

Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulanan Dengan Perubahan Berat Badan Pada Akseptor KB

Adisyah Rizkia¹, Nerli Adria Sinabutar², Dyah Juliastuti³

Universitas Ichsan Satya^{1,2,3}

Corresponding Author : nerlisinabutar@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Kontrasepsi suntik progestin adalah kontrasepsi suntik yang hanya mengandung hormon progestin antara lain Depo Medroxy Progesteron Asetat Kontrasepsi suntik efek samping yaitu peningkatan berat badan, karena DMPA merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus yang dapat menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya, sehingga berpotensi mengalami peningkatan berat badan. **Tujuan Penelitian :** Untuk Mengetahui hubungan lama pemakaian kontrasepsi 3 bulan dengan perubahan berat badan pada akseptor KB di Puskesmas Pondok Pucung Kota Tangerang Selatan. **Metode :** Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional, jumlah sampel 42 orang dengan teknik pengambilan non probability sampling yang diambil secara purposive sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner, Analisis data secara univariat dan bivariat (Chi-square). **Hasil Penelitian :** Sebagian besar responden berumur 20-39 tahun (88,1%), lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan yang menggunakan selama >2 tahun (61,9%), perubahan berat badan yang meningkat (66,7%). Hasil bivariat menggunakan chi-square didapat p- value = 0,000 atau p <0,05. **Kesimpulan :** berdasarkan hasil penelitian ada hubungan antara lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulanan dengan perubahan berat badan pada akseptor KB di Puskesmas Pondok Pucung Kota Tangerang Selatan. **Saran :** Diharapkan petugas kesehatan puskesmas semakin giat, lebih informatif, pendampingan, dan pantau dukungan dalam mensosialisasikan keluarga berencana. Agar pengetahuan masyarakat dan kesadaran masyarakat mengenai KB terutama kontrasepsi 3 bulan semakin meningkat.

Kata Kunci : Kontrasepsi, Berat Badan

ABSTRACT

Background: Progestin injection contraceptives are injectable contraceptives that only contain the hormone progestin, including Depo Medroxy Progesterone Acetate. Injectable contraceptives have side effects, namely an increase in body weight, because DMPA stimulates the appetite control center in the hypothalamus which can cause acceptors to eat more than usual, so that they have the potential to experience weight gain body. **Research purposes:** To find out the relationship between 3 months of contraceptive use and weight changes in family planning acceptors at the Pondok Pucung Health Center, South Tangerang City. **Research methods:** This type of research uses an approach cross sectional, the number of samples is 42 people with the retrieval technique non probability sampling taken by purposive sampling. The research instrument used a questionnaire, univariate and bivariate data analysis (Chi-square). **Research result:** Most of the respondents were aged 20-39 years (88.1%), had used contraceptive injections for 3 months for > 2 years (61.9%), had increased body weight (66.7%). Bivariate results using chi square got p-value = 0.000 or p <0,05. **Conclusion:** based on the results of the study there was a relationship between the duration of 3-month injection contraceptive use and changes in body weight in family planning acceptors at the Pondok Pucung Health Center, South Tangerang City. **Suggestion:** It is hoped that the puskesmas health workers will become more active, more informative, provide assistance, and monitor support in socializing family planning. So that public knowledge and public awareness about family planning, especially 3-month contraception, will increase.

Keywords : Contraception, Weight

PENDAHULUAN

Target poin 3.7 dari Tujuan Pembangunan Berkelanjutan / *Sustainable Development Goals* (SDGs) menyerukan kepada negara-negara "pada tahun 2030, untuk memastikan akses universal ke layanan perawatan kesehatan seksual dan reproduksi, termasuk untuk keluarga berencana, informasi dan pendidikan, dan integrasi kesehatan reproduksi ke dalam strategi dan program nasional". Memenuhi komitmen tersebut untuk mencapai akses universal ke kesehatan reproduksi pada tahun 2030 memerlukan pemantauan indikator utama keluarga berencana (United Nations, 2019).

Keluarga Berencana atau disingkat KB merupakan tindakan membantu individu atau pasangan suami istri untuk menghindari kelahiran yang tidak diinginkan, mendapatkan kelahiran yang memang diinginkan, mengatur interval di antara kelahiran. KB adalah proses yang disadari oleh pasangan untuk memutuskan jumlah dan jarak anak serta waktu kelahiran (Matahari dkk, 2018).

KB merupakan program yang sesuai pada Pasangan Usia Subur (PUS) karena pada usia subur ini pasangan akan sangat mudah memiliki anak. Oleh karena itu, diperlukan pengendalian angka kelahiran dengan program ini. PUS merupakan pasangan suami istri yang istrinya berumur 25-35 tahun atau pasangan suami istri yang istrinya berumur kurang dari 15 tahun dan sudah haid atau istri berumur lebih dari 50 tahun tetapi masih haid (Matahari dkk, 2018).

Di seluruh dunia pada tahun 2021, 972 juta wanita dalam rentang usia PUS yang menggunakan kontrasepsi meningkat dari 592 juta wanita pada tahun 1990. Penggunaan metode kontrasepsi meningkat di semua wilayah antara tahun 1990 dan 2021. Ada peningkatan yang signifikan dalam penggunaan kontrasepsi sejak 1990 di Asia Tengah dan Selatan, dan Amerika Latin dan Karibia. Afrika Sub-Sahara juga mengalami peningkatan substansial dalam penggunaan kontrasepsi, dari 13% pada tahun 1990 menjadi 28% pada tahun 2021 (United Nations, 2021).

BKKBN juga menyebutkan jumlah PUS yang ada di Indonesia mengalami peningkatan, pada tahun 2021 telah mencapai 38,4 juta pasangan atau 29% dari total penduduk di Indonesia. Jumlah PUS peserta KB di Provinsi Banten mencapai 1,7 juta, dan jumlah PUS yang ada di Kota Tangerang Selatan adalah 162.628 orang. Adapun prevalensi KB modern yang terjadi di Kota Tangerang Selatan yaitu 49,30% jauh lebih tinggi daripada yang menggunakan KB tradisional yaitu 0,31%. Sedangkan prevalensi jumlah PUS peserta KB di Kecamatan Pondok Pucung mencapai 46,57% (BKKBN, 2021).

Pada umumnya KB modern lebih efektif daripada metode tradisional dalam mencegah kehamilan, sehingga lebih disarankan dan lebih banyak penggunaannya. Metode KB secara garis besar terbagi 2, yaitu KB modern (kondom, pil, suntik, implan, dan kontrasepsi darurat) dan KB tradisional (metode withdrawal, kalender, dan pemberian ASI eksklusif). Kontrasepsi memiliki berbagai jenis yang dapat digunakan, Raidanti & Wahidin (2021) membagi sebagian berbagai perlengkapan kontrasepsi yang bisa digunakan, antara lain: kontrasepsi sederhana (kalender, amenorea pengeluaran susu, temperatur tubuh, senggama terputus), kontrasepsi barrier (kondom, diafragma, dan spermisida) dan kontrasepsi modern (pil, AKBK, AKDR, Kontap, dan suntik).

Dalam laporan Program KB Nasional SIDUGA, rata-rata pelayanan kontrasepsi tingkat nasional tiap bulan yang paling terbanyak adalah jenis KB modern suntikan yaitu dengan jumlah 6.387 orang perbulannya (BKKBN, 2021). KB suntik adalah metode kontrasepsi bagi wanita yang dilakukan melalui penyuntikan cairan yang mengandung hormon progesteron atau kombinasi progesteron dan estrogen. Walaupun jenis metode KB suntikan paling populer di Indonesia, tetapi kontrasepsi ini juga memiliki beberapa efek samping, yaitu perubahan pola haid (haid tidak teratur atau memanjang dalam 3 bulan

pertama, haid jarang, tidak teratur atau tidak haid dalam 1 tahun), sakit kepala, pusing, perut kembung atau tidak nyaman, perubahan suasana perasaan, nyeri payudara, penurunan hasrat seksual dan kenaikan berat badan (Matahari dkk, 2018).

Persepsi pada berat badan bisa membuat seseorang tidak puas pada bentuk tubuhnya. Berat badan ideal adalah berat yang dapat dijadikan acuan atau dianggap sesuai dan menyehatkan untuk seseorang. Berat badan menurut Soetjiningsih adalah hasil peningkatan/penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh, antara lain tulang, otot, lemak, cairan tubuh dan lain- lainnya. Hormon progesteron yang terdapat dalam kontrasepsi hormonal inilah berperan merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus sehingga menyebabkan terjadinya perubahan berat badan akseptor. Hormon progesteron juga mempermudah terjadinya perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak di bawah jaringan kulit bertambah. Rata-rata kenaikan berat badan pengguna kontrasepsi suntik 3 bulanan 1-2 kg per tahunnya dibanding suntik 1 bulanan memiliki efek kenaikan berat badan 1 kg per tahunnya (Raidanti & Wahidin, 2021).

Kontrasepsi 3 bulan mempengaruhi peningkatan berat badan karena DMPA merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hypothalamus yang dapat menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya, sehingga berpotensi mengalami peningkatan berat badan. Kenaikan berat badan, disebabkan karena hormon progesterone mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak dibawah kulit bertambah, selain itu hormon progesterone juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik, akibatnya pemakaian suntikan dapat menyebabkan Berat badan bertambah (Kurniasari et al., 2020).

Panjaitan menyatakan bahwa umumnya efek samping utama pemakaian DMPA adalah kenaikan berat badan. Sebuah penelitian melaporkan peningkatan berat badan lebih dari 2 kilogram pada tahun pertama dan selanjutnya meningkat secara bertahap hingga mencapai 7,5 kilogram (Panjaitan et al., 2017). Selain peningkatan berat badan efek samping lain yang jarang diketahui ibu akseptor KB adalah menurunkan ketebalan endometrium, karena salah satu cara kerja suntik 3 bulan adalah dimana hormon progestin menipiskan dinding rahim (Veri et al., 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan non random (*non probability*) sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner, sumber data berasal dari data primer dan data sekunder. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan 42 responden dengan rincian hasil Analisa univariat dan Analisa bivariat sebagai berikut :

1. Analisa Univariat

a. Distribusi Frekuensi Usia Responden

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden

Karakteristik	Frekuensi	%
15 – 19 Tahun	2	4,8
20 – 29 Tahun	19	45,2
30 – 39 Tahun	18	42,9
40 – 49 Tahun	3	7,1
TOTAL	42	100,0

Tabel diatas menunjukkan usia responden pada rentang umur 15 – 19 tahun memiliki jumlah terkecil yaitu 2 responden dengan persentase 4,8%. Pada rentang umur 20 – 29 tahun memiliki jumlah frekuensi yang lebih banyak yaitu 19 responden atau dalam persentase sebesar 45,2%.

b. Distribusi Frekuensi Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Lama
Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan

<u>Lama Pemakaian Kontrasepsi i 3 Bulan</u>	rekuensi	%
>2 Tahun	26	61,9
<2 Tahun	16	38,1
TOTAL	42	100, 0

Tabel diatas menunjukkan Lama Pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan responden sebagian besar lama pemakaian kontrasepsi 3 bulan yang menggunakan selama >2 tahun yaitu sebanyak 26 responden (61,9%).

c. Distribusi Frekuensi Perubahan Berat Badan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Perubahan

Berat Badan

Perubahan Berat		
<u>Badan</u>	Frekuensi	%
Meningkat	28	66,7
Tetap	14	33,3
TOTAL	42	100,0

Tabel diatas menunjukkan perubahan berat badan responden sebagian besar perubahan berat badan yang meningkat sebanyak 28 responden (66,7%).

Analisa Bivariat

Hubungan antara lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulanan dengan perubahan berat badan di Puskesmas Pondok Pucung Kota Tangerang Selatan

Tabel 5.4 Hubungan Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulanan dengan Perubahan Berat Badan pada akseptor KB

Lama Pemakaian Kontrasepsi 3 Bulan	Perubahan Berat Badan				Total		P-Value	OR CR:95
	Meningkat		Tetap		F	%		
	F	%	F	%				
>2 Tahun	22	88,5	3	11,5	26	100	0,000	16,867 (3,400-83,672)
<2 Tahun	5	31,3	11	68,8	16	100		
Jumlah	28	66,7	14	33,3	42	100		

Tabel diatas menunjukkan hasil analisis hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan perubahan berat badan. Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa terdapat 28 responden yang memiliki perubahan berat badan yang meningkat sebesar 66,7%, sedangkan terdapat 14 responden yang tidak mengalami perubahan berat badan atau sebesar 33,3% saat penggunaan kontrasepsi 3 bulan. Di peroleh nilai OR: 16,867 (3,400-83,672). Berdasarkan uji hasil statistik didapatkan hasil *chi square P-value*=0,000 sehingga dapat diartikan ada hubungan antara lama pemakaian KB suntik 3 bulan dengan perubahan berat badan di Puskesmas Pondok Pucung.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Usia Responden

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa sebagian besar akseptor KB suntik berusia 20-39 tahun (88,1%). Penelitian ini membuktikan bahwa usia produktif pada umur 20 – 39 tahun memiliki tingkat pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan.

Usia 20 sampai 35 tahun adalah masa mengatur kesuburan atau usia aman untuk hamil dan bersalin. Periode usia istri antara 20-35 tahun, merupakan periode usia paling baik untuk melahirkan, dengan jumlah anak 2 orang dan jarak antara kelahiran adalah 2-4 tahun. Kriteria kontrasepsi yang diperlukan yaitu efektivitas tinggi, reversibilitas tinggi karena pasangan masih mengharapkan mempunyai anak lagi. Kontrasepsi dapat dipakai 3-4 tahun sesuai jarak kelahiran yang direncanakan (Hutagalung, 2018).

b. Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan di Puskesmas Pondok Pucung menunjukkan sebagian besar lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan yang menggunakan selama >2 tahun yaitu sebanyak 26 responden (61,9%).

Pemakaian kontrasepsi merupakan upaya mencegah terjadinya kehamilan. Upaya ini dapat bersifat sementara, dapat pula bersifat permanen, penggunaan kontrasepsi merupakan salah satu variable yang mempengaruhi fertilitas. Umumnya pemakai suntikan KB mempunyai persyaratan sama dengan pemakai pil, begitu pula bagi orang yang tidak boleh memakai suntikan KB, termasuk penggunaan cara KB suntik selama maksimal 5 tahun. (Yetti, 2012).

c. Perubahan Berat Badan

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui perubahan berat badan responden di Puskesmas Pondok Pucung menunjukkan sebagian besar perubahan berat badan yang meningkat sebanyak 28 responden (66,7%). kontrasepsi suntik dalam jangka waktu panjang maka akan berakibat pada kenaikan berat badan. Pertambahan berat badan karena suntik kontrasepsi umumnya tidak terlalu banyak karena adanya keterkaitan antara progesteron yang merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang memiliki nafsu makan bertambah dan pemakaian dosis tinggi atau berlebih karena dapat mempengaruhi pusat pengendali nafsu di hipotalamus. (Sastariah, 2022). Berdasarkan teori, Hartanto (2010) menyebutkan bahwa efek samping kontrasepsi suntik ialah penambahan berat badan. Pertambahan berat badan yang terjadi tidak terlalu besar, yaitu berada di kisar 1 – 5 kg pada tahun pertama. Wanita yang menggunakan KB Suntik tiga bulan atau disebut (*Depomedroxy progesterone acetate*), rata – rata mengalami peningkatan berat badan sekitar 5,5 kg dan mengalami peningkatan lemak tubuh menjadi sebesar 3,4% pada waktu 3 tahun pemakaian.

2. Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa responden >2 tahun berjumlah 26 dan sebanyak 22 (88,5%) responden, yang berat badannya mengalami peningkatan berat badan, dan yang berat badannya tetap adalah 16 dan sebanyak 5 (31,3%). Di peroleh nilai OR: 16,867 (3,400- 83,672). Berdasarkan uji hasil statistik didapatkan hasil *chi square P-value*=0,000 sehingga dapat diartikan ada hubungan antara lama pemakaian KB suntik 3 bulan dengan perubahan berat badan pada akseptor KB di puskesmas pondok pucung kecamatan pondok pucung.

Kontrasepsi suntikan baik satu bulan dan tiga bulan sama-sama mengandung hormon progesteron yang mempunyai efek terhadap meningkatnya nafsu makan. Namun demikian, kandungan hormon progesteron pada kontrasepsi suntik 3 bulan lebih besar dibandingkan kontrasepsi suntik satu bulan sehingga pengaruh terhadap peningkatan berat badan juga lebih besar suntik 3 bulan dibanding suntik 1 bulan. Hormon progesteron yang nantinya dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan yang disebut dengan hipotalamus. Semakin banyak hormon progesteron yang merangsang hipotalamus, maka semakin besar nafsu makan seseorang.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden di Puskesmas Pondok Pucung Kota Tangerang Selatan menunjukkan pada rentang umur 15-19 tahun memiliki jumlah terkecil yaitu 2 responden (4,8%), pada rentang umur 20-29 tahun memiliki jumlah yang lebih banyak yaitu 19 responden (45,2%).
2. Sebagian besar responden di Puskesmas Pondok Pucung Kota Tangerang Selatan menunjukkan yang mengalami perubahan berat badan meningkat sebanyak 28 responden (66,7%).
3. Sebagian besar responden di Puskesmas Pondok Pucung Kota Tangerang Selatan menunjukkan lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan yang menggunakan selama >2 tahun sebanyak 26 responden (61,9%).

Ada hubungan yang signifikan antara pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulanan dengan perubahan berat badan pada akseptor KB di Puskesmas Pondok Pucung Kota Tangerang Selatan. *P-value* sebesar 0,000 OR 16,867.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. (2021). Jumlah PUS Menurut Kesertaan ber-KB Pendataan Keluarga Indonesia.
- Hartanto, H. (2010). Keluarga Berencana dan Kontrasepsi. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Hutagalung, S. P. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Alat Kontrasepsi oleh PUS di Puskesmas Rawang Pasar IV Kabupaten Asahan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
- Matahari, R., Utami, F. P., & Sugiharti, S. (2018). Buku Ajar Keluarga Berencana dan Kontrasepsi (1st ed.). Pustaka Ilmu.
- Raidanti, D., & Wahidin. (2021). Efek KB Suntik 3 bulan (DMPA) Terhadap Berat Badan (S. Handayani, A. Ariyanto, & M. R. Aqli, Eds.; 1st ed.). Literasi Nusantara.
- Saifuddin, A.B. (2014). Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Setyoningsih, F. Y. (2020). Efek Samping Akseptor KB Suntik Depo Medroksi Progesteron Asetat (DMPA) di BPM Fitri Hayati. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 6, No. 3. Pp. 298-304
- Undang-Undang RI Nomor 9 Tahun 2019, Pub. L. No. 9, BKKBN (2019).
- United Nations. (2019). *Family Planning and the 2030 Agenda for Sustainable Development*. https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/family/familyPlanning_Data_Booklet_2019.pdf
- United Nations. (2021). *Use of Contraceptive Methods Increased in All Regions Between 1990 and 2030*.
- WHO. (2022, June). *Contraception*. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/contraception#tab=tab_1
- Yetti, A. (2012). Pelayanan Keluarga Berencana. Yogyakarta : Yohima Press