga diartikan membantu pasangan suami istri pada usia subur untuk menunda terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan, mengatur jarak diantara kehamilan, menentukan jumlah anak dalam keluarga, mengendalikan waktu saat kehamilan yang berhubungan dengan umur suami istri (1). Penggunaan kontrasepsi menjadi salah satu upaya program pemerintah yaitu keluarga berencana (KB) guna menekan pertumbuhan penduduk yang paling efektif atau pengendalian fertilitas (2). Pemerintah menganjurkan masyarakat untuk menggunakan metode kontrasepsi sebagai pengendalian jumlah kelahiran melalui program keluarga berencana. Kontrasepsi terdiri dari kontrasepsi hormonal, dan non hormonal. Kontrasepsi hormonal merupakan salah satu kontrasepsi yang paling diminati oleh akseptor keluarga berencana karena pemakaiannya yang praktis, kerjanya yang efektif, bekerja dalam waktu yang lama, dapat dipakai lekas setelah masa nifas, serta harganya yang terjangkau dan aman (3).

Kontrasepsi hormonal mengandung hormon progesterone dan esterogen untuk menunda atau mencegah terjadinya kehamilan. Jenisnya terdiri dari suntik, implant, dan pil. Sementara itu kontrasepsi non hormonal terdiri dari MOW, MOP, dan IUD (3). Selain mempunyai kelebihan semua alat kontrasepsi juga memiliki kelemahan atau efek samping dalam jangka waktu tertentu, diantaranya adalah penambahan berat badan, terganggunya pola menstruasi, serta terlambatnya kembali kesuburan selepas penghentian pemakaian (4). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andi Ilpajri Peningkatan berat badan umumnya bervariasi, yaitu 1 kg hingga 5 kg per tahun pertama (5). Selain itu lama penggunaan kontrasepsi hormonal pastinya tidak menguntungkan apabila dipakai dalam waktu yang cukup lama contohnya 2 tahun, dikarenakan setiap kontrasepsi hormonal mempunyai batas waktu pemakaian. Sehingga dalam batas penggunaannya tidak memperlihatkan dampak yang kurang baik bagi akseptor (6).

Pasangan usia subur (PUS) merupakan pasangan suami istri yang mana istri berusia 15-49 tahun (7). *World Health Organization* memaparkan bahwa lebih dari 100 juta pasangan di seluruh dunia menggunakan alat kontrasepsi yang efektif. (8). Data profil kesehatan RI 2021, BKKBN memperlihatkan bahwa akseptor KB PUS di Indonesia terdapat 57,4% (Kemenkes, 2021). Jumlah PUS yang terdapat di Jawa Tengah tahun 2022 sebanyak 6.408.024, sebesar 70,4% merupakan akseptor KB aktif. Kemudian untuk kabupaten Rembang sendiri terdapat 120.805 pasangan usia subur KB aktif, antara lain dengan penggunaan suntik 70,0%, pil 11,0%, implan 12,3%, kondom 1,1%, IUD 3,2%, MOP 0,8%, dan MOW 1,7% (Dinkes Jateng 2022). Sementara itu menurut Data dari Sub PPKBD peserta KB aktif wanita usia subur di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Gunungsari diantaranya IUD 6 %, MOP 1%, MOW 1%, IMP 8%, Suntik 59%, Pil 6 %, dan Kondom 1%.

Penggunaan kontrasepsi hormonal bisa mengakibatkan setidaknya sedikit perubahan berat badan, akan tetapi tidak memperlihatkan tubuh menjadi gemuk. Peningkatan tersebut terjadi karena hormon progesteron dan esterogen pada KB hormonal yang bias merangsang hipotalamus serta mengubah karbohidrat serta gula menjadi lemak, hingga akhirnya lemak yang terdapat di bawah jaringan kulit menjadi bertambah (10) . Sementara itu Lama dari penggunaan kontrasepsi hormonal juga akan menimbulkan peningkatan berat badan dikarenakan kandungan hormone tersebut akan semakin meningkat. Sehingga bias mengakibatkan tingkat nafsu makan bertambah serta menurunkan aktifitas fisik (11).

Setelah dilakukan studi pendahuluan di gunungsari, yang telah dilaksanakan 5 oktober 2024, sebanyak 10 responden yang diamati didapatkan hasil 50 % responden mengalami kenaikan berat badan > 5 kg , 40% responden mengalami kenaikan berat < 5 kg, dan 10%

responden tidak mengalami kenaikan berat badan atau tetap. Jenis pemakaian kontrasepsi dari 10 responden tersebut adalah kontrasepsi hormonal, dan lama penggunaan kontrasepsi masing-masing responden lebih dari > 1 tahun pemakaian.

Berdasarkan penelitian terdahulu, dari 81 responden wanita usia subur yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal pada tahun 2019 mengalami peningkatan berat badan tidak normal (lebih dari 5 kg) sebanyak 44 responden (54,3%) dan wanita usia subur yang mengalami peningkatan berat badan normal (1-5 kg) sebanyak 37 responden (45,7%). Kemudian untuk lama penggunaan kontrasepsi terhadap peningkatan berat badan pada penelitian ini menyatakan memiliki hubungan pada keduanya dengan jangka waktu lebih dari satu tahun sebesar 51,9% dari 81 responden. jenis penggunaan kontrasepsi yang paling mempengaruhi dalam penelitian tersebut yaitu kontrasepsi suntik (10). Peningkatan berat badan bisa dikurangi dengan tindakan ataupun terapi farmakologi dan nonfarmakologi, diantaranya yaitu edukasi diet rendah garam serta observasi setiap kunjungan agar tidak terjadi komplikasi (12). Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui adakah hubungan antara jenis dan lama penggunaan kontrasepsi dengan perubahan berat badan di wilayah Gunungsari.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan survei analitik melalui pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di bulan September 2024 hingga bulan Desember 2024. Tempat penelitian dilakukan di wilayah Desa Gunungsari Dukuh Pentil. Pada penelitian ini sampel yang digunakan sejumlah 66 responden. Alat pengumpul data yang dipergunakan pada penelitian ini adalah observasi serta data sekunder yaitu dari rekam medis kartu status peserta akseptor KB yang terdapat di wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Gunungsari. Metode yang dilaksanakan dalam penelitian ini berfungsi untuk mengetahui kontrasepsi yang digunakan, lama penggunaan kontrasepsi serta penambahan berat badan yang diukur menggunakan alat penimbangan berat badan digital.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Demografi Akseptor KB Di Desa Gunungsari
September 2024 (N=66)**

Data Demografi	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
≤ 20 Tahun	1	1,5%
21-35 Tahun	39	59,1%
36-49 Tahun	26	39,4%
Pendidikan		
Tingkat Dasar (SD_SMP)	28	42,4%
Tingkat Menengah (SMA)	27	40,%
Tinggi (Diploma/Sarjana)	11	16,7%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	38	57,6%
Bekerja	28	42,4%
Total	66	100%

Tabel 1 diketahui dari 66 responden, ibu yang berusia ≤ 20 tahun sebanyak 1 responden (1,5%), dan pada usia 21-35 tahun sebanyak 39 responden (59,1%). Responden berpendidikan tingkat dasar (SD-SMP) sebanyak (42,4%) dan hanya (16,7%). berpendidikan sarjana. hasil penelitian Sebagian besar responden yaitu ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 38 responden (57,6%) dan yang bekerja sebanyak 28 responden (42,4%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kontrasepsi Akseptor KB
Di Desa Gunungsari Dukuh Pentil September 2024 (N=66)**

Kontrasepsi	Frekuensi	Presentase
Non Hormonal	5	7,6%
Hormonal	61	92,4%
Total	66	100,0

Tabel 2 memperlihatkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden menggunakan alat kontrasepsi hormonal sejumlah 61 responden (92,4%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi responden menurut Lama Penggunaan Kontrasepsi Akseptor KB Di Desa Gunungsari Dukuh Pentil September 2024 (N=66)

Lama pengguna KB	Frekuensi	Presentase
1 Tahun	7	10,6%
>1 Tahun	59	89,4%
Total	66	100,0

Tabel 3 menunjukkan hasil penelitian sebagian besar ibu sudah memakai alat kontrasepsi > 1 tahun sejumlah 59 responden (89,4%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perubahan Berat Badan Akseptor KB Di Desa Gunungsari Dukuh Pentil September 2024 (N=66)

Perubahan BB	Frekuensi	Presentase
Normal (<5 kg)	33	50,0%
Tidak normal (≥ 5 kg)	33	50,0%
Total	66	100,0

Tabel 4 diketahui hasil penelitian bahwa 50% ibu mengalami peningkatan berat badan normal dan 50% lainnya mendapati peningkatan berat badan yang tidak normal.

Analisa Bivariat

Tabel 4 Hasil Tabulasi Silang Hubungan Penggunaan Jenis Kontrasepsi Dengan Perubahan Berat Badan Akseptor KB Di Desa Gunungsari Dukuh Pentil

Jenis kontrasepsi	Perubahan berat badan						P
	Normal		Tidak normal		Total		
	N	%	n	%	n	%	0,020
Non Hormonal	5	100,0	0	0,0	5	100	
Hormonal	28	45,9	33	54,1	61	100	
Total	33	50,0	33	50,0	66	100	

September 2024 (N=66)

Tabel 5 menunjukkan hasil penelitian bahwa jenis kontrasepsi hormonal dengan perubahan berat badan mengalami peningkatan yang tidak normal > 5 kg sebanyak 33 responden (54,1%). Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji coefisien contingensi didapatkan nilai p sebesar 0,020.

Tabel 5 Hasil Tabulasi Silang Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Dengan Perubahan Berat Badan Akseptor KB Di Desa Gunungsari Dukuh Pentil September 2024 (N=66)

Lama Kontrasepsi	Perubahan berat badan					
	Normal		Tidak normal		Total	P
	n	%	n	%	n	%
1 Tahun	12	80,0	3	20,0	5	100
>1 tahun	21	41,2	30	58,8	61	100
Total	33	50,0	33	50,0	66	

Berdasarkan tabel 6 hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa 30 responden (58,8%) dengan lama penggunaan KB > 1 tahun, mengalami perubahan berat badan tidak normal atau ≥ 5 kg. Hasil uji coefisien contingensi didapatkan nilai p sebesar 0,008.

Pembahasan

Menurut data kemenkes dari penelitian (13) umur 20 hingga 35 tahun termasuk usia yang masih produktif. (14) juga menyatkan semakin bertambahnya usia membuat seseorang semakin berakal atau bijak saat berfikir serta bekerja. Sehingga banyak wanita yang disarankan untuk menggunakan alat kontrasepsi sebagai upaya menunda kehamilan ataupun mengatur jarak kehamilan. Usia 20-35 tahun merupakan angka terbaik yang bisa digunakan untuk hamil serta melahirkan, selain itu seseorang dengan usia ≥ 35 tahun kemungkinan menginginkan untuk mengakhiri masa kehamilan.

Sebagian besar responden berpendidikan tingkat dasar (SD-SMP) terdapat 28 responden (42,4%). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilaksanakan (15) menyebutkan bahwa mayoritas responden berpendidikan tingkat dasar (SD-SMP) terdapat 443 responden (56,1%). Jenjang pendidikan merupakan upaya yang sangat penting untuk menanamkan penegetahuan guna meningkatkan perubahan menjadi perilaku yang positif. Menurut pendapat dari (16) pendidikan dibutuhkan untuk mendapatkan informasi sebanyak mungkin, agar bisa menjaga kesehatan serta kesejahteraan hidup.

Minimnya pengetahuan masyarakat dalam layanan kesehatan dapat berdampak pada pemanfaatan fasilitas disekitar, hingga dapat berpengaruh terhadap keadaan kesehatan responden (17). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan mempunyai peran penting seperti halnya menentukan pemilihan kontrasepsi.

Responden sebagian besar ibu terdapat pada kategori tidak bekerja atau IRT sebanyak 38 orang (57,6%). Sejalan dengan penelitian yang telah dilaksanakan (18) dihasilkan banyak ibu tidak bekerja atau IRT sebanyak 43 orang (79.6%) Ekonomi dalam keluarga merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi dan terus berkembang dengan sumber daya yang ada dengan berbagai kegiatan diantara produksi, konsumsi, serta distribusi. Pendapatan dalam keluarga sangat berpengaruh dan berpartisipasi dalam proses pengambilan keputusan sekaligus pemilihan kontrasepsi (16). Teori dari Determinan Sosial Kesehatan (*Social Determinant Of Health Theory*) (19) menyatkan bahwa tekanan pada lingkungan pekerjaan juga berdampak buruk pada kesehatan diantaranya seperti kebijakan cuti hamil, tingkat stress tinggi atau fleksibilitas waktu kerja dapat berpengaruh dengan pemilihan dan penggunaan metode kontrasepsi.

Dalam kontrasepsi hormonal terdapat banyak efek samping diantaranya nyeri pada payudara dan perut, mual, gangguan siklus haid serta kenaikan berat badan (20). Pertambahan berat badan pada kontrasepsi hormonal ini diakibatkan karena terdpat hormon berupa hormon progesteron yang bisa mempermudah karbohidrat dan gula menjadi lemak, oleh karena itu lemak yang berada dibawah kulit bertambah. Hormon progesteron juga dapat mengakibatkan nafsu makan meningkat, sehingga terjadilah peningkatan berat badan (21).

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (22) bahwa sebanyak 22 akseptor KB hormonal (88%) mengalami kenaikan berat badan. Pemilihan jenis kontrasepsi hormonal lebih banyak diminati oleh wanita usia subur dibandingkan jenis kontrasepsi non hormoal, hal itu dikarenakan harganya terjangkau, dapat mencegah terjadinya pembuahan pada efektivitas 0,25% dan pemakaiannya lebih praktis daripada jenis kontrasepsi non hormonal contohnya IUD (23).

Berdasarkan data umum, Banyaknya responden menggunakan kontrasepsi > 1 tahun dikarenakan beberapa ibu sudah merasa adanya kecocokan pada alat kontrasepsi yang sudah dipilih, sehingga tidak memilih kontrasepsi lainnya (18). Dari penelitian (6) juga menyatakan bahwa Semakin lama pemakaian kontrasepsi bisa mengakibatkan terjadinya kenaikan berat badan 3-4 kg, penambahan tersebut disebabkan banyaknya asupan yang sudah melebihi keperluan tubuh hingga bisa mengakibatkan asupan energi tersebut tersimpan dengan wujud lemak (24).

Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian (25) Yaitu akseptor KB lama penggunaan > 1 tahun terjadi perubahan berat badan > 3 kg sebanyak 42 orang (79,2%). Lama penggunaan kontrasepsi hormonal dapat berdampak buruk apabila dipakai bertahun-tahun, dikarenakan alat kontrasepsi mempunyai batasan lamanya pemakaian agar tidak menimbulkan efek buruk bagi kesehatan tubuh ibu seperti kenaikan berat badan (26). faktor yang menyebabkan perubahan massa tubuh yaitu Pemakaian kontrasepsi, terlebih lagi pada kontrasepsi hormonal. Hormon progesteron yang terkandung dalam kontrasepsi hormonal dapat meningkatkan nafsu makan pada hipotalamus. Peningkatan tersebut menyebabkan tubuh zat gizi yang berlebih, kemudian hormon progesteron akan mengubahnya menjadi lemak (27). *Overweight* dapat meningkat seiring berjalannya waktu, di mulai dari sekitar 2 kg apabila penggunaan 1 tahun, hingga 4 sampai 10 kg sesudah penggunaan 3 hingga 5 tahun (28). Sejalan dengan penelitian oleh (29) dihasilkan penggunaan kontrasepsi suntik dengan penggunaan 1 sampai 3 tahun mendapati sebanyak 58 orang penambahan berat badan 2-5 kg (39,5%).

Hubungan penggunaan jenis kontrasepsi dengan perubahan berat badan akseptor KB

Berdasarkan hasil uji coefisien contingensi dihasilkan nilai p 0,020 ($p < 0,05$), artinya p value $< 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dinyatakan terdapat hubungan penggunaan jenis kontrasepsi dengan perubahan berat badan. Berdasarkan data yang didapatkan peneliti saat ke lapangan yaitu mayoritas ibu memakai KB hormonal jenis suntik sebanyak 37 orang (56,1%). Hal ini selaras pada teori (30) memaparkan umumnya kejadian tidak diinginkan pada pemakaian kontrasepsi adalah peningkatan berat badan terlebih lagi pada pemakaian kontrasepsi suntik. Teori umum penelitian menyatakan apabila terdapat kenaikan melebihi 2 kg dalam pemakaian kontrasepsi jenis suntik ditahun pertama, yang kemudian terus naik sedikit demi sedikit sampai 7,5 kg. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (2) membuktikan dari banyak nya responden yang memakai kontrasepsi suntik, hampir seluruhnya (87,8%) mengalami perubahan berat badan, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan dari penggunaan kontrasepsi suntik dengan perubahan berat badan.

Dari penelitian (31) juga menyatakan jenis penggunaan kontrasepsi suntik dengan peningkatan berat badan menunjukkan bahwa dari 90 responden, sebanyak 61 orang (67,7%) mengalami perubahan berat badan. Menurut peneliti hal tersebut disebabkan adanya hormon progesteron yang dapat memicu nafsu makan ibu yang terus meningkat dari biasanya, sehingga tubuh akan kelebihan zat-zat gizi. Kemudian zat-zat gizi tersebut diubah menjadi lemak oleh hormon progesteron dan disimpan dibawah kulit sehingga menyebabkan perubahan berat badan.

Hubungan Lama penggunaan kontrasepsi dengan perubahan berat badan akseptor KB

Hasil penelitian dengan uji coefisien contingensi dihasilkan nilai p sebesar 0,008 yang mana nilai dari p value $< 0,05$ sehingga H_a diterima dan dinyatakan terdapat hubungan antara lama penggunaan kontrasepsi pada perubahan berat badan. Sejalan dengan penelitian (32) yaitu 29 responden (48,3%) dengan pemakaian kontrasepsi > 1 tahun mengalami peningkatan berat badan > 5 kg. hasil penelitian didapati sebagian besar ibu memakai KB hormonal jenis suntik dengan waktu pemakaian > 1 tahun yaitu sejumlah 27 responden.

(33) citasi dalam teorinya menjelaskan pemakaian kontrasepsi hormonal jenis suntik dengan penggunaan yang lama bisa mengakibatkan meningkatnya berat badan dikarenakan beberapa alasan. Pertama, kandungan hormon didalamnya dapat membuat nafsu makan meningkat, sehingga mengakibatkan pengguna kontrasepsi makan dengan jumlah berlebihan dari sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (29) menyatakan apabila hormon progesteron bisa menjadi penyebab terjadinya nafsu makan tinggi serta aktifitas fisik menurun. Kemudian penyebab lain pada perubahan berat badan yaitu pemakaian kontrasepsi hormonal dengan jangka waktu yang lama (28). Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian (34) didapatkan hasil terdapat 22 responden (88,5%) yang mengalami kondisi berat badan berlebih saat pemakaian KB jenis suntik 3 bulan > 2 tahun yang diartikan terdapat hubungan yaitu lama penggunaan KB suntik 3 bulan pada peningkatan berat badan.

Hasil penelitian ini juga selaras pada penelitian yang dilaksanakan oleh (35) bahwa lama pemakaian kontrasepsi hormonal jenis suntik > 1 tahun mengakibatkan perubahan berat badan sejumlah 19 orang (63,3%).

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berada pada rentang usia 21-35 tahun, dengan mayoritas memiliki tingkat pendidikan dasar, yaitu SD-SMP, dan sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT). Jenis kontrasepsi yang digunakan oleh responden sebagian besar adalah kontrasepsi hormonal, terutama kontrasepsi suntik, dan sebagian besar responden telah menggunakannya lebih dari satu tahun. Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan antara jenis dan lama penggunaan kontrasepsi dengan perubahan berat badan pada wanita usia subur di wilayah kerja Puskesmas Desa Gunungsari.

SARAN

Penelitian ini bisa dijadikan perbandingan untuk melaksanakan penelitian keperawatan terkait hubungan penggunaan jenis serta lama penggunaan KB pada perubahan berat badan. Kemudian menambah sampel responden dan jumlah variabel seperti gaya hidup, tingkat nafsu makan ibu, aktivitas fisik dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, A. V. (2021). Pengaruh jenis dan lama pemakaian KB hormonal terhadap perubahan berat badan di Puskesmas Burneh. *Stikes Ngudia Husada Madura*.
- Andini, W. S., Karyus, A., Pramudho, K., & Budiati, E. (2023). Determinan penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) oleh akseptor metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP). *J Ilm Permas J Ilm Stikes Kendal*, 13(4), 1209–1232.
- Apriyanah, D., & Besral, B. (2023). Hubungan pengetahuan tentang KB dengan penggunaan MKJP pada WUS yang tidak menginginkan anak lagi di Indonesia (Analisis SDKI 2017). *J Cahaya Mandalika*, 3(2), 888–900.
- Aslina, E. S., Saudah, S., Dewi, R., Efriana, C., Darmawati, D., & Khairina, I. (2023). Hubungan penggunaan alat kontrasepsi hormonal terhadap peningkatan berat badan dan gangguan siklus haid pada akseptor KB di Desa Lambheu Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar tahun 2023. *J Penelit Kebidanan Kespro*, 6(1), 34–40.
- Dian Riskiana Putri, D. (2023). Efektifitas edukasi dengan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang program keluarga berencana dalam upaya perencanaan kehamilan sehat di Dusun Kragilan. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Frisčila, I., & Anisa, F. N. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan alat kontrasepsi pasca salin di ruang nifas RSUD Pangeran Jaya Sumitra. *Heal Sci J*, 7(2), 136–146.
- Haryani, S., & Yusniarita, Y. (2022). Hubungan penggunaan alat kontrasepsi suntik Depo Medroxy Progesteron Asetat (DMPA) terhadap peningkatan berat badan dan tekanan darah tinggi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Kepahiang. *J Nurs Public Heal*, 10(1), 135–141.
- Hidayati, E., Primadani, A. K., Aprilianada, V., & Pratiwi, Y. A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan metode kontrasepsi pada perempuan usia subur di Indonesia (Analisis data SDKI 2017). *Muhammadiyah J Midwifery*, 3(1), 18–28.
- Ipaljri, A. (2020). 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*, 10(1), 44–53.
- Junita, M. E., Mulazimah, M., & Nurahmawati, D. (2024). Hubungan lama pemakaian kontrasepsi terhadap kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik tiga bulan di PMB

- Veronika Kota Kediri. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran* (pp. 273–281).
- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Qibtiah, M., & Lisca, S. M. (2022). Hubungan aktivitas fisik, lama penggunaan KB, dan jenis KB terhadap kenaikan berat badan pada akseptor KB hormonal. *Indones J Midwifery Sci*, 1(3), 119–124.
- Rahmawaty, A., Hidayah, L., & Pratiwi, Y. (2024). Pengaruh jenis kontrasepsi suntik dan lama penggunaan terhadap peningkatan berat badan pada ibu usia subur di klinik Bidan X Bugel Kedung Jepara. *Cendekia J Pharm*, 8(1), 88–97.
- Rambe, N. L. (2020). Perubahan berat badan akseptor KB implant, suntik dan pil di wilayah kerja Puskesmas Terjun Kecamatan Medan Marelan. *J Ilm Kebidanan Imelda*, 6(1), 1–5.
- Rizani, A., & Setiawati, E. (2021). Hubungan kontrasepsi suntik Depo Medroxy Progesteron Asetat (DMPA) dengan penambahan berat badan di wilayah kerja Puskesmas Kertak Hanyar Kabupaten Banjar tahun 2017. *J Skala Kesehat*, 12(1), 42–53.
- Rizkia, A., Sinabutar, N. A., & Juliastuti, D. (2024). Hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulanan dengan perubahan berat badan pada akseptor KB. *J Kesehat Stikes Imc Bintaro*, 7(1), 1–7.
- Sembiring, J. B. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan peningkatan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik di Puskesmas Batahan Kecamatan Batahan Kabupaten Mandailing Natal. *Gaster*, 17(1), 36–51.
- Siti Masithoh, S. (2024). Hubungan pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan (BB) di PMB Siti Masithoh. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Sitorus, M. H. (2023). Pengaruh penggunaan alat kontrasepsi hormonal terhadap peningkatan berat badan pada akseptor KB di Puskesmas Bagan Batu. Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara.
- Tunissa, A., & Effendi, I. (2024). Hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik Depo-Medroxyprogesteron Acetate dengan peningkatan berat badan di Puskesmas Pangkalan. *J Akta Trimedika*, 1(2), 175–186.
- Wahyuni, W., Fatmawati, S., & Harismah, K. (2024). Analisa jenis kontrasepsi dan lama pemakaian terhadap kenaikan berat badan akseptor. *J Kebidanan Indones*, 15(2), 143–152.
- Wardana, A. (2022). Hubungan penggunaan kontrasepsi suntik dengan kejadian perubahan berat badan di Puskesmas Batu Aji Kota Batam.
- Widayati, Nuke, S., & Siti, N. (2024). Hubungan kenaikan berat badan pada akseptor.
- Yulivantina, E. V., & Agustiani, M. D. (2024). Hubungan lama penggunaan DMPA dengan kenaikan berat badan pada akseptor DMPA di PMB Ekawati. *J Kesehat*, 13(1), 80–92.