

**PERBEDAAN BERAT BADAN AKSEPTOR SEBELUM DAN SESUDAH
MENGUNAKAN ALAT KONTRASEPSI KB SUNTIK DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS LAMASI KAB. LUWU**

**Weight Differences Of Acceptors Before And After After Using A Contraceptive
Contraception In Working Area Of Lamasi Kuskemas Kab. Luwu**

Bestfy Anitasari¹, Iswar²

¹Dosen STIKES Kurnia Jaya Persada Palopo

²Mahasiswa STIKES Kurnia Jaya Persada Palopo

ephyanto@yahoo.com

ABSTRAK

Kontrasepsi suntik merupakan salah satu jenis kontrasepsi yang populer di Indonesia yang memiliki kelebihan dan kekurangan. Kekurangan dari kontrasepsi suntik adalah peningkatan berat badan, *amenorrhea*, *menoragia* dan muncul bercak (*spotting*). Efek samping kontrasepsi suntik yang paling tinggi frekuensinya adalah peningkatan berat badan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan berat badan sebelum dan sesudah menggunakan KB suntik di wilayah kerja Puskesmas Lamasi Kab. Luwu tahun 2018. Desain penelitian analisis komparasi (*paired sample*), Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 33 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Accidental Sampling*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lamasi. Analisa data digunakan uji-t (*paired sample t-test*).

Hasil penelitian menunjukkan berat badan rata-rata sebelum menggunakan KB suntik adalah 52,64 kg dan sesudah menggunakan KB berat badan rata-rata 55,58 kg, dengan berat badan terendah 40 kg dan tertinggi 73 kg dengan nilai p value = 0,000 < α = 0,05. Akseptor hendaknya memperhatikan perubahan berat badan yang dialami sehingga tidak mengarah ke perubahan berat badan berlebih. Petugas kesehatan diharapkan dapat memberikan KIE (Komunikasi Informasi Edukasi) yang lebih efektif lagi terhadap akseptor KB, dan juga dapat memberikan asuhan khususnya dalam pelayanan kontrasepsi secara profesional.

Kata Kunci : KB Suntik, Berat Badan, Akseptor

ABSTRACT

Injectable contraception is one type of contraception that is popular in Indonesia that has advantages and disadvantages. The disadvantages of injection contraception are increased weight, *amenorrhea*, *menorrhagia* and *spotting*. The most frequent side effect of injectable contraception is increasing body weight.

This study aims to analyze differences in body weight before and after using injection KB in the working area of Lamasi Health Center, Kab. Luwu in 2018. Design of a paired sample analysis, The number of samples in this study were 33 people. Sampling using *Accidental Sampling*. This research was conducted in the working area of the Lamasi Health Center. Data analysis used t-test (*paired sample t-test*).

The results showed that the average body weight before using injection KB was 52.64 kg and after using KB the average body weight was 55.58 kg, with the lowest weight 40 kg and the highest 73 kg with a p value = 0,000 < α = 0.05. The acceptor should pay attention to changes in body weight experienced so that it does not lead to changes in excess body weight. Health workers are expected to be able to provide IEC (Education Information Communication) which is more effective for family

planning acceptors, and can also provide care specifically in contraceptive services in a professional manner.

Keywords: Injectable KB, Weight, Acceptor

PENDAHULUAN

Permasalahan kependudukan menjadi salah satu hal yang mendapat perhatian lebih dari pemerintah. Langkah yang ditempuh untuk mengatasi masalah tersebut adalah pemerintah Indonesia menerapkan program Keluarga Berencana (KB) yang telah dimulai sejak tahun 1968 dengan didirikannya Lembaga Keluarga Berencana Nasional (LKBN) yang kemudian pada tahun 1970 diubah menjadi Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dengan tujuan dapat mewujudkan keluarga kecil yang bahagia dan sejahtera. Salah satu dukungan dan pemantapan dari penerimaan gagasan KB tersebut adalah adanya pelayanan kontrasepsi (BKKBN, 2012).

Kontrasepsi adalah upaya untuk mencegah terjadinya kehamilan. Upaya itu dapat bersifat sementara, dapat pula bersifat permanen. Penggunaan kontrasepsi merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi fertilitas (Proverawati, 2010 dalam Pratiwi, D, 2014). Menurut Hasil Riskesdas, pada tahun 2013 angka nasional pemakaian kontrasepsi di Indonesia mencapai 59,7%, yakni meningkat dari tahun 2010 sebesar 55,8%. Kelompok KB terbagi menjadi 2 yaitu alat KB modern (59,3%) dan KB tradisional (0,4%). Kelompok KB modern terbagi atas KB hormonal yaitu jenis oral/pil, injeksi/suntik, dan implant, sedangkan kelompok non hormonal adalah vasektomi, tubektomi, IUD, diafragma dan kondom (Balitbangkes RI, 2013).

Menurut WHO jumlah penggunaan kontrasepsi hormonal jenis suntik di seluruh dunia yaitu sebanyak 4.000.000 jiwa atau sekitar 45%. Di Amerika Serikat jumlah penggunaan kontrasepsi suntik sebanyak 30%. Laporan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan (RISKESDAS) 2013 menyebutkan terjadi peningkatan prevalensi untuk pelayanan kesehatan ibu antara lain

penggunaan KB baik cara modern maupun cara tradisional, dimana untuk angka nasional meningkat dari 59,7% pada tahun 2013 menjadi 74,80% pada tahun 2016, dengan variasi antar provinsi mulai dari yang terendah di Papua 55,39% sampai yang tertinggi Maluku Utara 87,03%. Data menunjukkan dari 74,80% yang menggunakan KB saat ini, 73,3% menggunakan cara modern yaitu jenis hormonal. Data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun 2013 menunjukkan, peserta kontrasepsi hormonal mencapai 83,33% dimana 8,58% menggunakan implan, 26,81% memilih metode pil dan 47,94% menggunakan metode suntikan (BKKBN, 2013).

Kontrasepsi suntik memiliki dampak baik dan dampak buruk bagi penggunaannya. Dampak baiknya antara lain adalah sangat efektif dan mempunyai efek pencegah kehamilan jangka panjang, tidak berpengaruh terhadap hubungan suami istri, tidak berpengaruh terhadap ASI, mencegah kanker endometrium dan kehamilan ektopik, menurunkan kejadian penyakit tumor jinak payudara, mencegah beberapa penyakit radang panggul, menurunkan krisis anemia bulan sabit. Dampak buruk dari KB suntik diantaranya adalah gangguan pola menstruasi, keterlambatan kembali subur sampai satu tahun, emosi sering tidak stabil, sakit kepala, depresi, jerawat, tidak menjamin perlindungan terhadap infeksi menular seksual dan peningkatan berat badan (Pinem, 2014).

Penambahan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik disebabkan karena faktor hormonal yang terkandung dalam suntikan KB yaitu hormon progesteron dan estrogen. Kandungan hormon estrogen dan progesteron dapat mengubah metabolisme cairan dalam tubuh seringkali dapat menyebabkan retensi cairan

(edema) dan hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak dibawah kulit bertambah, selain itu hormon progesteron juga menyebabkan nafsu makan bertambah karena merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus, yang menyebabkan akseptor makan lebih daripada biasanya. Resiko peningkatan berat badan ini secara statistik tidak ada perbedaan pada 12 bulan pertama penggunaan. Semakin lama penggunaan kontrasepsi hormonal maka resiko terjadinya obesitas akan semakin besar (Sriwahyuni & Wahyuni, 2012).

Para wanita pengguna kontrasepsi hormonal dapat mengalami kenaikan berat badan sampai 10 kg, kenaikan ini biasanya merupakan efek samping yang muncul temporer dan terjadi pada bulan pertama selama 4-6 minggu. Menurut Hartanto (2003) tentang rata-rata kenaikan berat badan sebelum dan sesudah menggunakan kontrasepsi suntik adalah 1-5 kg dalam tahun pertama. Rata-rata tiap tahun naik antara 2,3-2,9 kg meskipun penyebab pertambahan tidak terlalu jelas dan nampaknya terjadi karena bertambahnya lemak dalam tubuh, kurangnya olahraga, serta asupan makanan yang berlebihan dan bukan karena retensi cairan tubuh.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan *University of Texas Medical Branch* (UTMB) tahun 2008, wanita yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulanan rata-rata mengalami kenaikan berat badan sebanyak 5,5 kg dan mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,4% dalam waktu 3 tahun pemakaian. Ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nault tahun 2013 bahwa akseptor yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal sebagian besar mengalami kenaikan berat badan sekitar 1-2 kg setelah tahun pertama dan 4-10 kg setelah 3-5 tahun penggunaan (Nault A, et al 2013). Hasil ini sesuai dengan penelitian Yenchi, et al (2009) dan Bonny,et al (2009) tentang penggunaan kontrasepsi suntikan pada wanita dewasa terbukti signifikan

meningkatkan berat badan, setelah penggunaan lebih dari 6 bulan, dimana terjadi peningkatan berat badan sebesar lebih dari 5%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Espey (2000) bahwa penggunaan kontrasepsi kontrasepsi suntikan lebih dari 6 bulan secara signifikan meningkatkan besaran peningkatan berat badan. Dalam penelitian Yenchi,et al (2009) dilaporkan bahwa pada penggunaan kontrasepsi suntikan lebih dari 36 bulan rata-rata kenaikan berat badan sebesar 7,03 kg (Yenchi,et al 2009). Penelitian lain menyebutkan bahwa peningkatan yang dialami pada tahun pertama adalah sekitar 2-3 kilogram, dan setelah penggunaan 3 tahun rata-rata terjadi peningkatan 5,5 kilogram. Penelitian yang dilakukan secara deskriptif di Indonesia, menyebutkan bahwa terjadi kenaikan berat badan sebesar 1-3 kg pada 24 orang (52,2%) dan lebih dari 5 kg sebanyak 2 orang (4,3%) (Rahmawati, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Nugraha pada tahun 2008 menemukan rata-rata kenaikan berat badan sebesar 2,32 kilogram. Sedangkan menurut Mardiyarningsih (2013), rata-rata kenaikan berat badan yang ditemukan adalah 3,8 kilogram

Beberapa penelitian menemukan bahwa semakin lama penggunaan KB suntik maka semakin besar peluang akseptor untuk mengalami peningkatan berat badan. Perubahan berat badan yang mengarah pada peningkatan berat badan akan mempengaruhi kualitas kesehatan seseorang. Umumnya kelebihan berat badan (*overweight*) adalah permulaan dari kegemukan (obesitas). Saat ini, obesitas merupakan masalah kesehatan yang sangat serius karena menjadi pemicu timbulnya penyakit berbahaya seperti penyakit jantung dan diabetes melitus (Arief, 2008). Obesitas juga berpengaruh pada aktivitas keseharian dimana orang gemuk biasanya mudah lelah, mudah mengantuk dan lamban dalam beraktivitas. Apalagi prevalensi kejadian menunjukkan wanita mempunyai risiko lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan pria (Bonny et al, 2009; Novitasary, dkk. 2013).

Hasil survey demografi dan kesehatan Indonesia yang dilakukan tahun 2012, perkembangan pengelolaan KB di Sulawesi Selatan mengalami perkembangan pengelolaan yang baik, baik dalam hal kualitas maupun segi kuantitasnya. Berdasarkan dari Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2014, untuk peserta keluarga berencana pada wilayah Provinsi Sulawesi Selatan adalah sebanyak 1.386.493 jiwa, sementara pasangan usia subur (PUS) sebanyak 1.582.775 jiwa. Untuk pemakaian alat kontrasepsi suntik sebanyak 394.893 akseptor (31,03%) (BKKBN SULSEL, 2014).

Penggunaan KB suntik di wilayah kerja Puskesmas Lamasi terus meningkat dari tahun ke tahun, dimana pada tahun 2016 terdapat 26 yang menggunakan akseptor KB suntik, pada tahun 2017 terdapat 57 akseptor KB suntik, dan pada tahun 2018 dari bulan Januari sampai bulan Juli terdapat 39 akseptor KB yang menggunakan alat kontrasepsi KB suntik. Hasil wawancara awal pada 4 orang akseptor pengguna KB suntik,

terdapat 3 orang yang menyatakan mengalami perubahan berat badan setelah menggunakan KB suntik dan 1 orang menyatakan tidak mengalami perubahan berat badan setelah menggunakan KB suntik.

Berdasarkan uraian tersebut akan penulis tertarik untuk meneliti fenomena Perbedaan Berat Badan Akseptor Sebelum Dan Sesudah Menggunakan Alat Kontrasepsi KB Suntik Di Wilayah Puskesmas Lamasi Kab.Luwu 2018.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian analisis *komparasi*, dua mean dependen (*paired sample*) yaitu untuk menguji perbedaan mean antara 2 kelompok data. Populasi dalam penelitian ini adalah sejumlah ibu yang memakai KB suntik 3 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Lamasi Kab. Luwu. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 33 responden. Dalam penelitian ini sampel diambil dengan menggunakan tehnik *accidental sampling*.

HASIL

1. Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Lamasi Kab.Luwu Tahun 2018

Tabel 1. Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Lamasi Kab.Luwu Tahun 2018

Karakteristik	N	%
USIA		63,6
20-35 Tahun	21	36,4
36-45 Tahun	12	
PENDIDIKAN		
SMP	6	18,2
SMA	21	63,6
Perguruan tinggi	3	18,2
PEKERJAAN		
IRT	27	81,8
Honorar	3	9,1
Pegawai Negeri Sipil	2	6,1
Wiraswasta	1	3,0
JENIS KB SUNTIK		
1 bulan	5	15,2
3 bulan	28	84,8
LAMA BER-KB		
1 – 12 bulan	28	84,8

13 – 24 bulan	4	12,1
> 24 bulan	1	3,0
Jumlah	33	100

Sumber : data primer 2018

2. Berat badan sebelum menggunakan KB suntik

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan berat badan sebelum dan sesudah penggunaan KB suntik Di wilayah puskesmas Lamasi Kab. Luwu Tahun 2018

Karakteristik	sebelum	%	sesudah	%
40 - 49 Kg	15	45,5	6	18,2
50 – 59 Kg	11	33,3	18	54,5
60 – 69 Kg	6	18,2	7	21,2
> 69 Kg	1	3,0	2	2,1
jumlah	33	100	33	100

Sumber : data primer 2018

3. Perbedaan Berat Badan Ibu Sebelum dan Sesudah Menggunakan Kontrasepsi Suntik

Tabel 3. Perbedaan Berat Badan Ibu Sebelum dan Sesudah Menggunakan Kontrasepsi Suntik di Wilayah Kerja Puskesmas Lamasi Kab. Luwu Tahun 2018

Perbedaan berat badan	Sebelum KB		Sesudah KB		Sig.
	Mean	Std. deviasi	Mean	Std. deviasi	
perbedaan	52.64	7.061	55.58	7.163	.000

Sumber : data primer 2018

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden pengguna KB suntik

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi: umur, pekerjaan, jenis KB suntik yang digunakan, dan lama pemakaian KB suntik. Terlihat dari hasil penelitian bahwa penggunaan KB suntik paling banyak jika dilihat dari segi umur yaitu berumur 25-35 tahun sebanyak 21 responden (63,6%). Hal ini sesuai dengan teori Misnadiarly (2007) bahwa pada umur 20-35 tahun merupakan masa yang baik untuk bereproduksi sebab merupakan kategori usia resiko paling rendah untuk proses kehamilan dan

persalinan, selain itu pada usia antara 20-35 tahun merupakan masa tingkat kesuburan reproduksi lebih tinggi di banding <20 tahun dan >35 tahun. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harnawati (2008) yaitu ada hubungan antara usia dengan pemilihan jenis kontrasepsi suntik, dari hasil penelitiannya akseptor berumur 20-30 tahun paling banyak menggunakan kontrasepsi suntik. Hal ini karena usia 20-30 tahun merupakan rentang untuk menjarangkan kehamilan dikarenakan efektifitas suntik dapat mempercepat kembalinya kesuburan saat penghentian pemakaian.

Sedangkan dari segi pekerjaan, para akseptor KB suntik paling banyak adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 27 responden (81,8%). Ibu rumah tangga memiliki rutinitas yang tinggi karena selain harus mengurus rumah juga harus mengurus segala keperluan anak dan suami. Salah satu faktor yang menentukan peningkatan berat badan seseorang adalah aktivitas fisik. Menurut Wahyuni (2012) bahwa terdapat hubungan antara pekerjaan responden dengan pemakaian alat kontrasepsi suntik hormonal yang dapat mengakibatkan kegemukan. Sesuai juga dengan teori Misnadiarly (2007) semakin sering beraktifitas fisik dapat juga menyebabkan nafsu makan yang semakin kuat sehingga dampaknya dapat mengalami penambahan berat badan. Sejalan dengan Wijayanti (2007) bahwa semakin besar aktivitas fisik yang dilakukan dapat juga meningkatkan berat badan. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Andriardus (2011) mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian berat badan lebih bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan berat badan lebih. Bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) membuat aktivitas fisik ibu kurang dan berat badannya mudah meningkat. Peningkatan berat badan disebabkan karena asupan energi yang melebihi kebutuhan tubuh yang biasanya dialami oleh orang yang kurang olah raga atau kurang aktivitas fisik. Selain itu, peningkatan berat badan ini, dapat terjadi jika makanan sehari-hari mengandung energi yang melebihi kebutuhan tubuh.

Hormon progesteron juga menyebabkan menurunnya aktifitas fisik, sehingga jika aktifitas

berkurang maka energi akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh sehingga dapat mempengaruhi perubahan berat badan (Irianto,2014). Walaupun demikian, sukar untuk menentukan faktor yang lebih menonjol. Keturunan atau latar belakang kebudayaan seperti biasa makan-makanan yang mengandung energi, serta tidak berolah raga atau sebagainya. Selain itu, perlu juga mempertimbangkan faktor lain seperti keturunan atau hereditas, sebab bila orang tua mengalami obesitas maka 70-80% anak akan mempunyai peluang untuk menjadi gemuk (Misnadiarly 2007).

Jenis kontrasepsi KB suntik yang digunakan responden didominasi oleh jenis KB suntik 3 bulan sebanyak 28 responden (84,8%) dan KB suntik tersebut telah digunakan selama 1 tahun. Menurut teori yang dikemukakan oleh Manuaba (2007) yang menjelaskan bahwa pemakaian kontrasepsi suntik tiga bulan mempunyai efek samping utama yaitu perubahan berat badan. Hal ini disebabkan karena kontrasepsi suntik tiga bulan yang mengandung progesterone atau medroksiprogesteron sebanyak 150 mg dalam bentuk partikel kecil. Sehingga dapat menyebabkan berat badan yang cenderung terus menerus bertambah yang membuat akseptor rentan mengalami obesitas atau kegemukan yang dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh dan merupakan resiko untuk menderita penyakit kronis seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker dan dapat memperpendek harapan hidup (Almatsier,2010).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bakri dan Abdullah (2008) , kontrasepsi 3 bulan mengaktifasi hormone

glukortikoid reseptor dan dalam dosis yang tinggi dapat mengubah metabolisme lemak yang berdampak pada penumpukkan lapisan lemak pada manusia yang secara otomatis meningkatkan berat badan. Mekanisme lain yang disebabkan oleh kontrasepsi suntik 3 bulan yaitu dapat mempengaruhi neurohumeral regulasi dari nafsu makan dan energi di hipotalamus. Efek yang terjadi adalah nafsu makan menjadi meningkat. Sedangkan dalam penelitian Yench, et al (2009) 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%.

2. Berat Badan Sebelum Dan Sesudah Menggunakan KB Suntik

Hasil penelitian menunjukkan, rata-rata berat badan akseptor sebelum menggunakan KB suntik adalah sebesar 52,64 dengan standar deviasi 7,061. Pada umumnya, akseptor sebelum menggunakan KB suntik tidak ada perubahan kenaikan berat badan yang signifikan, dikarenakan tidak mengalami peningkatan nafsu makan dari biasanya sebagai efek dari penggunaan KB suntik. Frekuensi makan masih normal yaitu dalam satu hari sebanyak 3 kali dengan porsi sedikit dan sedang, berbeda ketika sudah menggunakan KB suntik, berat badan akseptor mengalami peningkatan. Hal ini karena efek samping dari KB suntik adalah meningkatkan nafsu makan penggunaannya. Hasil penelitian yang dilakukan Haryani, dkk (2010) di Kabupaten Purwokerto menyatakan bahwa rata-rata berat badan akseptor sebelum menggunakan KB suntik DMPA sebesar 47,5 Kg dan hasil

penelitian Mardiyarningsih, dkk (2013) di BPS Ny. Ismiati Desa Jatirunggo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang menyatakan bahwa berat badan rata-rata sebelum menggunakan KB suntik 3 bulan adalah 46,2 kg.

Menurut Handayani (2010) bahwa berat badan merupakan ukuran antropometri yang terpenting pada masa bayi dan balita. Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh. Berat badan dipakai sebagai indikator yang terbaik saat ini untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang anak, sensitif terhadap perubahan sedikit saja, pengukuran objektif dan dapat diulangi. Sementara menurut Supriyanto (2012) mengatakan bahwa berat badan adalah ukuran yang lazim atau sering dipakai untuk menilai keadaan suatu gizi manusia. Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan diukur dengan alat ukur berat badan dengan suatu satuan kilogram. Dengan mengetahui berat badan seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang.

Salah satu jenis kontrasepsi efektif yang menjadi pilihan akseptor adalah KB suntik, ini disebabkan karena kontrasepsi suntik bersifat aman, efektif, sederhana, dan murah. Hartanto (2010) menyatakan bahwa kontrasepsi hormonal seperti suntik memiliki daya kerja yang lama, tidak membutuhkan pemakaian setiap hari tetapi tetap efektif dan tingkat reversibilitasnya tinggi, artinya kembalinya kesuburan setelah pemakaian berlangsung cepat. Namun, Varney (2007) menyatakan bahwa peningkatan berat badan

merupakan permasalahan yang paling sering dihadapi akseptor KB suntik. Salah satu jenis KB suntik yang banyak digunakan adalah KB suntik tiga bulan yaitu Depo Provera. Depo Provera merupakan suspensi cair yang mengandung kristal-kristal Mikro Depot Medroksiprogesteron Asetat (DMPA). DMPA merupakan turunan progesteron. Selain itu, KB suntik juga mempunyai banyak efek samping, seperti *amenorea* (30%), *spoting* (bercak darah), dan *menoragia*, seperti halnya dengan kontrasepsi hormonal lainnya dan dijumpai pula keluhan mual, sakit kepala (pusing) (1-17%), galaktorea (90%), perubahan berat badan (7-9%).

Rata-rata berat badan akseptor sesudah menggunakan KB suntik sebesar 55,58 dengan standar deviasi 7,163. Setelah Ibu menggunakan kontrasepsi KB suntik, berat badan akseptor cenderung mengalami kenaikan. Hal ini dikarenakan adanya rangsangan terhadap nafsu makan menjadi lebih banyak daripada biasanya sebagai efek samping dari KB suntik. Frekuensi makan menjadi lebih sering antara 3-4 kali dalam sehari dengan porsi sedang. Hasil penelitian Haryani, dkk (2010) di Kabupaten Purwokerto menyatakan bahwa rata-rata berat badan akseptor sesudah menggunakan KB suntik DMPA sebesar 54,3 Kg dan hasil penelitian Mardiyarningsih, dkk (2013) di BPS Ny. Ismiati Desa Jatirunggo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang menyatakan bahwa berat badan rata-rata selama menggunakan KB suntik tiga bulan adalah 50,0 kg.

Menurut Handayani (2010), alat kontrasepsi merupakan faktor yang penting dalam kehidupan seorang wanita terutama jika dipandang dalam konteks seksual dan

kesehatan reproduksi yang lebih luas. Hingga kini masih menjadi perdebatan apakah menjaga kesuburan sendiri merupakan faktor terbesar utama yang mempengaruhi kemandirian wanita. Sementara menurut Kusumaningrum (2009) bahwa program KB merupakan salah satu pelayanan kesehatan preventif yang paling efektif bagi wanita. Banyak wanita harus menentukan kontrasepsi yang sulit, tidak hanya karena terbatasnya jumlah metode yang tersedia tetapi juga karena metode-metode tertentu mungkin tidak dapat diterima ataukah adanya efek samping yang menjadi barrier dalam penggunaan kontrasepsi. Menurut Alauddin (2012) bahwa setiap alat kontrasepsi mempunyai kekurangan dan kelebihan masing-masing. Seperti kontrasepsi suntik tiga bulan dapat meningkatkan berat badan penggunaannya. Menurut Hartanto (2010) kenaikan berat badan merupakan kelainan metabolisme yang paling sering dialami akseptor KB. Perubahan kenaikan berat badan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor hormonal yang terkandung dalam kontrasepsi suntik yaitu hormon estrogen dan progesteron. Kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik karena pengaruh hormon estrogen dan progesteron akan mempermudah perubahan karbohidrat menjadi lemak, sehingga lemak subkutan bertambah. Umumnya pertambahan berat badan tidak terlalu besar, bervariasi antara kurang dari 1-3 kg dalam tahun pertama. Selain itu hormon estrogen dan progesteron juga menyebabkan nafsu makan meningkat. Hipotesa para ahli, kontrasepsi suntik dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan hipotalamus yang menyebabkan

akseptor makan lebih banyak daripada biasanya.

3. Perbedaan berat badan sebelum dan sesudah menggunakan KB suntik

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada perbedaan berat badan rata-rata sebelum dan sesudah penggunaan KB suntik sebesar 2,94 dan perbedaan tersebut menunjukkan perbedaan yang bermakna yang terlihat dari $p\text{ value} = 0,000$ yang berarti $p\text{ value} < \alpha = 0.005$. Dengan demikian maka terdapat perbedaan berat badan akseptor KB sebelum dan sesudah menggunakan alat kontrasepsi suntik di Wilayah Kerja Puskesmas Lamasi Kab.Luwu Tahun 2018. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Mardiyarningsih (2013) mengenai perbedaan berat badan sebelum dan selama menggunakan KB suntik tiga bulan di BPS Ny. Ismiati Desa Jatirunggo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang yang menyatakan bahwa ada perbedaan berat badan sebelum dan selama menggunakan KB suntik tiga bulan. Hasil penelitian yang sama juga diungkapkan oleh Palimbo dan Widodo (2013) mengenai hubungan penggunaan KB Suntik tiga bulan dengan kenaikan berat badan pada wanita akseptor KB di Wilayah Kerja Puskesmas Lok Baitan yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan penggunaan KB suntik tiga bulan dengan kenaikan berat badan.

Menurut Hartanto (2010) bahwa metode kontrasepsi tentu mempunyai efek samping seperti pada metode kontrasepsi hormonal salah satunya kontrasepsi suntik. Kontrasepsi suntik umumnya mempunyai efek samping gangguan haid, perubahan berat badan, pusing atau sakit kepala dan kenaikan

tekanan darah. Proverowati (2010) mengatakan bahwa program KB suntik mempunyai beberapa dampak bagi wanita, salah satunya adalah kenaikan berat badan. Sering kali berat badan bertambah sampai 2-4 kg dalam waktu dua bulan karena pengaruh hormonal yaitu progestin. Kenaikan berat badan yang disebabkan oleh KB suntik 3 bulan yaitu retensi cairan disebabkan oleh kurangnya pengeluaran air dan natrium.

Uliyah (2010) menyatakan pada akseptor KB Suntik Depo Medroksi Progesteron Asetat (DPMA) yaitu jenis KB suntik 3 bulan, terdapat kenaikan berat badan karena hormon 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.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2010) tentang hubungan antara lama penggunaan KB suntik DMPA dengan peningkatan berat badan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan KB suntik DMPA dengan peningkatan berat badan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lopes (2009) yang menyatakan bahwa kemungkinan yang sering terjadi adalah perubahan gaya hidup yang memengaruhi perubahan pola makan pada saat menggunakan KB suntik, sehingga berat badan mengalami kenaikan. Wanita yang mengalami kenaikan berat badan setelah menggunakan KB suntik perlu meninjau kembali perubahan gaya

hidup yang terjadi, dan disertai dengan mengubah pola hidup menjadi positif sehingga akan mengurangi kelebihan lemak dalam tubuh.. Jadi kenaikan berat badan dapat disebabkan oleh beberapa faktor, baik faktor internal (usia, hereditas, suku atau bangsa, psikologis dan juga hormon) maupun eksternal (makanan dan aktifitas fisik) (Misnadiarly,2007). Namun demikian terdapat juga beberapa usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan antara lain olahraga, mengkonsumsi serat makanan, mengurangi konsumsi lemak, lebih banyak mengkonsumsi protein dan serat serta adanya perubahan perilaku.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa lama pemakaian suntik KB jenis 3 bulan beresiko terhadap peningkatan berat badan yang semakin banyak. Hal ini menjadi temuan penting bahwa setiap penggunaan kontrasepsi suntik sebaiknya selalu dievaluasi perkembangan berat badan dan pencegahan peningkatan berat badan yang berlebihan. Peningkatan berat badan yang berlebihan dapat berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, hipertensi, Diabetes Melitus dan penyakit jantung (Yenchi, et al, 2009 dalam Ambarwati, 2012)

SIMPULAN DAN SARAN

Petugas kesehatan memegang peranan penting dalam memberikan informasi yang tepat kepada setiap calon akseptor Kb khususnya kontrasepsi suntik. Adanya efek samping pada KB suntik maka intervensi yang dilakukan petugas kesehatan adalah dengan cara memberikan informasi dan penjelasan yang tepat mengenai KB suntik pada akseptor dengan baik dan benar sehingga akseptor KB khususnya yang

menggunakan KB suntik dapat memahami efek samping yang dapat ditimbulkan oleh KB suntik. Berdasarkan hasil penelitian ini maka perlunya pemberian informasi yang tepat pada pengguna KB suntik untuk mencegah efek samping yaitu kenaikan berat badan yang berlebihan dan nafsu makan yang berlebihan dengan cara mengimbangi dalam pola makan yang sehat serta istirahat yang cukup. Maka dari itu, perlunya informasi yang baik kepada akseptor mengenai kekurangan dan kelebihan KB suntik serta perlunya menjaga pola makan, istirahat yang teratur, menghindari makanan yang berlebihan serta aktivitas sehari-hari untuk mengurangi efek samping seperti kenaikan berat badan yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alauddin. (2012). Penggunaan Kontrasepsi Oral dan Suntik Terhadap Kenaikan Indeks Massa Tubuh Pada Ibu Akseptor KB. Diperoleh dari <http://www.uin-alauddin.ac.id>, diakses tanggal 15 Juni 2017.
- Almatsier, S.(2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi.Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Andriardus (2011). Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Berat Badan Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di Sekolah Menengah Atas 4 Semarang). Skripsi. Program Pendidikan Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro diperoleh di <http://eprints.undip.ac.id/32809/1/Adriardus.pdf>
- Ambarwati, W.N dan Sukarsi. (2012). Pengaruh Kontrasepsi Hormonal Terhadap Berat Badan Dan Lapisan Lemak Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Dmpa Di Polindes Mengger Karanganyar

- Ngawijurnal Kesehatan. ISSN 1979-7621, Vol. 5, No. 2, Desember 94: 93 – 102
- Arief, M., Kuspuji, T.& Rakhmi, S. (2008). Kapita Selektra Kedokteran. Edisi ke 3. Jakarta: Media Aesculapius.
- Bakri, S., dan Abdullah, A. (2008). Effect of Depot Medroxyprogesterone (DMPA) on Body Weight and Serum Lipid Profile in Adult Female Rats. *Journal of Biochemistry & Molecular Biology*, Vol 2 (N.1)
- Balitbang Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- BKKBN. (2012). Hasil pelaksanaan sub sistem pencatatan dan pelaporan pelayanan kontrasepsi. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Direktorat Pelaporan dan Statistik.
- BKKBN. (2013). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Direktorat Pelaporan dan Statistik.
- BKKBN SULSEL. (2014). Hasil Pelaksanaan Sub Sistem Pencatatan Dan Pelaporan Pelayanan Kontrasepsi. Makassar: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Direktorat Pelaporan dan Statistik.
- Bonny, E.A., Secic, M., and Cromer, B.A., 2009, A Longitudinal Composition Changes In Adolescent Girls Receiving Hormonal Contraception. *J Adolesc Health*, October; 45(4):423-425.
- Espey E., Steinhart J., Ogburn T., & Qualls C. (2000). Depo-Provera Associated With Weight Gain In Navajo Women. *Contraception.*, 62(2):55–8. [pubmed]
- Hartanto, H. (2010). *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Harnawati. (2008). KB Suntik. Diakses <http://www.keluarga-berencana--kbsuntik-.htm>. tanggal 12 Maret 2018
- Handayani, S. (2010). *Buku Ajar Pelayanan Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Pustaka Rihana.
- Haryani, dkk. (2010). Pengaruh Frekuensi Kontrasepsi Suntik DMPA terhadap Kenaikan Berat Badan pada Akseptor Kontrasepsi Suntik DMPA di Kabupaten Purwokerto. *Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto*.
- Kusumaningrum, R. (2009). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Jenis Kontrasepsi yang Digunakan Pada Pasangan Usia Subur, Universitas Diponegoro, Semarang. Tugas Akhir S1. 9
- Irianto, K. 2014. *Pelayanan Keluarga Berencana*. Bandung: Alfabeta
- Lopes. 2007. KB Suntik DMPA tidak Membuat Gemuk. <Http://www.home/rmonline/rmexpose.com/detail.php>
- Nault, A, Peipert J., Zhao, Q., Madden, T., Secure, G. (2013). Validity of Perceived Weight Gain In Women Using Long-Acting Reversible Contraception and Depot Medroxyprogesterone Acetat, *January 208 (4) pp. 48.e1-48.e.8*. Available from: <http://american journal of obsetetrics & gynecology>. Nugraha 2008
- Novitasary, Meiriyani D, Nelly, M & Shirley E.S K. (2013). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Wanita Usia Subur Peserta Jamkesmas di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil

- Manado. Jurnal e-Biomedik (ebm), 1 (2): 1040-1046.
- Manuaba, Ida A C, dkk. (2010). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta : EGC
- Maulana. (2010). Pengaruh Frekuensi Kontrasepsi Suntik Dmpa Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik. [Http://ojs.akbidylpp.ac.id](http://ojs.akbidylpp.ac.id), diakses tanggal 15 Juni 2017
- Mardiyarningsih, dkk. (2013). Analisis Perbedaan Berat Badan Sebelum dan Selama Menggunakan KB Suntik 3 Bulan di BPS Ny. Ismiati Desa Jatirunggo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran.
- Misnadiarly. (2007). Obesitas Sebagai Faktor-Faktor Beberapa Penyakit. Jakarta: Pustaka Obor Populer
- Palimbo dan Widodo. (2013). Hubungan Penggunaan KB Suntik 3 Bulan dengan Kenaikan Berat Badan pada Wanita Akseptor KB di Wilayah Kerja Puskesmas Lok Baitan. Jurnal Dinamika Kesehatan Vol.12.No.12.17 Desember 2013.
- Pinem, S. (2014). Kesehatan Reproduksi & Kontrasepsi. Jakarta: TIM.
- Pratiwi D. (2014). Hubungan Antara Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Suntik DMPA dengan Peningkatan Berat Badan di Puskesmas Lapai Kota Padang. Jurnal Kesehatan Andalas, 3(3) 365-369
- Proverowati. (2010). Pelayanan Keluarga Berencana. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmawati, E. 2013. Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik DMPA Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB di Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta [.http://opac.unisayiga.ac.id/1366/I/Naskah%20Publikasi](http://opac.unisayiga.ac.id/1366/I/Naskah%20Publikasi).
- Sriwahyuni. E.& Wahyuni.C.U (2012). Hubungan antara Jenis dan Lama Pemakaian Alat Kontrasepsi Hormonal dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor. The Indonesian Journal of Public Health, Vol. 8, No. 3: 112–116
- Supriyanto. (2012). Tjauan Teori Berat Badan. [Http://dr.supriyanto.go.id](http://dr.supriyanto.go.id) ,diakses tanggal 2 Juni 2014
- Uliyah, M. (2010). Panduan Aman dan Sehat Memilih Alat KB. Yogyakarta: Insania.
- Varney H, dkk. (2007). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi Volume 1. Jakarta : ECG
- Wahyuni, Sri Endang., Hariyanti, Tita., & Setiawati, Arik. (2012). Pengaruh Kontrasepsi Suntik dmpaterhadap Peningkatan Berat Badan Akseptor KB Di Desa Kedawung Kecamatan Nglepok Kabupaten Blitar. Diambil tanggal 25 Juni 2013 dari : fk.ub.ac.id
- Wijayanti, 2006. Perbedaan Peningkatan Berat Badan Antara Akseptor Keluarga Berencana suntik Progesteron Tunggal Dan Kombinasi Progesteron Estrogen di Klinik Kebidanan Dan Reproduksi Bahagia Surakarta. UNS. Surakarta
- Yen-chi, Rahman, M., and Berenson, A. (2009). Early Weight Gain Predicting Later Weight Gain Among Depot Medroxyprogesterone Asetat User. Obstet Gynecol , August ; 114 (2 pt 1) : 279-284.doi:10.1097