



Hubungan Antara Lama Pemakaian Dengan Kenaikan Berat Badan Berlebih Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di Puskesmas Piyungan Tahun 2025

Kelvina Tania Sari¹, Nuryuliana², Eka Oktavia³

^{1,2,3} Program Studi Diploma III Kebidanan, Politeknik Kesehatan Ummy Khasanah,
Yogyakarta, Indonesia
E-mail: kelvinatania06@gmail.com

Article Info

Article history:

Received August 26, 2025
Revised August 30, 2025
Accepted September 02, 2025

Keywords:

Duration of Use, Weight Gain,
3-Month Injectable
Contraceptive

ABSTRACT

The 3-month injectable contraceptive is one of the most widely used hormonal contraceptive methods in Indonesia due to its practicality, effectiveness, and long-term duration. However, its use may cause side effects, one of which is weight gain that can affect comfort, self-confidence, and contraceptive choice. This study aimed to determine the characteristics of 3-month injectable contraceptive acceptors based on age, education, occupation, and parity, to describe the distribution of duration of use and excessive weight gain, and to analyze the relationship between duration of use and excessive weight gain among acceptors at Piyungan Public Health Center in 2025. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The population consisted of 69 acceptors, and 41 respondents were selected using random sampling. Data were collected through family planning cards and weight measurements, and analyzed using the Chi-Square test. The results showed that most respondents were aged >35 years (51.2%), had secondary education (63.4%), were unemployed (70.7%), and were multiparous (75.6%). Most had used the 3-month injectable for more than 3 years (43.3%) and experienced weight gain of >5 kg (53.6%). The Chi-Square test obtained a p-value of 0.367 ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between duration of use and excessive weight gain.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received August 26, 2025
Revised August 30, 2025
Accepted September 02, 2025

Keywords:

Lama Pemakaian, Kenaikan
Berat Badan, Akseptor KB
Suntik 3 Bulan

ABSTRAK

Kontrasepsi suntik 3 bulan merupakan salah satu metode kontrasepsi hormonal yang banyak digunakan di Indonesia karena praktis, efektif, dan jangka waktunya panjang. Namun, penggunaannya dapat menimbulkan efek samping, salah satunya kenaikan berat badan yang dapat memengaruhi kenyamanan, kepercayaan diri, serta menjadi pertimbangan dalam pemilihan metode kontrasepsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik akseptor KB suntik 3 bulan berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan, dan paritas, mengetahui distribusi lama pemakaian serta kenaikan berat badan berlebih, dan menganalisis hubungan antara lama pemakaian dengan kenaikan berat badan berlebih pada akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Piyungan Tahun 2025. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah 69 akseptor KB suntik 3 bulan dengan sampel 41 responden yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Data dikumpulkan melalui kartu KB dan pengukuran berat badan, kemudian dianalisis



menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia >35 tahun (5.2%), berpendidikan menengah (63.4%), tidak bekerja (70.7%), dan multipara (75.6%). Mayoritas responden menggunakan KB suntik 3 bulan >3 tahun (43.3%) dan mengalami kenaikan berat badan >5 kg (53,6%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p\text{-value}=0.367$ ($p>0.05$) yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara lama pemakaian dengan kenaikan berat badan berlebih.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Kelvina Tania Sari

Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah,

E-mail: kelvinatania06@gmail.com

PENDAHULUAN

Program Keluarga Berencana (KB) menurut BKKBN merupakan salah satu upaya untuk mengatur kelahiran, menentukan jarak dan usia ideal dalam melahirkan, serta mengelola kehamilan melalui edukasi, perlindungan, dan dukungan sesuai dengan hak reproduksi. Kontrasepsi adalah alat atau metode yang digunakan untuk mencegah terjadinya kehamilan, baik oleh satu pihak maupun kedua pihak (Hanifah et al., 2023).

Salah satu metode kontrasepsi yang populer di kalangan wanita usia subur adalah kontrasepsi suntik. Kontrasepsi ini dianggap aman, efektif, terjangkau, serta bekerja dengan cara menghentikan pelepasan sel telur (ovulasi) dan mengentalkan lendir serviks sehingga menghambat sperma masuk ke dalam rahim (Sari, 2024).

Secara global, kebutuhan kontrasepsi terus meningkat. WHO (2021) melaporkan bahwa dari 1,9 miliar wanita usia reproduksi (15–49 tahun), sekitar 1,1 miliar membutuhkan kontrasepsi. Pada tahun 2022, sekitar 65% wanita menikah atau tinggal bersama menggunakan kontrasepsi, dan 58,75% memilih metode modern (World Health Organization, 2023). Di Indonesia, data Kemenkes RI (2023) menunjukkan bahwa KB suntik merupakan metode yang paling banyak dipilih (59.9%), diikuti oleh pil (15.8%), implan (10%), IUD (8%), kondom (1.8%), MOW (4.2%), dan MOP (0.2%).

Berdasarkan BPS (2024), prevalensi peserta KB di Indonesia mencapai 56.26%. Provinsi dengan prevalensi tertinggi adalah Kalimantan Selatan (70.08%), sedangkan terendah di Papua Tengah (11.39%). Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), pengguna KB suntik masih mendominasi (53.05%). Data BPS DIY (2020) mencatat 157.734 pengguna KB suntik (42.1%), dengan distribusi terbanyak di Sleman (29.74%) dan Bantul (28.59%).

Penggunaan KB suntik juga tinggi di wilayah kerja puskesmas Kabupaten Bantul. Pada tahun 2023, jumlah peserta KB suntik aktif mencapai 38.713 orang (34.43%), dengan Puskesmas Piyungan sebagai salah satu puskesmas dengan pengguna terbanyak (42.69%) (Dinas Kesehatan Bantul, 2024). Pada tahun 2024, tercatat 69 akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Piyungan.



Meskipun efektif, KB suntik 3 bulan menimbulkan efek samping yang perlu diperhatikan, antara lain gangguan menstruasi (amenorea, spotting, metroragia, menoragia), keputihan, jerawat, sakit kepala, pusing, mual, muntah, dan terutama kenaikan berat badan (Sari, 2024). Kenaikan berat badan dipengaruhi oleh hormon progesteron yang mengubah metabolisme karbohidrat dan gula menjadi lemak, meningkatkan nafsu makan melalui hipotalamus, serta menurunkan aktivitas jasmani (Sulastriningsih, 2023). Hal ini diperkuat penelitian Batam & Ipaljri (2020) bahwa kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik dipengaruhi gaya hidup tidak sehat. Dampaknya dapat menurunkan kepercayaan diri (Maulida, 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan hasil yang berbeda. Lestari et al. (2023) menemukan adanya hubungan signifikan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan ($p=0.02$), sementara penelitian lain menunjukkan tidak ada hubungan. Perbedaan ini dapat dipengaruhi faktor gaya hidup, aktivitas fisik, dan metabolisme individu. Jika tidak terkendali, kenaikan berat badan dapat berujung pada obesitas dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, stroke, dan penyakit jantung. Selain itu, penambahan berat badan juga memengaruhi kesehatan mental dan kepercayaan diri akseptor (Maulida & Eliyana, 2020).

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Piyungan pada 23 Januari – 6 Februari 2025 terhadap 10 akseptor KB suntik menunjukkan bahwa 40% responden yang menggunakan KB suntik >3 tahun mengalami kenaikan berat badan >5 kg. Sebagian besar responden berusia >35 tahun (80%), berpendidikan menengah (60%), dan tidak bekerja (80%).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional yang bertujuan menganalisis hubungan antara lama pemakaian dengan kenaikan berat badan berlebih pada akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Piyungan; pengumpulan data primer dilaksanakan di Puskesmas Piyungan pada 07–24 Juli 2025. Populasi adalah seluruh akseptor KB suntik 3 bulan tahun berjalan sebanyak 69 orang, dengan sampel 41 responden yang ditentukan melalui random sampling dan memenuhi kriteria inklusi (wanita 15–49 tahun pengguna suntik 3 bulan, berdomisili di wilayah kerja, bersedia menjadi responden) serta eksklusi (tidak bersedia/tidak menggunakan suntik 3 bulan). Variabel independen adalah lama pemakaian kontrasepsi (kategori <1 tahun, 1–3 tahun, >3 tahun) dan variabel dependen adalah kenaikan berat badan berlebih (kategori 0–1 kg, 2–5 kg, >5 kg); data dikumpulkan menggunakan kartu KB untuk lama pemakaian serta timbangan untuk berat badan. Pengolahan data meliputi editing, coding (termasuk pengodean umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan lama pemakaian), serta tabulating ke master tabel/SPSS Versi 26; analisis dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik dan distribusi variabel, serta bivariat menggunakan uji Chi-Square pada taraf signifikansi 0.05 untuk menilai hubungan antara lama pemakaian dan kenaikan berat badan. Aspek etik mencakup informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan, serta penelitian telah memperoleh Ethical Clearance dari Universitas Alma Ata Yogyakarta nomor: KE/AA/V/10112510/EC/2025 tertanggal 16 Juni 2025.



HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat dalam penelitian ini adalah:

a) Karakteristik responden

Table 1 Distribusi frekuensi karakteristik akseptor KB suntik 3 bulan

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Usia		
<20 Tahun	0	0%
20-35 Tahun	20	48.8%
> 35 Tahun	21	51.2%
Pendidikan		
Dasar (SD-SMP)	10	24.4%
Menengah (SMA/SMK)	26	63.4%
Tinggi (Perguruan tinggi)	5	12.2%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	29	70.7%
Bekerja	12	29.3%
Paritas		
Primipara	10	24.4%
Multipara	31	75.6%
Jumlah Responden	41	

Sumber: Olah data primer, 2025

Data tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar akseptor berusia >35 tahun sebanyak 21 responden (51.2%), berpendidikan menengah (SMK/SMA) sebanyak 26 responden (63.4%), tidak bekerja sebanyak 29 responden (70.7%), dan memiliki status paritas multipara sebanyak 31 responden (75.6%).

b) Lama pemakaian KB

Tabel 2 Distribusi frekuensi lama pemakaian KB suntik 3 bulan

Lama Pemakaian	Frekuensi	Presentase
<1 Tahun	5	12.2%
1-3 Tahun	17	41.5%
> 3 Tahun	19	46.3%
Jumlah	41	100%

Sumber: Olah data primer, 2025

Data tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar akseptor menggunakan KB suntik 3 bulan lebih dari 3 tahun sebanyak 19 responden (46.3%).



c) Kenaikan berat badan berlebih

Tabel 3 Distribusi frekuensi kenaikan berat badan berlebih

Kenaikan berat badan	Frekuensi	Presentase
0-1 Kg	9	22.0%
2-5 Kg	10	24.4%
> 5 Kg	22	53.7%
Jumlah	41	100%

Sumber: Olah data primer, 2025

Data tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar akseptor KB suntik 3 bulan mengalami kenaikan berat badan >5 kg sebesar 22 responden (53.7 %).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Chi-Square* bertujuan untuk mengetahui atau mengukur arah hubungan antara dua variabel. Hasil analisis bivariat pada tabel berikut:

Tabel 4 Hubungan lama pemakaian dengan kenaikan berat badan berlebih pada akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Piyungan

Lama Pemakaian	Kenaikan Berat Badan Berlebih						Total		<i>p-value</i>
	0-1 Kg		2-5 Kg		>5 Kg				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
<1 tahun	1	2.4%	2	4.9%	2	4.9%	5	12.2%	0.367
1-3 tahun	4	9.8%	6	14.6%	7	17.1%	17	41.5%	
>3 Tahun	4	9.8%	2	4.9%	13	31.7%	19	46.3%	
Total	9	22.0%	10	24.4%	22	53.7%	41	100%	

Sumber: Olah data primer, 2025

Berdasarkan tabel 4 bahwa sebagian besar responden dengan lama pemakaian KB suntik >3 tahun mengalami kenaikan berat badan >5kg sebanyak 13 responden (31.7%). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value*= 0367 ($p > 0.05$) hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara lama pemakaian dengan kenaikan berat badan berlebih pada akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Piyungan tahun 2025.

B. Pembahasan

1. Karakteristik responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari: umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas.

a. Usia

Usia 20-35 tahun merupakan umur reproduksi sehat untuk menggunakan kontrasepsi, sedangkan pada usia >35 tahun wanita lebih cenderung mempertahankan kontrasepsi untuk mencegah kehamilan yang beresiko tinggi (Qomariah, Ismed dan Sartika, 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian



besar akseptor KB suntik berada pada kelompok umur >35 tahun sebanyak 21 responden (51.2%) yang artinya sebagian besar responden mempertahankan kontrasepsi yang telah digunakan dan cocok.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Qomariah, Ismed dan Sartika, 2021) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara usia dengan penggunaan KB suntik 3 bulan ($p = 0.000$; $p < 0.05$), penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin bertambah umur, semakin besar kecenderungan ibu untuk tetap menggunakan KB suntik 3 bulan sebagai metode kontrasepsi.

Menurut (Afrilia *et al.*, 2024) menunjukkan adanya pengaruh signifikansi antara variabel usia dengan kenaikan berat badan pada pengguna KB suntik di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin, Kota Jambi, dengan p-value sebesar ($p\text{-value } 0.003$) menunjukkan bahwa responden yang paling banyak mengalami kenaikan berat badan berada pada kelompok usia 20–35 tahun. Hal ini diduga terjadi karena usia 20–35 tahun merupakan masa produktif bagi wanita, di mana peningkatan berat badan lebih mudah terjadi, salah satunya dipengaruhi oleh hormon yang terkandung dalam kontrasepsi suntik.

b. Pendidikan

Pendidikan juga berperan penting dalam peningkatan pengetahuan, termasuk pengetahuan tentang kontrasepsi (Azwa, Wulan dan Umay, 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan menengah (SMA/SMK) sebesar 26 responden (63.4%).

Penelitian ini sejalan dengan (Surbakti *et al.*, 2023) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan ($p\text{-value} = 0.05$) antara pendidikan dengan pemilihan KB suntik 3 bulan. Hal ini mendukung hasil penelitian bahwa mayoritas akseptor KB suntik berasal dari kelompok pendidikan menengah yang cukup mampu menerima informasi kesehatan.

c. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan rangkaian aktivitas yang melibatkan penggunaan waktu, tenaga, dan imbalan yang diterima sebagai hasilnya (Azwa, Wulan dan Umay, 2021). Faktor pekerjaan memiliki kaitan dengan penggunaan kontrasepsi 3 bulan, dimana ibu yang bekerja cenderung memiliki keterbatasan waktu dan kesibukan sehingga memilih kontrasepsi suntik karena lebih praktis. Kontrasepsi suntik 3 bulan juga dianggap mudah diakses, murah, dan efektif, sehingga dipilih tidak hanya oleh ibu bekerja tetapi juga oleh ibu rumah tangga (Hipson dan Handayani., 2024).

Hasil penelitian ini bahwa sebagian besar akseptor tidak bekerja sebanyak 29 responden (70.7%). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Mandasari., 2020) bahwa terdapat hubungan signifikan antara jenis pekerjaan dengan penggunaan KB suntik 3 bulan di Puskesmas Barat Kota Prabumulih ($p\text{-value} = 0.000$). Perbedaan hasil penelitian ini disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, pada penelitian (Mandasari., 2020) terdapat sebagian besar responden adalah ibu bekerja sehingga faktor pekerjaan berpengaruh terhadap pemilihan KB suntik 3 bulan. Sedangkan pada penelitian ini sebagian responden adalah ibu rumah



tangga, alasan mereka memilih untuk tidak bekerja antara lain ingin fokus mengurus rumah tangga dan anak, keterbatasan kesempatan kerja, serta faktor budaya dan dukungnng suami. Meskipun tidak bekerja di luar rumah, mereka tetap memilih KB suntik 3 bulan karena dinilai praktis, mudah diakses, murah dan efektif sesuai kebutuhan.

d. Paritas

Paritas adalah jumlah anak yang dilahirkan seorang ibu, paritas 2-3 kali dianggap aman, sedangkan paritas rendah dan tinggi beresiko terhadap kesehatan ibu, Selain itu paritas juga dipengaruhi oleh faktor ekonomi dan budaya keluarga (Oktavianah, Sulistyaningsih dan Juhariyah, 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar akseptor adalah multipara sebanyak 31 responden (75.6%)

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Qomariah, Ismed dan Sartika, 2021) menunjukkan adanya hubungan signifikan ($p\text{-value} = 0.023$) antara paritas dengan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan. Sebagian responden adalah ibu multipara yang umumnya ingin menjarangkan atau membatasi kelahiran setelah memiliki lebih dari satu anak.

2. Lama pemakaian KB suntik 3 bulan

Lama pemakaian KB suntik 3 bulan merupakan durasi seorang akseptor menggunakan metode ini secara berkelanjutan, semakin lama penggunaan, maka semakin besar kemungkinan akseptor mengalami efek samping, salah satunya kenaikan berat badan, karena penumpukan hormon progestin dalam tubuh (Oktavianah, Sulistyaningsih dan Juhariyah, 2023). Namun, lamanya pemakaian juga mencerminkan tingkat kepercayaan akseptor terhadap efektivitas dan kenyamanan KB suntik 3 bulan, sehingga ibu merasa cocok dan cenderung mempertahankannya dalam jangka panjang (Qomariah, Ismed dan Sartika, 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar akseptor memakai KB suntik ≥ 3 tahun sebanyak 19 responden (46.3%). Sejalan dengan (Qomariah, Ismed dan Sartika, 2021) bahwa adan hubungan signifikan antara lama pemakaian KB suntik 3 bulan dengan keputusan akseptor untuk mempertahankannya di BPM Kasih Bunda Desa Sukadamai Kabupaten Musi Banyuasin ($p\text{-value} = 0.000$).

3. Kenaikan berat badan berlebih

Kenaikan berat badan merupakan salah satu efek samping yang sering muncul pada akseptor kontrasepsi hormonal, termasuk KB suntik 3 bulan. Hal ini dipengaruhi oleh adanya hormon progestin yang dapat meningkatkan nafsu makan dan mengubah metabolisme tubuh menjadi lemak hingga kenaikan berat badan mungkin terjadi (Siregar dan Harahap, 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kenaikan berat badan ≥ 5 kg sebanyak 22 responden (53.7%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Zubaidah, 2021) terdapat 73.9% akseptor yang menggunakan KB suntik 3 bulan lebih dari 36 bulan mengalami kenaikan berat badan lebih dari 5 kg ($p\text{-value} = 0.000$).



4. Hubungan antara lama pemakaian dengan kenaikan berat badan berlebih pada akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Piyungan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan lama pemakaian >3 tahun mengalami kenaikan berat badan >5kg sebanyak 13 responden (31.7%). Hasil Uji *Chi-square* $p\text{-value} = 0.367$ ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lama pemakaian dengan kenaikan berat badan berlebih pada akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Piyungan.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan teori, karena meskipun secara deskriptif terdapat kecenderungan semakin lama penggunaan KB suntik maka semakin tinggi kenaikan berat badan, tetapi secara statistik tidak ditemukan hubungan yang signifikan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain diluar lama penggunaan kontrasepsi, seperti pola makan, aktivitas fisik status gizi sebelumnya, serta metabolisme individu yang berbeda-beda. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan teori, karena meskipun secara deskriptif terdapat kecenderungan semakin lama penggunaan KB suntik maka semakin tinggi kenaikan berat badan, tetapi secara statistik tidak ditemukan hubungan yang signifikan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain diluar lama penggunaan kontrasepsi, seperti pola makan, aktivitas fisik status gizi sebelumnya, serta metabolisme individu yang berbeda-beda (Pratiwi *et al.*, 2023). Penelitian oleh (Husnah., 2024), juga menjelaskan bahwa kenaikan berat badan yang dialami tidak selalu terjadi karena pemakaian KB suntik 3 bulan, namun tergantung reaksi metabolisme tubuh akseptor terhadap hormon progesterone ($p\text{-value} = 0.126$).

Penelitian (Amaeda., 2021) bahwa tingkat stres yang berat pada seseorang cenderung akan mengalami kenaikan berat badan, tubuh seseorang juga mempengaruhi perubahan berat badan karena ketika stress aktivitas fisik yang berkurang maka akan terjadi penumpukan dalam tubuh, ditunjang dengan makan yang berlebih akan mengakibatkan berat badan meningkat ($p\text{-value} = 0.000$). Seseorang biasanya akan makan jenis makanan manis dan tinggi lemak, karena sumber makanan ini dapat menggerakkan pikiran untuk menghasilkan zat sintesis penurun tekanan. Sumber makanan ini dapat menyebabkan "ketergantungan". Semakin sering makan jenis makanan tinggi gula dan lemak, semakin banyak berat badan yang akan diperoleh. Selain itu, kortisol juga dapat menyebabkan penumpukan lemak, terutama lemak naluriah (lemak perut), yang sangat berbahaya dan dapat menyebabkan kondisi metabolisme, diabetes, hipertensi, jantung dan pembuluh darah.

Menurut (Qomariah, Ismed dan Sartika, 2021) kontrasepsi suntik mengandung hormon progestin yang bekerja menghambat ovulasi, meningkatkan kekentalan lendir serviks, serta mempengaruhi metabolisme tubuh. Penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping berupa perubahan nafsu makan dan distribusi lemak tubuh, sehingga beresiko menyebabkan kenaikan berat badan. DMPA (*Depo Medroxyprogesteron Acetate*) merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus yang dapat menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya, sehingga berpotensi mengalami peningkatan berat badan. Kenaikan berat badan, disebabkan karena hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula



menjadi lemak, sehingga lemak di bawah kulit bertambah, selain itu hormon progesteron juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik, akibatnya pemakaian suntikan dapat menyebabkan berat badan bertambah. (Fenniokha, Kurniasari dan Evayanti, 2022).

Penelitian (Sukamti dan Prastyoningsih., 2024) menegaskan bahwa perlu perhatian pada peningkatan kadar lemak pada penggunaan kontrasepsi hormonal yang mana tidak selalu berkaitan langsung dengan penggunaan kontrasepsi hormonal tersebut. Variabel lain seperti diet, aktivitas fisik, dan faktor genetik juga berperan dalam menentukan komposisi lemak tubuh. Penelitian lain juga menegaskan pentingnya mempertimbangkan gaya hidup yang bisa mempengaruhi dampak hormonal kontrasepsi pada komposisi lemak. Faktor perilaku sedentari ≥ 3 jam per-hari merupakan faktor yang paling berisiko untuk terjadinya peningkatan IMT pada akseptor kontrasepsi hormonal suntik tiga bulan. Pada penelitian ini, mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga/tidak bekerja, yang mana menunjukkan tingginya perilaku sedentari yang dapat menyebabkan penurunan laju metabolisme basal. Perilaku sedentari adalah aktivitas yang dilakukan dengan sedikit atau tanpa gerakan fisik, biasanya dengan pengeluaran energi yang sangat rendah (kurang dari 1,5 METs) saat duduk, berbaring, atau beristirahat (Avindharin., 2024). Contohnya termasuk menonton TV dalam waktu lama, bekerja di depan komputer, atau menghabiskan waktu berjam-jam duduk dalam kendaraan.

Seseorang dengan perilaku sedentary tinggi cenderung tidak banyak bergerak dan masa otot berkurang sedangkan jaringan lemak bertambah. Hal tersebutlah yang menyebabkan metabolisme tubuh melambat. Metabolisme tubuh yang lambat membakar kalori lebih sedikit saat istirahat sehingga terjadi kelebihan energi dan menyebabkan terjadinya peningkatan IMT. Responden yang tidak memiliki pekerjaan atau memiliki tingkat aktivitas fisik rendah berisiko 1,1 kali lebih besar mengalami obesitas (Maureen *et al.*, 2024). Aktivitas fisik dapat menyumbang 20-50% pengeluaran energi, oleh karena itu, seseorang yang jarang melakukan aktivitas fisik dapat membuat makanan yang dikonsumsi tidak terbakar dengan sempurna dan terjadilah penimbunan lemak dalam tubuh.

Penelitian (Afrilia *et al.*, 2024) menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara lama pemakaian KB suntik dengan kenaikan berat badan pada akseptor di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin, Kota Jambi ($p = 0.966$; $p > 0.05$). Hal ini menandakan bahwa durasi penggunaan KB suntik tidak memengaruhi perubahan berat badan secara statistik, hubungan ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi kenaikan berat badan, seperti pola makan yang berlebihan, rendahnya tingkat aktivitas fisik, faktor genetik, serta pengaruh hormon.

Penelitian (Setyorini dan Lieskusumastuti., 2019) menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lama pemakaian KB suntik dengan peningkatan berat badan pada akseptor ($p\text{-value: } 0.670$) yang menyatakan bahwa perubahan berat badan setelah penggunaan kontrasepsi suntik bersifat bervariasi dan tidak selalu dipengaruhi



oleh kontrasepsi suntik DMPA. Hal ini menunjukkan bahwa kenaikan berat badan pada akseptor dapat dipengaruhi oleh faktor lain di luar lama pemakaian KB suntik.

Penelitian (Dahniar dan Achmad., 2019) menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan lama penggunaan KB suntik DMPA dengan peningkatan berat badan di BPS Rismawati Kabupaten Maros ($p\text{-value}$: 0.979) yang menyatakan bahwa efek samping penggunaan kontrasepsi hormonal, termasuk peningkatan berat badan, bersifat individual dan dipengaruhi oleh kondisi masing-masing akseptor.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan antara lama pemakaian dengan kenaikan berat badan berlebih pada akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Piyungan Tahun 2025”, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar akseptor berusia >35 tahun (53.7%), berpendidikan menengah (63.4%), tidak bekerja (70.7%), dan memiliki paritas multipara (75,6%). Lama pemakaian KB suntik 3 bulan terbanyak adalah >3 tahun (46,3%) dan sebagian besar responden mengalami kenaikan berat badan >5 kg (53,7%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lama pemakaian KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan berlebih pada akseptor ($p\text{-value}$ =0.367). Disarankan akseptor KB suntik 3 bulan menjaga pola hidup sehat melalui konsumsi makanan bergizi seimbang dan aktivitas fisik rutin, serta melakukan konsultasi dengan tenaga kesehatan bila terjadi kenaikan berat badan berlebih. Puskesmas Piyungan diharapkan lebih aktif memberikan konseling mengenai efek samping KB suntik 3 bulan dan melakukan pemantauan berkala, sementara hasil penelitian ini dapat menjadi referensi pembelajaran di institusi pendidikan serta mendorong penelitian lanjutan dengan jumlah sampel lebih besar dan variabel tambahan

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, S., dkk. (2024). Hubungan usia dengan kenaikan berat badan pada pengguna KB suntik di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Kebidanan*. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/jkmj/article/view/35806>
- Azwa, N., Wulan, R., & Umay, L. (2021). Pendidikan dan pengetahuan akseptor KB dalam memilih kontrasepsi suntik 3 bulan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. <http://repository.stikesrspadgs.ac.id/429/>.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik keluarga berencana di Indonesia tahun 2024. <https://www.bps.go.id>
- Batam, A., & Ipaljri, R. (2020). Faktor gaya hidup tidak sehat terhadap kenaikan berat badan akseptor KB suntik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <https://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonadokter/article/view/436>.



- Dahniar, & Achmad. (2019). Hubungan lama penggunaan KB suntik DMPA dengan peningkatan berat badan di BPS Rismawati Kabupaten Maros. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(2), 98–104. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jkv/article/view/257>.
- Dinas Kesehatan Bantul (2024) *Data Peserta KB Suntik 2023*. Bantul.
- Hanifah, A., dkk. (2023). Program Keluarga Berencana menurut BKKBN. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. www.medsan.co.id
- Hipson, R., & Handayani, T. (2024). Faktor pekerjaan dalam pemilihan kontrasepsi suntik 3 bulan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/1249>.
- Lestari, A., dkk. (2023). Hubungan lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan akseptor di Puskesmas Rajeg. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/imj/article/view/11228>
- Maulida, R. (2023). Dampak kenaikan berat badan akseptor KB suntik terhadap kepercayaan diri. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*. https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/6.
- Maulida, R., & Eliyana, T. (2020). Kesehatan mental akseptor KB suntik. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i3.450>.
- Mandasari, Y. (2020). Hubungan pekerjaan dengan penggunaan KB suntik 3 bulan di Puskesmas Barat Kota Prabumulih. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/6
- Oktavianah, D., Sulistyaningsih, R., & Juhariyah, S. (2023). Paritas dan faktor budaya dalam penggunaan KB suntik. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), 15–23. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1492>
- Qomariah, A., Ismed, Y., & Sartika, N. (2021). Hubungan usia dan paritas dengan penggunaan KB suntik 3 bulan. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 33–41. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i3.1207>.
- Sari, R. (2024). Efektivitas kontrasepsi suntik 3 bulan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. <http://repo.polkesraya.ac.id/3312/>.
- Sulastriningsih. (2023). Pengaruh progesteron terhadap metabolisme akseptor KB suntik. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 45–53. <https://doi.org/10.46799/jst.v4i1.684>
- Surbakti, A., dkk. (2023). Pendidikan dan pemilihan metode kontrasepsi suntik 3 bulan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MJ/article/view/13101>



World Health Organization. (2023). Contraceptive use worldwide 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>

Zubaidah, I. (2021). Hubungan lama penggunaan KB suntik dengan kenaikan berat badan akseptor di Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <https://www.jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis/article/view/30>.