



Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Kenaikan Berat Badan pada Wanita Usia Subur di Desa Karangsari Wilayah Kerja Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut

**Rica Arieb Shintami^{1*}, Nana Fitriana², Laily Rachmawati³,
Listyaningsih⁴, Rosidah⁵, Nengsih⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada Kota Cirebon

*Correspondent: ricaarieb85@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Injectable contraceptives are widely used due to their practicality, effectiveness, and affordability. However, their use is frequently associated with side effects, particularly weight gain, which may affect acceptor compliance. Previous studies suggest that long-term exposure to progestin in three-month injectable contraceptives can stimulate appetite through hypothalamic pathways and increase fat storage.

Objective: This study aimed to analyze the relationship between the duration of three-month injectable contraceptive use and weight gain among women of reproductive age in Karangsari Village, under the working area of Cikelet Public Health Center, Garut Regency.

Methods: A descriptive-analytic study with a cross-sectional design was conducted in September–October 2024. The population consisted of 349 injectable contraceptive acceptors, with 45 respondents selected through purposive sampling based on inclusion criteria. Data collection involved structured questionnaires, contraceptive cards, and standardized weight measurements. Data were analyzed using univariate analysis for frequency distribution and bivariate analysis with Chi-Square tests at a 95% confidence level.

Results: Most respondents were aged 20–35 years (68.9%), had secondary education (51.1%), and were unemployed (51.1%). More than half had used injectable contraceptives for over two years (55.6%). Weight gain was observed in 73.3% of respondents. The Chi-Square test revealed a significant association between duration of contraceptive use and weight gain ($p = 0.013$). Longer use (>2 years) was linked to a higher likelihood of weight gain.

Conclusion: The study confirms a significant relationship between prolonged use of three-month injectable contraceptives and weight gain. Health providers are encouraged to deliver adequate counseling, routine monitoring, and lifestyle modification guidance to minimize long-term side effects.

Keywords injectable contraceptive, weight gain, women of reproductive age, reproductive health

Pendahuluan

Kontrasepsi adalah usaha untuk menjarangkan atau merencanakan jumlah dan jarak kehamilan dengan menggunakan metode tertentu (BKKBN, 2012). Keluarga Berencana (KB) membantu pasangan suami istri mencegah atau menunda kehamilan serta mengatur jarak kelahiran (Kurniawati, 2014; Kemenkes RI, 2014).

Salah satu metode kontrasepsi yang efektif adalah suntik, karena aman, sederhana, dan terjangkau. Namun, KB suntik memiliki beberapa efek samping, seperti amenore, spotting, menoragia, serta kenaikan berat badan (Sugiyono, 2014; Nursyamsiah, 2020). Kenaikan berat badan sering dikeluhkan akseptor, dengan rata-rata penambahan 2,3–2,9 kg per tahun (Sukarsih, 2012). Hal ini disebabkan hormon progesteron yang meningkatkan nafsu makan

melalui hipotalamus, sehingga kelebihan zat gizi disimpan sebagai lemak (Ambarsari, 2012).

Menurut WHO, penggunaan kontrasepsi suntik di dunia mencapai 45%, dengan metode terbanyak adalah suntik (29%), pil (12%), implant (5%), dan IUD (5%) (SDKI, 2017). Data Kemenkes RI (2021) menunjukkan prevalensi peserta KB di Indonesia sebesar 57%, dengan Jawa Barat mencapai 59,1%. Dinas Kesehatan Jawa Barat (2021) melaporkan di Kabupaten Garut, akseptor KB suntik mencapai 47,8%. Puskesmas Cikelet memiliki angka tertinggi, dengan Desa Karangsari mencatat 349 akseptor (46,5%) dari 750 Pasangan Usia Subur.

Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik meneliti hubungan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan pada wanita usia subur di Desa Karangsari wilayah kerja Puskesmas Cikelet Garut.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan pada wanita usia subur.

Populasi penelitian adalah seluruh akseptor KB suntik 3 bulan di Pustu Desa Karangsari wilayah kerja Puskesmas Cikelet Garut sebanyak 349 orang. Sampel ditentukan dengan rumus besar sampel dan diambil sebanyak 45 responden menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi: wanita usia subur pengguna KB suntik ≥ 1 tahun, berdomisili di Desa Karangsari, serta bersedia menjadi responden.

Waktu dan lokasi penelitian dilaksanakan pada September–Oktober 2024 di Pustu Desa Karangsari. Instrumen penelitian berupa kuesioner dan kartu akseptor KB, sedangkan pengukuran berat badan dilakukan dengan timbangan standar.

Analisis data menggunakan SPSS. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$).

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1 mayoritas responden berusia 20–35 tahun (68,9%), berpendidikan

menengah/ SMA (51,1%), dan tidak bekerja (51,1%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia reproduksi sehat, di mana pemakaian kontrasepsi suntik cukup tinggi. Faktor usia berperan penting dalam penggunaan KB, karena kelompok usia produktif umumnya memilih metode kontrasepsi yang efektif dan praktis (Hartanto, 2015).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Desa Karangsari Kecamatan Cikelet Kabupaten Garut

| Variabel | N | % |
|---------------------|----|-------|
| Umur (tahun) | | |
| <20 dan >35 | 14 | 31,1 |
| 20-35 | 31 | 68,9 |
| Pendidikan | | |
| Rendah (SD, SMP) | 16 | 35,6 |
| Menengah (SMA) | 23 | 51,1 |
| Tinggi (Diploma) | 6 | 13,3 |
| Pekerjaan | | |
| Tidak bekerja | 23 | 51,1 |
| Bekerja | 22 | 48,9 |
| Jumlah | 45 | 100,0 |

Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik

Pada Tabel 2 berikut terlihat bahwa sebagian besar responden telah menggunakan KB suntik 3 bulan selama >2 tahun (55,6%). Hal ini menunjukkan tingginya tingkat kenyamanan responden terhadap metode suntik, sejalan dengan penelitian Yetti (2012) yang menyatakan bahwa penggunaan KB dengan metode jangka panjang sering dipilih karena efektivitas dan kemudahan penggunaannya.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Lama Penggunaan KB Suntik Tiga Bulan di Desa Karangsari Kecamatan Cikelet Kabupaten Garut

| Lama Pemakaian | N | % |
|----------------|----|-------|
| 1-2 tahun | 20 | 44,4 |
| >2 tahun | 25 | 55,6 |
| Jumlah | 45 | 100,0 |

Peningkatan Berat Badan

Hasil Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden (73,3%) mengalami kenaikan berat badan setelah menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan. Peningkatan ini disebabkan oleh hormon progesteron yang merangsang pusat nafsu makan di hipotalamus,

sehingga tubuh menyimpan kelebihan kalori sebagai lemak (Ambarsari, 2012).

Tabel 3. Distribusi Peningkatan Berat Badan Responden di Desa Karang Sari Wilayah Kerja Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut

| Peningkatan Berat Badan | N | % |
|---------------------------|-----------|--------------|
| Tidak Terjadi Peningkatan | 12 | 26,7 |
| Terjadi Peningkatan | 33 | 73,3 |
| Jumlah | 45 | 100,0 |

Analisis Bivariat

Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan dengan Kenaikan Berat Badan

Berdasarkan Uji *Chi-Square* (Tabel 4), diperoleh nilai $p = 0,013$ ($<0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan. Semakin lama pemakaian (>2 tahun), semakin tinggi proporsi responden yang mengalami peningkatan berat badan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Pramasari (2017) dan Roza & Atzmardina (2019) yang menemukan bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal jangka panjang cenderung memicu kenaikan berat badan.

Tabel 4. Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan dengan Peningkatan Berat Badan WUS di Desa Karang Sari Wilayah Kerja Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut

Pembahasan

Karakteristik Responden

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 20-35 tahun (68,9%) yang merupakan usia reproduksi sehat (Hartanto, 2015; Saifuddin, 2014). Pada usia ini, wanita berada pada fase menjarangkan kehamilan, sehingga pemilihan metode kontrasepsi yang efektif sangat penting (BKKBN, 2012).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Septianingrum dkk. (2018) dan Prihati (2019), yang menyatakan bahwa usia produktif menjadi faktor dominan dalam pemilihan KB suntik 3 bulan. Sebagian besar responden memiliki

pendidikan menengah (51,1%). Pendidikan memengaruhi pemahaman terhadap informasi kesehatan, meskipun tidak selalu menentukan pilihan metode kontrasepsi (Wawan & Dewi, 2011). Mayoritas responden adalah ibu rumah tangga (51,1%), yang memilih KB suntik karena biaya relatif terjangkau dan penggunaan praktis (Darmawati & Farina, 2017).

Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden telah menggunakan KB suntik >2 tahun (55,6%). Hal ini menandakan bahwa metode ini cukup diminati karena efektivitas dan kemudahannya (Mochtar, 2015; Sulistiyawati, 2011). Akan tetapi, penggunaan jangka panjang meningkatkan risiko efek samping, termasuk kenaikan berat badan, gangguan emosi, dan perubahan hormonal (Yetti, 2012).

Peningkatan Berat Badan

Sebagian besar responden (73,3%) mengalami kenaikan berat badan, dengan penambahan antara 1–12 kg. Mekanisme biologisnya terkait dengan hormon progesteron yang memicu peningkatan nafsu makan melalui stimulasi hipotalamus serta konversi karbohidrat menjadi lemak (Ambarsari, 2012; Wahidin, 2018). Penelitian ini sejalan dengan Hanifah dkk. (2014) dan Roza & Atzmardina (2019) yang melaporkan sebagian besar akseptor KB suntik mengalami kenaikan berat badan

Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan dengan Kenaikan Berat Badan

Uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan signifikan ($p = 0,013$) antara lama penggunaan kontrasepsi suntik dengan kenaikan

| Lama pemakaian | Peningkatan Berat Badan | | | | Jumlah | | p Value |
|----------------|---------------------------|-------------|---------------------|-------------|-----------|------------|---------|
| | Tidak Terjadi Peningkatan | | Terjadi peningkatan | | N | % | |
| | n | % | N | % | | | |
| 1-2 tahun | 9 | 20,0 | 11 | 24,4 | 20 | 44,4 | 0,013 |
| >2 tahun | 3 | 6,7 | 22 | 48,9 | 25 | 55,6 | |
| Jumlah | 12 | 26,7 | 33 | 73,3 | 45 | 100 | |

berat badan. Semakin lama pemakaian (>2 tahun), semakin besar proporsi responden yang mengalami kenaikan berat badan. Hal ini mendukung temuan Pramasari (2017) yang menyatakan penggunaan kontrasepsi hormonal >1 tahun meningkatkan risiko perubahan berat badan. University of Texas Medical Branch juga melaporkan rata-rata kenaikan 5,5 kg dalam tiga tahun penggunaan DMPA (Mansjoer, 2011).

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya konseling sebelum pemilihan kontrasepsi suntik. Bidan dan tenaga kesehatan perlu memberikan informasi mengenai kemungkinan kenaikan berat badan dan strategi pencegahannya, seperti diet seimbang dan aktivitas fisik teratur (Kamariyah dkk., 2017). Selain itu, pemantauan rutin terhadap akseptor yang telah menggunakan kontrasepsi suntik lebih dari dua tahun sangat disarankan untuk meminimalkan risiko efek samping jangka panjang.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 20–35 tahun dan sebagian besar tidak bekerja. Lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan lebih dari dua tahun ditemukan pada lebih dari separuh responden, sebagian besar responden pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan mengalami kenaikan berat badan. Uji Chi-Square memperoleh nilai $p = 0,013$ ($<0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan pada wanita usia subur di Desa Karangsari, wilayah kerja Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut. Hasil ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kontrasepsi hormonal, terutama yang mengandung progestin, dapat menyebabkan retensi cairan dan peningkatan nafsu makan. Efek ini cenderung terjadi secara bertahap selama penggunaan jangka panjang. Dengan demikian, semakin lama penggunaan kontrasepsi suntik, semakin tinggi kemungkinan terjadinya kenaikan berat badan.

Daftar Pustaka

Anggraeni, Y, Martini (2012). Pelayanan Keluarga Berencana. Yogyakarta: Rohima Press
Berliani, Novytiana Ika Dkk. (2022). “Hubungan Lama Penggunaan Dengan Peningkatan Berat Badan Apseptor KB Suntik 3 Bulan Di Kelurahan Karang Anyar”
Program Studi Kebidanan STIKES Telogorjo, 50144, Indonesia

ABSTRAK.” 10:91 – 99.
BKKBN, Profil, Hasil pendataan Keluarga Tahun 2012, Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Direktorat Pelaporan dan Statistik, 2013.
Dinas Kesehatan Profinsi Jawa Barat. (2020). Profil Kesehatan Jawa Barat 2020. Dinkes Jabar. Bandung
Hardiansah, & Supariyasah, I. D. (2017). Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Gizi Bayi dan Balita.
[Htps ://garutKab.bps.go.id](https://garutKab.bps.go.id) jumlah PUS menurut ke aktifan ber KB di Kabupaten Garut. 2019.
Istiany, A, Dan Rusliani. (2014). Gizi Terapan. Bandung: Pt Remaja Rodakarya J.Hartono . 2015.
Partialeas Square (PLS):
Alternatip Struktural Equation Modeling (SEM) Dalam Penelitian. Yogyarrkarta: Penerbit Andi
Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, (2014). “Pedoman Manajemen Pelayanan Keluarga Berencana Direktorat Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan anak. Pedoman Manajemen Pelayanan Keluarga Berencana. Jakarta: Kementrian Kesehtan
Kurniawati, T. 2014. Buku Ajar Kependudukan dan Pelayanan KB. Jakarta: EGC.
Matahari Ratu, Fitiana Putri Utami dan Sri Sugiharti. (2019). Buku Ajar Keluarga Berencana dan Kontasepsi. CV Pustaka Ilmu Group: Yogyakarta
Musfieoh, Sri, Melaselfiani, Putri Maulidia Ningsih dan STIKES muhamdiah Cirebon. (2019). “Berat Badan di PMB Hj. Nani Rohayani, S.ST., M.Kes
Notoatmodjo, S. (2015). “Metodologi Riset Kesehtan”. Jakarta: PT Rineka Cipta.
Putri Noviaty, Sri Wahyuni dkk. (2022). Pelayanan Keluarga Berencana. PT Global Eksekutif Teknologi: Sumatra Barat.
Qitbiah, Mariatul dan Sinta Monasca. (2022). “Hubungan Aktifitas Fisik, Lama Penggunan KB dan jenis KB Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Hormonal.” 03:19-25.
Sugyono. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Badung: Alfabeta. CV.
Sulastris Ningsih, dkk. (2021). “Pengaruh Kenaikan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di TPMB Bidan K tahun 2021.” 4 (1): 77-85
Wahidin, Dina Raidanti. (2018). Efek KB Suntik 3 Bulan (DMPA) Terhadap Berat Badan. Sri Handai. Malang: Literasi Nusantara.