

Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Perubahan Berat Badan Akseptor Di Puskesmas Umbulharjo I

Aqila Hana Amadea¹, Ismarwati², Nurul Kurniati³

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email Korespondensi : Aqila43576@gmail.com

Abstrak

Kontrasepsi suntik 3 bulan adalah salah satu metode yang banyak diminati dan praktis digunakan oleh wanita untuk mencegah kehamilan. Namun, salah satu efek samping yang sering dilaporkan oleh pengguna kontrasepsi ini adalah perubahan berat badan. Hal ini dipengaruhi oleh kandungan hormon progesteron yang dapat meningkatkan nafsu makan dan mengubah metabolisme tubuh, sehingga memicu penumpukan lemak. Perubahan ini menjadi keluhan yang signifikan dan menjadi alasan utama penghentian penggunaan kontrasepsi oleh sebagian wanita. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan perubahan berat badan pada akseptor di Puskesmas Umbulharjo I. Metode penelitian ini berupa *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 80 akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Umbulharjo I, yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan data sekunder, yaitu melalui telaah rekam medis akseptor, serta perubahan berat badan. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian diperoleh mayoritas responden yang telah menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan selama > 2 tahun sebanyak 44 responden (55,0%) mengalami kenaikan berat badan naik 33 responden (41,3%), serta responden yang menggunakan kontrasepsi < 2 tahun 36 (45,0%) mengalami penurunan berat badan sebanyak 11 responden (13,8%). Hasil uji Chi Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara lama penggunaan KB suntik 3 bulan dengan perubahan berat badan ($p\text{-value} = 0,000$) dan nilai koefisien kontingensi sebesar 0,977 yang menunjukkan hubungan sangat kuat. Terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan perubahan berat badan. Diharapkan bidan untuk mengevaluasi akseptor KB suntik 3 bulan yang telah menggunakannya >2 tahun dan mengalami peningkatan berat badan, serta mempertimbangkan pemberian alternatif metode kontrasepsi lain yang lebih sesuai.

Kata kunci: KB Suntik, Perubahan Berat Badan

Abstract

The 3-month injectable contraceptive is one of the most commonly used methods by women to prevent pregnancy. It is a practical and popular. however, its use can lead to weight gain. This is influenced by the hormone progesterone, which can increase appetite and alter body metabolism, leading to fat accumulation. To determine the relationship between the duration of 3-month injectable contraceptive use and changes in body weight among acceptors at Umbulharjo I Public Health Center. This study was a descriptive correlational study with a cross-sectional approach. The sample consisted of 80 acceptors of the 3-month injectable contraceptive at Umbulharjo I PHC, selected using purposive sampling. Data were collected through secondary data, namely medical records of contraceptive acceptors and their weight changes. Data were analyzed using the Chi-Square test. Results: The majority of respondents had used the 3-month injectable contraceptive for more than 2 years and experienced weight gain (33 respondents or 41.3%), while 11 respondents (13.8%) experienced weight loss. The Chi-Square test showed a significant relationship between the duration of 3-month injectable contraceptive use and changes in body weight ($p\text{-value} = 0.000$), with a contingency coefficient of 0.977 indicating a very strong relationship. Conclusion: There is a significant relationship between the duration of 3-month injectable contraceptive use and changes in body weight. Recommendation: Health workers are advised to evaluate 3-month injectable contraceptive acceptors who have used it for more than 2 years and experienced weight gain, and consider offering alternative contraceptive methods that may be more suitable.

Keywords: *Injectable Contraceptive, Weight Change*

1. PENDAHULUAN

KB merupakan upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah kependudukan. KB merupakan salah satu cara untuk menekan laju pertumbuhan penduduk serta meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak. (Jitowiyono *Et al.*, 2021). Penggunaan kontrasepsi menjadi salah satu aspek penting dalam pengendalian populasi dan kesehatan reproduksi. Di Indonesia, kontrasepsi suntik adalah salah satu metode yang banyak digunakan oleh wanita untuk mencegah kehamilan. Kontrasepsi suntik bekerja dengan cara mengandung hormon progesterin yang menghambat ovulasi, namun efek samping yang sering dilaporkan oleh pengguna adalah perubahan berat badan. Kontrasepsi merupakan upaya pencegahan kehamilan (Kurniasari *et al.*, 2020).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kepuasan masyarakat terhadap metode KB adalah isu efek samping yang ditimbulkan. Tentu saja, ada efek samping yang terkait dari dua bentuk alat kontrasepsi yang paling sering digunakan yaitu suntik dan pil. Pertambahan berat badan merupakan efek samping yang paling banyak menimpa pasien, yaitu sebesar 2,6% pada penerima suntik dan 1,6% pada penerima pil. Permasalahan pertambahan berat badan pada akseptor suntik lebih banyak daripada jenis kontrasepsi lain (Pratiwi, *et al.*, 2023).

Penyebab penambahan berat badan dalam penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan adalah karena merangsang pusat pengendalian nafsu makan hipotalamus yang dapat menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya, sehingga berpotensi mengalami peningkatan berat badan. Kenaikan BB, 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 (Sumantri, 2018).

Upaya yang dilakukan oleh pemerintah yang salah satu manfaatnya adalah dapat mencegah peningkatan berat badan pada akseptor suntik adalah dengan memberikan anjuran kepada akseptor untuk menggunakan kontrasepsi jangka panjang seperti AKDR atau implant. Namun, masyarakat pada umumnya lebih memilih menggunakan metode jangka pendek seperti pil dan suntik. Pandangan masyarakat mengenai metode kontrasepsi suntik 3 bulan tidak asing lagi dan menjadi metode kontrasepsi yang paling disukai karena penggunaannya 3 bulan sekali, tidak takut lupa dan tidak menakutkan seperti IUD. Kemudian penggunaan KB suntik ringan digunakan karena saat pemberhentian pemakaian tidak akan langsung membuat hamil dan membutuhkan waktu untuk mengembalikan kesuburan Rahim (Rahmadani, 2017).

Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 21 Tahun 2021 tentang Kewenangan Bidan dalam Tindakan Medis, peran bidan diatur secara jelas untuk memastikan bahwa Peran bidan untuk melakukan tindakan medis seperti penyuluhan, konseling, serta pemberian dan pemasangan alat kontrasepsi. Bidan juga bertanggung jawab memantau, mengevaluasi, dan memberikan edukasi terkait kesehatan reproduksi dan perencanaan keluarga. (Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 21 Tahun 2021). Menurut *World Population Data Sheet*, Indonesia menempati urutan kelima sebagai negara dengan jumlah penduduk terbanyak, sehingga pemerintah mendorong penggunaan kontrasepsi (Yunita, 2019).

Data BKKBN terhitung Maret tahun 2020 menyebutkan bahwa metode kontrasepsi yang paling banyak digunakan oleh peserta KB di Indonesia yaitu metode kontrasepsi suntik sebanyak 341.109 dan pil sebanyak 146.767, disusul oleh metode kontrasepsi implan sebanyak 51.536, IUD sebanyak 23.383, kondom sebanyak 19.583, MOW sebanyak 8.093 dan MOP sebanyak 1.196 (Listyawardani *et al.*, 2021). Data BPS DIY tahun 2020 mencatat 374.289 peserta KB, dengan KB suntik sebagai metode terbanyak digunakan (157.734 jiwa), diikuti IUD, kondom, implant, MOW, dan MOP. Penggunaan KB suntik paling tinggi tercatat di Sleman (46.935 jiwa), Bantul (45.100 jiwa), dan Gunungkidul (42.269 jiwa) (BPS Provinsi DIY, 2020)

Kota Yogyakarta Pada tahun 2020, jumlah Pasangan Usia Subur (PUS) di wilayah ini tercatat sebanyak 38.951 pasangan, dengan peserta KB aktif sebesar 73,2%. Metode kontrasepsi yang paling banyak digunakan adalah suntik, yaitu sebesar 41,9% (Dinkes Yogyakarta, 2020). Dalam perspektif keimanan, Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 11 menjelaskan bahwa Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga mereka berusaha mengubah keadaan mereka sendiri. Hal ini dapat dimaknai bahwa meskipun kontrasepsi suntik memiliki efek samping, seperti peningkatan berat badan, kondisi tersebut dapat dicegah apabila akseptor memiliki pengetahuan dan kemauan untuk menjaga kesehatan. Jika tidak ada usaha, maka keadaan tersebut tidak akan berubah, kecuali atas kehendak Allah SWT (Kementerian Agama RI, 2019, QS. Ar- Ra'd: 11).

Berdasarkan temuan penelitian Depo Provera rata-rata pertambahan berat badan setiap tahunnya berkisar antara 2,3 hingga 2,9 kg, sedangkan rata-rata penurunan berat badan setiap tahunnya berkisar antara 1,6 hingga 1,9 kg (Nelly Syoliah *et al.*, 2016). Pada tahun pertama, terjadi kenaikan berat badan kira-kira sekitar kurang dari 1 kg hingga 5 kg, menurut penelitian Septianingrum menambahnya berat badan yang disebabkan oleh alat kontrasepsi suntik dikaitkan dengan peningkatan lemak tubuh dan berdampak pada seberapa baik pengendalian rasa lapar (Septianingrum *et al.*, 2018).

Menurut Febriani & Ramayanti (2020), penambahan berat badan seringkali merupakan dampak buruk yang paling Umum dari penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan. Menurut sebuah penelitian, berat badan naik lebih dari 2 kilogram di tahun pertama, kemudian meningkat secara perlahan hingga 7,5 Kilogram, berat badan naik bila menggunakan skiloferm rata-rata 2-3 kg pada tahun pertama serta meningkat terus pada tahun kedua (Febriani *et al.*, 2020). Hasil penelitian Adriana (2018) menunjukkan hubungan yang signifikan antara penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan di wilayah kerja Puskesmas Lok Baintan Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar. Ibu yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan mengalami kenaikan berat badan antara 1- 5 kg tahun pertama penyuntikan dengan rata-rata penambahan berat badan pada ibu yang menggunakan KB suntik 3 bulan kurang dari 1 tahun adalah 2 kg dan yang lebih dari 1 tahun adalah 3 kg.

Berdasarkan data dari Dinkes Kota Yogyakarta tahun 2024 didapatkan jumlah KB Suntik 3 bulan terbanyak yaitu di Puskesmas Umbulharjo 1. Berdasarkan data study pendahuluan yang dilakukan peneliti di puskesmas Umbulharjo 1 didapatkan PUS sebanyak 7570 dengan jumlah peserta KB aktif yaitu 4394, kemudian dengan sebaran penggunaan metode kontrasepsi sebagai berikut KB suntik 1387, PIL 252, Kondom 988, implant 106, IUD 1341. MOP 15. MOW 245, MAL 0. Kemudian didapatkan data terdapat 268 kunjungan kontrasepsi suntik 3 bulan pada tahun 2024. Oleh karena itu total populasi akseptor KB di puskesmas tersebut adalah 268 akseptor. Hasil wawancara yang dilakukan di bulan Desember 2024 berdasarkan dari 10 akseptor yang diwawancarai 1 diantaranya mengeluh mengalami penurunan berat badan, 7 lainnya mengatakan bahwa mereka mengalami kenaikan berat badan dan 2 lainnya mengatakan bahwa berat badan tidak berubah. Akseptor mengatakan mengalami kenaikan berat badan setelah satu tahun pertama pemakaian KB Suntik 3 bulan dan akseptor yang mengalami penurunan berat badan yaitu pada bulan pertama sampai kedua setelah pemakaian KB Suntik 3 bulan. Rata-rata kenaikan berat badan yang dialami akseptor yaitu sekitar 3-4 kg dan rata-rata penurunan berat badan yang dialami akseptor yaitu sekitar 1-2 kg. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Penggunaan KB Suntik 3 Bulan Terhadap Perubahan Berat Badan Akseptor Di Puskesmas Umbulharjo I".

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif korelasional* dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Melalui penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kejadian perubahan berat badan akseptor di

Puskesmas Umbulharjo I. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan yang tercatat dalam rekam medis tahun 2024 yang melakukan kunjungan minimal 2x kunjungan, yaitu sebanyak 268 akseptor. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 80 orang. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data sekunder, yaitu melalui telaah rekam medis akseptor untuk melihat usia, pendidikan, pekerjaan, lama pemakaian kontrasepsi 3 bulan, serta perubahan berat badan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square*, dengan bantuan pengolahan data menggunakan sistem komputerisasi. Sebelum pengambilan data dilakukan, penelitian ini telah mendapatkan persetujuan *ethical clearance* dari Komite Etik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor etik No. 4655/KEP- UNISA/VII/2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Karakteristik responden yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi usia, pendidikan dan pekerjaan. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Usia		
	< 20 Tahun	0	0,0
	20-35 Tahun	58	72,5
	> 35 Tahun	22	27,5
	Total	80	100,0
2	Pendidikan		
	Rendah (SD, SMP)	3	3,8
	Menengah (SMA, SMK, MA)	54	67,5
	Tinggi (Perguruan Tinggi)	23	28,7
	Total	80	100,0
3	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	41	51,2
	Bekerja	39	48,8
	Total	80	100,0

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun sebanyak 58 orang (72,5%), sedangkan yang paling sedikit adalah responden berusia > 35 tahun, yaitu 22 orang (27,5%). Dalam hal pendidikan, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA, SMK, MA) sebanyak 54 orang (67,5%), sedangkan yang paling sedikit adalah responden dengan pendidikan rendah, yaitu 3 orang (3,8%). Dilihat dari pekerjaan, jumlah responden yang tidak bekerja merupakan yang terbanyak, yaitu 41 orang (51,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan

No	Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	≤2 Tahun	36	45,0
2	>2 Tahun	44	55,0
	Total	80	100,0

Berdasarkan tabel 2 data distribusi lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan, mayoritas akseptor KB suntik 3 bulan telah menggunakan metode tersebut selama lebih dari 2 tahun, yaitu sebanyak 44 orang (55,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perubahan Berat Badan

No	Perubahan Berat Badan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Naik	33	41,3
2	Tetap	35	43,8
3	Turun	12	15,0
Total		80	100,0

Berdasarkan tabel 3 data distribusi perubahan berat badan, mayoritas responden mengalami berat badan yang tetap setelah menggunakan KB suntik 3 bulan, yaitu sebanyak 35 orang (43,8%).

Tabel 4. Hasil Uji *Chi Square* Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Perubahan Berat Badan Akseptor di Puskesmas Umbulharjo I

No	Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan	Perubahan Berat Badan						Total %	P-value	r
		Naik		Tetap		Turun				
		f	%	f	%	f	%			
1	≤2 Tahun	0	0,0	35	43,8	1	1,3	45,0	0,000	0,977
2	>2 Tahun	33	41,3	0	0,0	11	13,8	55,0		
Total		33	41,3	35	43,8	12	15,0	100,0		

Berdasarkan tabel 4 hubungan lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan perubahan berat badan menunjukkan bahwa semua responden dengan lama penggunaan KB suntik ≤2 tahun cenderung tidak mengalami kenaikan berat badan, dengan mayoritas berat badan tetap (43,8%). Sementara itu, seluruh responden yang mengalami kenaikan berat badan (41,3%) berasal dari kelompok pengguna >2 tahun. Pada kelompok ini juga ditemukan 13,8% responden mengalami penurunan berat badan.

Hasil uji Chi Square menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan perubahan berat badan. Nilai koefisien kontingensi (r) sebesar 0,977 menunjukkan tingkat hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel.

B. Pembahasan

1) Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan di Puskesmas Umbulharjo I sebagian besar berada dalam kategori lama penggunaan yaitu > 2 tahun, yaitu sebanyak 44 ibu (55,0%). KB suntik merupakan suatu metode dari kontrasepsi yang diberikan melalui suntikan. Ini merupakan metode yang mendapatkan peminat yang paling tinggi karena dianggap sebagai cara yang aman, lebih efektif, lebih simpel, tidak mengakibatkan efek samping yaitu tidak mengganggu produksi ASI, serta dapat digunakan pasca melahirkan (Zubaidah 2021). Lama penggunaan kontrasepsi suntik pada akseptor KB digunakan karena kontrasepsi suntik rata-rata memiliki keberhasilan di atas 99%, praktis, efektif dan aman (Rahmawaty, *et al*, 2024).

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa klasifikasi terendah adalah lama penggunaan KB <2 tahun. Dimana 36 ibu yang termasuk dalam klasifikasi ini (45,0%). Menurut peneliti

Wahidah & Roihan berdasarkan penelitian yang dilakukan di PMB bidan N Kabupaten Cianjur tahun 2024 tentang penggunaan KB suntik 3 bulan, Hal ini disebabkan karena harga KB suntik yang murah sehingga mudah dijangkau oleh masyarakat, cara penggunaannya yang sederhana, dan tidak mengganggu hubungan seksual suami istri. Keluarga Berencana (KB) merupakan suatu program pemerintah yang dirancang untuk menyeimbangkan antara kebutuhan dan jumlah penduduk. Tujuan dan manfaat dari KB adalah memperlambat pertumbuhan populasi, mengatur jarak dan menunda kehamilan, mengurangi angka kematian (Sumarsih, 2023).

2) Perubahan Berat Badan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Berat Badan pengguna KB suntik 3 bulan Puskesmas Umbulharjo I mayoritas mengalami berat badan yang stabil atau tidak mengalami kenaikan berat badan sama sekali, yaitu sebanyak 35 ibu (43,8%). Kontrasepsi suntik 3 bulan memang tidak selalu dapat menyebabkan peningkatan berat badan pada sebagian pengguna KB suntik 3 bulan, terutama pengguna di bawah

2 tahun, bisa disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk perbedaan respons individu terhadap hormon, usia, dan gaya hidup. (Rima, *et al*, 2023).

Umur memiliki hubungan dengan pemakaian KB dan berperan sebagai faktor intrinsik. Umur berhubungan dengan struktur organ, fungsi faalial, komposisi biokimiawi termasuk sistem hormonal responden wanita. Perbedaan fungsi faalial, komposisi biokimiawi, dan sistem hormonal pada suatu periode umur menyebabkan perbedaan pada kontrasepsi yang dibutuhkan. makin tua umur seseorang maka pemilihan alat kontrasepsi ke arah alat yang mempunyai efektivitas lebih tinggi yakni metode kontrasepsi jangka panjang (Marollita *et al*, 2025).

Ibu yang mempunyai pendidikan tinggi yang bekerja di sektor formal mempunyai akses yang lebih baik terhadap informasi tentang kesehatan, lebih aktif menentukan sikap dan lebih mandiri mengambil Tindakan perawatan. Rendahnya pendidikan ibu berdampak terhadap rendahnya pengetahuan ibu, dimana pendidikan bertujuan memperluas pemahaman seseorang tentang dunia yang ada disekelilingnya. Dengan adanya pemahaman maka seseorang akan lebih dalam menanggapi / mempersepsi stimulus (Deviana, 2023).

Pekerjaan memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas manusia, pekerjaan memberikan kesenjangan antara informasi kesehatan dan praktek yang memotivasi seseorang untuk memperoleh informasi dan berbuat sesuatu untuk menghindari masalah kesehatan. Status pekerjaan istri mungkin bisa berpengaruh terhadap pemakaian kontrasepsi. Terkadangm, Istri yang bekerja memiliki waktu yang lebih sedikit untuk mengurus anak dibandingkan dengan istri yang tidak bekerja, sehingga istri yang bekerja lebih banyak menggunakan kontrasepsi dari pada istri yang tidak bekerja (Damayanti *et al*, 2021).

Kenaikan berat badan selama penggunaan KB suntik 3 bulan atau Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA) disebabkan dalam kontrasepsi suntik 3 bulan mengandung hormon progesteron yang mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak subkutan bertambah (Marollita, *et al*. 2025). Berdasarkan hasil penelitian Nurul Maulida Fatmawati, Sri Wahyuni, dan Uswatun Kasanah 2023 dari semua sampel yang digunakan merupakan Akseptor KB suntik 3 Bulan di Puskesmas Terawan Tahun 2022 menunjukkan bahwa hasil analisis penelitian mengenai perubahan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan menunjukkan bahwa akseptor yang mengalami berat badan naik.

Sebanyak 12 responden (15%) tidak mengalami peningkatan berat badan /berat badan tetap/ berat badan turun selama pemakaian KB suntik, asumsi peneliti responden yang berat badannya tetap disebabkan karena beberapa usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan antara lain olahraga, pola aktivitas, mengkonsumsi serat makanan, mengurangi

konsumsi lemak, lebih banyak mengkonsumsi protein dan serat serta adanya perubahan perilaku.

Penurunan berat badan dan tidak ada peningkatan berat badan/tetap juga terjadi pada akseptor KB suntik 3 bulan dalam penelitian ini, hal ini sesuai dengan teori Sulistyawati (2018) yang menjelaskan bahwa penambahan berat badan tidak terjadi pada semua pengguna KB suntik, hal ini tergantung pada reaksi bagaimana masing masing tubuh wanita memetabolisasi progesteron.

3) Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Perubahan Berat Badan Akseptor di Puskesmas Umbulharjo I

Berdasarkan hasil uji Chi-Square, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan perubahan berat badan. Artinya, lama penggunaan suntik KB 3 bulan berpengaruh terhadap perubahan berat badan responden.

Penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dapat menyebabkan peningkatan berat badan karena hormon progesteron meningkatkan nafsu makan dan mengubah karbohidrat menjadi lemak, sementara estrogen memicu penumpukan lemak, terutama di perut, serta retensi cairan. Nafsu makan cenderung lebih besar pada pengguna suntik 3 bulan dibandingkan suntik 1 bulan (Setyoningsih, 2020).

Distribusi data menunjukkan bahwa pada pengguna kontrasepsi suntik ≤ 2 tahun, sebagian besar tidak mengalami perubahan berat badan (43,8%), sedangkan pada pengguna > 2 tahun, sebagian besar mengalami kenaikan berat badan (41,3%) dan sebagian lainnya mengalami penurunan berat badan (13,8%). Tidak ada pengguna > 2 tahun yang berat badannya tetap.

Penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan sangat berpengaruh terhadap perubahan berat badan, dengan nilai koefisien kontingensi (r) sebesar 0,977 menunjukkan tingkat keeratan hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel. Kandungan hormon progesteron pada kontrasepsi suntik 3 bulan lebih besar dibandingkan dengan kontrasepsi suntik kombinasi, sehingga pengaruh terhadap peningkatan berat badan juga lebih besar 3 bulan dibanding kombinasi. Hormon progesteron yang nantinya dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan yang disebut dengan hipotalamus. Penambahan berat badan terjadi karena progesteron yang dapat meningkatkan nafsu makan serta mempermudah perubahan karbohidrat menjadi lemak, sehingga penumpukan lemak yang menyebabkan berat badan semakin bertambah. Sedangkan estrogen juga mempengaruhi metabolisme lipid yang mengarah ke peningkatan cadangan lemak tubuh, khususnya di daerah perut, sehingga mengakibatkan kenaikan berat badan. Selain itu, komponen estrogen juga dapat menyebabkan retensi cairan sehingga terjadi pertambahan berat badan. Kenaikan berat badan pada kontrasepsi suntik 3 bulan ini rata-rata 1-5 kg pada tahun pertama. sedangkan, kenaikan berat badan pada kontrasepsi suntik 1 bulan rata 2-3 kg pada tahun pertama pemakaian (Rufaridah, 2017).

Menurut hukum Islam terkait program keluarga berencana, pada prinsipnya dapat diterima, bahkan keluarga berencana yang dilakukan bertujuan untuk mewujudkan keluarga yang memiliki kualitas bagus, sejahtera, serta melahirkan keturunan-keturunan tangguh seperti yang diinginkan oleh syari'at Islam itu sendiri. Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang berkaitan dengan diperbolehkannya Tindakan program keluarga berencana, salah satu di antaranya adalah surah al-An'an ayat 151. Menurut Buya Hamka, pada ayat ini terdapat pemaparan yang melarang umatnya membunuh satu jiwa yang diharamkan oleh Allah kecuali dengan hak. Yang dimaksud larangan dalam membunuh satu jiwa, Buya Hamka menjelaskan dengan mengaitkan permasalahan yang terjadi pada program keluarga berencana. Sementara dari pandangan Quraish Shihab, terdapat tiga larangan terkait penghilangan nyawa. Pertama,

larangan membunuh anak. Kedua, melakukan kemaksiatan dan membunuh. Ketiga, membunuh kecuali demi kemashalatan. Dapat ditarik kesimpulan, ayat ini memuat syarat-syarat umum terkait prinsip-prinsip dasar kehidupan, yang meliputi keimanan terhadap Allah SWT, hubungan antar sesama menurut hak asasi, dan larangan dari berbagai macam bentuk kemaksiatan (Aminah, *et al* 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti dan Hayatullah 2025 dengan judul Hubungan Pemakaian KB Suntik Dengan Kenaikan Berat Badan Dan Gangguan Menstruasi Di Tpmbsiluh Made Sukawati Kota Tangerang Selatan Tahun 2024. sebanyak 42 ibu yang menggunakan KB suntik 3 bulan menunjukkan lama penggunaan < 2 tahun menunjukkan bahwa sebagian akseptor tidak mengalami kenaikan berat badan. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Septiyani, Hardono, dan Maesaroh 2021 didapat hasil dari 21 responden yang sudah > 2 tahun menggunakan KB suntik 3 bulan, sebanyak 14 orang mengalami kenaikan berat badan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan di Puskesmas Umbulharjo I berada pada usia 20–35 tahun, memiliki pendidikan menengah, dan tidak bekerja. Mayoritas responden telah menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan selama lebih dari 2 tahun dan mengalami kenaikan berat badan naik 33 orang (41,3%), serta penurunan 11 orang (13,8%). Hasil uji Chi Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan perubahan berat badan, dengan p-value = 0,000 dan nilai koefisien kontingensi sebesar 0,977 yang menunjukkan tingkat keeratan hubungan yang sangat kuat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, Marlina. (2018). “Hubungan Pemakaian Kontrasepsi Depo Provera Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik DI BPS ‘S’ Kabupaten Agam.” *Afiah* 5(1): 30–35.
- Aminah, Siti, Muhammad Yuga Fadillah, dan Solehuddin. 2024. “Perspektif Islam di Indonesia Tentang Ayat-Ayat Al-Qur’an yang Berkaitan dengan Keluarga Berencana.” *Jurnal Ilmiah Research Student* 1 (3): 155–67.
- Damayanti, Tri Yunita Fitria, Dwi Kurnia Purnama Sari, dan Umu Qonitun. 2021. “Hubungan Jenis Pekerjaan dengan Pemilihan KB Metode Kontrasepsi Jangka Panjang.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14 (1): 105. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.540>.
- Deviana, Sherli. 2023. “Hubungan Tingkat Pendidikan, Pekerjaan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Pelayanan Antenatal Care Di Klinik Bpjs Irma Solikin Mranggen Demak.” *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 1 (1): 210–26.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur’an dan terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an.
- Marollita, Dewi, Tri Tunggal, Erni Yuliasuti, dan Rubiati Hipni. 2025. “Hubungan Umur, Paritas Dan Tingkat Pendidikan Terhadap Pemakaian Kontrasepsi IUD Di Puskesmas Pekauman.” *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa* 1 (8): 1280–89. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v1i8.236>.
- Nurul Maulida Fatmawati, Sri Wahyuni, dan Uswatun Kasanah. 2023. “Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Perubahan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan Di Puskesmas Terawan.” *Jurnal Medika Nusantara* 1 (3): 244–59. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i3.450>.
- Rahmawaty, Annis, Lilik Hidayah, dan Yulia Pratiwi. 2024. “Pengaruh Jenis Kontrasepsi Suntik Dan Lama Penggunaan Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Ibu Usia Subur

- Di Klinik Bidan X Bugel Kedung Jepara.” *Cendekia Journal of Pharmacy* 8 (1): 88–97. <https://doi.org/10.31596/cjp.v8i1.276>.
- Rima Eka Pratiwi, Susanti Pratamaningtyas, dan Dwi Estuning Rahayu. 2023. “Hubungan Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan dengan Kenaikan Berat Badan pada Akseptor : Studi Literatur.” *Indonesian Health Issue* 2 (1): 1–8. <https://doi.org/10.47134/inhis.v2i1.39>.
- Rufaridah, A., Putri, K., Cumayunaro, A., dan Sidaria (2017). Perbedaan Indeks Masa Tubuh pada Akseptor KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan. *Jurnal Endurance*. Vol. 2, No. 3. Pp. 270-279
- Septiyani, Eristia, Hardono, dan Siti Maesaroh. 2021. “Pengaruh Lama Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan Dmpa Terhadap Berat Badan Pada Akseptor Di Pmb Hj.Ernawati,S.St Seputih Agung Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2019.” *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 33–41. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php?journal=Jaman%0APENGARUH>.
- 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
- Sumarsih, Sumarsih. 2023. “Hubungan Karakteristik Ibu Nifas Terhadap Pemilihan Metode Kontrasepsi Pascasalin Di Puskesmas Selopampang Kabupaten Temanggung.” *Sinar : Jurnal Kebidanan* 5 (1): 1–14. <https://doi.org/10.30651/sinar.v5i1.17321>.
- Susanti, Ria, dan Madinah Munawaroh Hayatullah. 2025. “Hubungan Pemakaian Kb Suntik Dengan Kenaikan Berat Badan Dan Gangguan Menstruasi Di Tpmb Siluh Made Sukawati Kota Tangerang Selatan Tahun 2024.” *Jurnal keperawatan dan Kebidanan* 0231: 231–45.
- Wahidah & Roihan. 2024. “Hubungan Lama Penggunaan Kb Suntik 3 Bulan Terhadap Berat Badan Akseptor Di PMB N Kabupaten Cianjur.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan* 3 (2): 1–8.
- Zubaidah, Zubaidah. 2021. “Hubungan Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan Dengan Berat Badan Di Praktek Mandiri.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat* 9 (2): 138–42. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i2.30>.