

## Hubungan Peningkatan Berat Badan Dengan Penggunaan Alat Kontrasepsi Suntikan 3 Bulan di Puskesmas Sudiang Tahun 2023

Leli Leli

Universitas Cokroaminoto Makassar

Alamat : Jl. Perintis Kemerdekaan Km.11 Tamalanrea Makassar

Korespondensi penulis : [lelinurman93@gmail.com](mailto:lelinurman93@gmail.com)\*

**Abstract.** Many women have found difficult in determining contraception tools, since there is no much safe and effective contraception. One contraceptive method which is considered to be quite ideal is that 3 month contraceptive injection. 3 month contraceptive injection is a type of contraceptive injection containing only progesterin, it is injected every 3 months. There are lots of benefits from the using of this contraceptive. Nevertheless, there are also several weaknesses of this contraceptive, one of them is that the matter of weight gain. Based on that finding, it takes a study that aims to determine the correlation between weight gain and the use of contraceptive injections 3 month in Puskesmas Sudiang year of 2023. This type of research is analytic survey through cross sectional study. The sample in this study taken by purposive sampling, the number of samples in this study were 52 respondents. The research instrument was observation sheet, in which it was analyzed through Chi square test. The results of this study showed that there is a significant correlation between weight gain and the use of contraceptive injections of 3 month, it is showed  $P = 0.00 < \alpha = 0.05$ . Thus, when we use the 3 month contraceptive injection, it should be followed by the changing of lifestyle such as healthy diet, rest frequent and regular exercise.

**Keywords :** Weight gain and the use of contraceptive injections of 3 month.

**Abstrak.** Banyak perempuan mengalami kesulitan di dalam menentukan pilihan jenis kontrasepsi hal ini karena tidak ada satupun metode kontrasepsi yang aman dan efektif. Salah satu metode kontrasepsi yang dianggap cukup ideal adalah kontrasepsi suntikan 3 bulan. Kontrasepsi suntikan 3 bulan adalah jenis kontrasepsi suntikan yang hanya mengandung progesterin saja dan disuntikkan setiap 3 bulan. Banyak sekali keuntungan yang didapat dari penggunaan kontrasepsi ini. Walaupun demikian, memang tidak dapat dipungkiri adanya keterbatasan dari penggunaan kontrasepsi ini, diantaranya adalah masalah peningkatan berat badan. Berdasarkan pemikiran tersebut, dibutuhkan suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan peningkatan berat badan dengan penggunaan alat kontrasepsi suntikan 3 bulan di Puskesmas Sudiang tahun 2023. Jenis penelitian yang digunakan adalah *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional study*. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan cara *Purposive Sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 52 responden. Instrumen penelitian berupa lembar observasi yang dianalisis menggunakan uji *Chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara peningkatan berat badan dengan penggunaan alat kontrasepsi suntikan 3 bulan dengan nilai  $P = 0,00 < \alpha = 0,05$ . Jadi sebaiknya akseptor kontrasepsi suntikan 3 bulan merubah pola hidup seperti pola makan yang sehat, istirahat cukup dan olahraga teratur.

**Kata kunci :** Peningkatan berat badan dan Penggunaan alat kontrasepsi suntikan 3 bulan

### PENDAHULUAN

Kontrasepsi adalah upaya untuk mencegah kehamilan (Mulyani, 2013). Istilah kontrasepsi berasal dari kata kontra dan konsepsi. Kontra berarti “melawan” atau “mencegah”, sedangkan konsepsi adalah pertemuan antara sel telur yang matang dengan sperma yang mengakibatkan kehamilan. Banyak perempuan mengalami kesulitan di dalam menentukan pilihan jenis kontrasepsi hal ini tidak hanya karena terbatasnya metode yang tersedia, tetapi juga oleh karena ketidaktahuan mereka tentang persyaratan dan keamanan metode kontrasepsi

tersebut. Berbagai faktor harus dipertimbangkan, status kesehatan, efek samping potensial konsekuensi kegagalan atau kehamilan yang diinginkan, besar keluarga yang direncanakan, persetujuan pasangan bahkan norma budaya lingkungan dan orangtua.

Tidak ada satupun metode kontrasepsi yang aman dan efektif bagi semua klien, karena masing-masing mempunyai kesesuaian dan kecocokan individual bagi setiap klien. Namun, secara umum persyaratan metode kontrasepsi ideal di antaranya adalah; aman, artinya tidak akan menimbulkan komplikasi berat bila digunakan; berdaya guna, artinya bila digunakan sesuai dengan aturan akan dapat mencegah terjadinya kehamilan; dapat diterima, bukan hanya oleh klien melainkan juga oleh lingkungan budaya di masyarakat; terjangkau harganya oleh masyarakat; bila metode tersebut dihentikan penggunaannya, klien akan segera kembali kesuburannya, kecuali untuk kontrasepsi mantap (Handayani, 2010).

Salah satu metode kontrasepsi yang dianggap cukup ideal adalah kontrasepsi suntikan 3 bulan. Kontrasepsi suntikan 3 bulan ini adalah salah satu jenis kontrasepsi suntikan yang hanya mengandung *progestin* saja dan disuntikkan setiap 3 bulan sekali. Kontrasepsi suntikan 3 bulan ini cukup aman dan sangat efektif dalam mencegah kehamilan apabila penyuntikkannya dilakukan secara teratur sesuai jadwal yang telah ditentukan. Tingkat efektifitasnya cukup tinggi yaitu 0,3 kehamilan per 100 perempuan. Cara kerjanya diantaranya adalah mencegah ovulasi, mengentalkan lendir serviks sehingga menurunkan kemampuan penetrasi sperma, menjadikan selaput lendir rahim tipis dan atrofi serta menghambat transportasi gamet oleh tuba (Handayani, 2010).

Banyak sekali keuntungan yang didapat dari penggunaan kontrasepsi ini, diantaranya adalah pencegahan kehamilan jangka panjang, tidak berpengaruh pada saat berhubungan seksual, tidak berdampak serius terhadap penyakit jantung dan gangguan pembekuan darah karena tidak mengandung *estrogen*, tidak memiliki pengaruh terhadap produksi ASI, dapat mencegah kanker endometrium, kehamilan ektopik serta beberapa penyebab penyakit akibat radang panggul (Mulyani, 2013).

Menurut Saifuddin (2003) walaupun demikian, memang tidak dapat dipungkiri adanya keterbatasan dari penggunaan kontrasepsi ini, diantaranya adalah masalah peningkatan berat badan. Peningkatan berat badan akseptor suntik 3 bulan sebesar 5% dalam 6 bulan pertama. Salah satu penelitian menyatakan wanita yang menggunakan suntikan 3 bulan rata-rata mengalami kenaikan berat badan 5,5 kg, dan mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,4% dalam waktu 3 tahun pemakaian (Handayani, 2010).

Beberapa studi penelitian didapatkan peningkatan berat badan akibat penggunaan kontrasepsi suntikan 3 bulan berkaitan dengan peningkatan lemak tubuh dan adanya hubungan dengan regulasi nafsu makan. Salah satu studi menemukan peningkatan nafsu makan yang dilaporkan sendiri oleh wanita yang menggunakan kontrasepsi suntikan 3 bulan setelah 6 bulan. Hal ini dapat dihubungkan dengan kandungan pada suntikan 3 bulan yaitu hormon *progesteron*, yang dapat merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan nafsu makan (Handayani, 2012).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Peningkatan Berat Badan Dengan Penggunaan Alat Kontrasepsi Suntikan 3 Bulan di Puskesmas Sudiang Tahun 2023”.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini merupakan suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu tempat. Artinya, tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap suatu karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan. Hal ini berarti bahwa semua subjek penelitian diamati pada waktu yang sama (Notoadmodjo, 2012).

Populasi pada penelitian ini yaitu semua wanita yang menjadi akseptor KB yang datang berkunjung di Puskesmas Sudiang periode 22 Juni sampai dengan 22 Juli 2023 yaitu sebanyak 57 akseptor.

Sampel pada penelitian ini diambil dengan tehnik *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu akseptor KB suntikan 3 bulan dan non akseptor KB suntikan 3 bulan. Kelompok akseptor KB suntikan 3 bulan adalah semua wanita yang menjadi akseptor KB suntikan 3 bulan yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu minimal sudah menggunakan KB suntikan 3 bulan sebanyak 2 kali (dalam kurun waktu  $\geq 6$  bulan) dan tercatat telah dilakukan pengukuran berat badan sebelum menggunakan kontrasepsi suntikan 3 bulan dan terakhir saat penelitian ini dilaksanakan yang dapat dilihat dari data rekam medik KB Puskesmas Sudiang. Dengan jumlah sampel sebanyak 38 akseptor. Sedangkan kelompok non akseptor KB suntikan 3 bulan adalah semua wanita yang menjadi akseptor KB yang berkunjung di Puskesmas Sudiang dengan kriteria inklusi menggunakan alat kontrasepsi lain selain suntikan 3 bulan dan pil KB yang mengandung *progesteron* saja dengan lamanya pemakaian minimal sudah menggunakan alat kontrasepsi

sebanyak 6 kali ( $\geq 6$  bulan) dan tercatat telah dilakukan pengukuran berat badan sebelum menggunakan kontrasepsi suntikan 3 bulan dan terakhir saat penelitian ini dilaksanakan yang dapat dilihat dari data rekam medik KB Puskesmas Sudiang. Dengan jumlah sebanyak 14 akseptor. Jadi total sampel pada periode 22 Juni sampai dengan 22 Juli 2023 di Puskesmas Sudiang pada penelitian ini sebanyak 52 akseptor.

Cara pengumpulan data pada penelitian ini adalah data sekunder yaitu data yang diperoleh dengan cara melihat data rekam medik akseptor suntikan 3 bulan dan non akseptor suntikan 3 bulan yang ditulis oleh petugas Puskesmas Sudiang. Instrument penelitian atau alat ukur data yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Etika dalam penelitian ini yaitu: *Informed Consent*, *Anonimity* (tanpa nama), *Confidentiality* (kerahasiaan).

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan komputer dan dianalisis menggunakan program *Statistik Program for Sosial Science* (SPSS). Rencana pengolahan data yaitu dengan cara *Cleaning*, *editing*, *coding*, *entry* dan *tabulating* sedangkan analisis data dibagi menjadi 2 yaitu: analisis *univariat* dan analisis *bivariat* dengan menggunakan uji *Chi-Square* dan nilai  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Univariat Identitas Sampel

#### a. Pekerjaan Sampel

**Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Sudiang Tahun 2023**

Pekerjaan Sampel	f	%
Petani	13	25,0
Wiraswasta	8	15.4
IRT	28	53,8
Tukang Batu	2	3.8
Buruh Harian	1	1.9
Total	52	100

Sumber: Data Puskesmas Sudiang

Dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa distribusi sampel berdasarkan pekerjaan tertinggi yaitu IRT sebanyak 28 orang (53,8%) dan terendah yaitu buruh harian sebanyak 1 orang (1,9%) dari 52 sampel.

## b. Pendidikan Sampel

**Tabel 2. Distribusi Sampel Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Sudiang Tahun 2023**

<b>Pendidikan Sampel</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Tidak Tamat SD	5	9.6
SD	15	28.8
SMP	11	21.2
SMA	21	40.4
Total	52	100

*Sumber: Data Puskesmas Sudiang*

Dari tabel 4.2 menunjukkan bahwa distribusi sampel berdasarkan pendidikan tertinggi yaitu SMA sebanyak 21 orang (40,4%) dan terendah yaitu tidak tamat SD sebanyak 5 orang (9,6%) dari 52 sampel.

## c. Analisis Univariat Variabel Penelitian

- Penggunaan Alat Kontrasepsi

**Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Penggunaan Alat Kontrasepsi di Puskesmas Sudiang Tahun 2023**

<b>Penggunaan Alat Kontrasepsi</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Akseptor suntikan 3 bulan	38	73,1
Non akseptor suntikan 3 bulan	14	26,9
Total	52	100

*Sumber: Data Puskesmas Sudiang*

Pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 52 sampel yang menggunakan alat kontrasepsi, yang menjadi akseptor suntikan 3 bulan sebanyak 38 orang (73,1%) dan non akseptor suntikan 3 bulan sebanyak 14 orang (26,9%).

- Peningkatan Berat Badan

**Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Peningkatan Berat Badan di Puskesmas Sudiang Tahun 2023**

<b>Peningkatan Berat Badan</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Ya	29	55,8
Tidak	23	44,2
Total	52	100

*Sumber: Data Puskesmas Sudiang*

Pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 52 sampel, yang mengalami peningkatan berat badan sebanyak 29 orang (55,8%) dan yang tidak mengalami peningkatan berat badan sebanyak 23 orang (44,2%).

d. Analisis Bivariat

**Tabel 5. Analisis Hubungan Peningkatan Berat Badan dengan Penggunaan Alat Kontrasepsi Suntikan 3 Bulan di Puskesmas Sudiang**

Tahun 2023						
Penggunaan Alat Kontrasepsi	Peningkatan Berat Badan				Total	
	Ya		Tidak			
	f	%	f	%	f	%
Akseptor Suntikan 3 Bulan	26	68,4	12	31,6	38	100
Non Akseptor Suntikan 3 Bulan	3	21,4	11	78,6	14	100
Total	29	55,8	23	44,2	52	100
<i>P Value = 0,00 , a = 0,05</i>						

Sumber : Data Puskesmas Sudiang

Pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 52 sampel, yang menjadi akseptor suntikan 3 bulan sebanyak 38 orang yang mengalami peningkatan berat badan sebanyak 26 orang (68,4%) dan yang tidak mengalami peningkatan berat badan sebanyak 12 orang (31,6%) sedangkan yang non akseptor suntikan 3 bulan sebanyak 14 orang, yang mengalami peningkatan berat badan sebanyak 3 orang (21,4%) dan yang tidak mengalami peningkatan berat badan sebanyak 11 orang (78,6%).

Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* dengan nilai *Fisher Exact* yang diperoleh adalah  $P = 0,00 < \alpha = 0,05$ , berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang bermakna antara peningkatan berat badan dengan penggunaan alat kontrasepsi suntikan 3 bulan di Puskesmas Sudiang tahun 2023.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sejak tanggal 22 Juni sampai dengan tanggal 22 Juli 2023 tentang hubungan peningkatan berat badan dengan penggunaan alat kontrasepsi suntikan 3 bulan di Puskesmas Sudiang tahun 2023 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara peningkatan berat badan dengan penggunaan alat kontrasepsi suntikan 3 bulan di Puskesmas Sudiang tahun 2023 ( $P = 0,00 < \alpha = 0,05$ ).

## SARAN

1. Bagi petugas kesehatan perlu ditingkatkan penyuluhan tentang pentingnya mengontrol berat badan akseptor suntikan 3 bulan secara rutin untuk mencegah terjadinya obesitas akibat penggunaan alat kontrasepsi suntikan 3 bulan.
2. Bagi akseptor yang telah mengetahui adanya efek samping dari pemakaian alat kontrasepsi suntikan 3 bulan berupa peningkatan berat badan sebaiknya menjaga pola makan dan diselingi dengan melakukan aktifitas fisik dirumah seperti berolahraga ataupun melakukan pekerjaan- pekerjaan lainnya yang dapat mengeluarkan keringat.
3. Bagi peneliti selanjutnya masih perlu diadakan penelitian tentang hubungan peningkatan berat badan dengan penggunaan alat kontrasepsi suntikan 3 bulan sebaiknya menggunakan data primer dan variabel penelitian ditambah

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 2023. Rekam Medik Puskesmas Sudiang. Makassar: Puskesmas Sudiang. BKKBN, 2012. Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi Kebijakan Program dan Kegiatan. Jakarta: BKKBN.
- Dhania, Pratiwi Dkk. 2014. Hubungan Antara Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Suntik DMPA Dengan Peningkatan Berat Badan Di Puskesmas Lapai Kota Padang. (Online). (<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/130>) . Diakses tanggal 25 Juli 2023.
- Handayani, Rohmi Dkk. 2010. Hubungan Lamanya Pemakaian Kontrasepsi Suntik DMPA Dengan Kembalinya Kesuburan Pada Post Akseptor KB Suntik DMPA. (Online). (<http://ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/Prada/article/view/37>). Diakses tanggal 10 Juli 2023.
- Handayani, Rika. 2013. Metode Penelitian. Sungguminasa : Akbid Syekh Yusuf Gowa. Hartini, Tien. 2013. Pelayanan Keluarga Berencana. Jakarta: Trans Info Media.
- Haryani, Dewi Dwi. 2013. Pengaruh Frekuensi Kontrasepsi Suntik DMPA Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik DMPA. (Online). (<http://www.akbidylpp.ac.id/ojs/index.php/Prada/article/view/41>). Diakses tanggal 10 Juli 2023.

- Mulyani, Nina Siti. 2013. *Keluarga Berencana dan Alat Kontrasepsi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nirwana Dkk. 2012. Pengaruh Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Terhadap Perubahan Berat Badan Akseptor KB di RSIA Pertiwi Makassar. (Online). (<http://library.stikesnh.ac.id>.) Diakses tanggal 25 Juli 2023.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putriani, Ayu. 2014. Hubungan Perubahan Berat Badan Dengan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal. (Online). <https://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/46523/5/Chapter%20II.pdf>. Diakses tanggal 25 Juli 2023.
- Rinawati, Mega. 2013. *KB dan Alat Kontrasepsi*. Jakarta: Nuha Medika Sulistyawati, Ari. 2013. *Pelayanan Keluarga Berencana*. Jakarta: Salemba Medika.
- Suparyanto, 2010. Pengaruh KB Suntik terhadap Perubahan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik. Online. <https://drsuparyanto.blogspot.com>. Diakses pada tanggal 25 Juli 2023.
- Suratun, Dkk. 2013. *Pelayanan Keluarga Berencana & Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta: Trans Info Media. Tim Obstetric. 2013. *Medical Mini Notes-Obstetric Edition*. Medical Mini Notes Production: Makassar.
- Wulandari. 2010. Perbedaan Peningkatan Berat Badan Antara Akseptor Kontrasepsi Suntik Satu Bulanan Dengan Tiga Bulanan Di Puskesmas II Denpasar Selatan. (Online). (<https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/6454>) Diakses tanggal 25 Juli 2023.