

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KENAIKAN BERAT BADAN PADA PENGGUNA KONTRASEPSI SUNTIK DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMPANG IV SIPIN KOTA JAMBI TAHUN 2022

### Factors Influencing Weight Increase in Injective Contraception Users in the Working Area of Simpang IV Sipin Public Health Center, Jambi City, 2022

Lisa Afrilia<sup>1</sup>, Adelina Fitri<sup>1</sup>, Hendra Dhermawan Sitanggang<sup>1</sup>, Silvia Mawarti Perdana<sup>1</sup>, Evy Wisudariani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKIK, Universitas Jambi, Jambi

#### Abstrak

Kontrasepsi suntik merupakan kontrasepsi hormonal yang efek sampingnya memicu nafsu makan dan meningkatkan berat badan. Kenaikan berat badan bisa terjadi dengan berbagai faktor seperti faktor internal yaitu genetik dan faktor eksternal yaitu aktivitas fisik, pola makan, lama pemakaian, usia, dll sehingga dalam penelitian ini peneliti memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kenaikan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional, menggunakan uji non parametrik uji *Mann-Whitney* SPSS. Pengambilan Sampel menggunakan Teknik simple random sampling jumlah sampel 77 orang, yaitu ibu yang menggunakan kontrasepsi suntik. Adanya pengaruh aktivitas fisik terhadap kenaikan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik *p-value* 0,0005, adanya pengaruh pola makan terhadap kenaikan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik *p-value* 0,0005, tidak adanya pengaruh lama pemakaian terhadap kenaikan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik *p-value* 0,697, adanya pengaruh usia terhadap kenaikan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik *p-value* 0,0005, adanya pengaruh penggunaan kontrasepsi suntik terhadap kenaikan berat badan *p-value* 0,023. Faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik yaitu aktivitas fisik, pola makan, usia, dan kontrasepsi suntik. Diharapkan responden dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kontrasepsi suntik beserta efek sampingnya, sering melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, dan mengatur pola makan.

**Kata Kunci:** kenaikan berat badan, Aktivitas Fisik, Pola Makan, Usia, Kontrasepsi Suntik

#### Abstract

*Injectable contraception is a hormonal contraceptive whose side effects are triggering appetite and increasing body weight. Weight gain can occur due to various factors such as internal factors, namely genetics and external factors, namely physical activity, diet, duration of use, age, etc. So in this study the researcher has the aim of finding out what factors influence weight gain in injectable contraceptive users in the Simpang IV Sipin Health Center working area. This research is a quantitative study with a cross sectional design, using the SPSS non-parametric Mann-Whitney test. Sampling used a simple random sampling technique with a sample size of 77 people, namely mothers who used contraception. There is an influence of physical activity on weight gain in injectable contraceptive users, *p-value* 0.0005, there is an influence of diet on weight gain in injectable contraceptive users, *p-value* 0.0005, there is no effect of duration of use on weight gain in injectable contraceptive users *p-value* 0.697, there is an influence of age on weight gain among injectable contraceptive users *p-value* 0.0005, there is an influence of contraceptive use on weight gain *p-value* 0.023. Factors that influence weight gain in contraceptive users are physical activity, diet, age, and injectable contraception. It is hoped that respondents can increase their knowledge about injectable contraceptives and their side effects, frequently engage in physical activity such as exercise, and regulate their diet.*

**Keywords:** weight gain, physical activity, diet, age, injectable contraception

Korespondensi : Lisa Afrilia

Email : [lisaafriilia65@gmail.com](mailto:lisaafriilia65@gmail.com)

Artikel diterima : 09 Juli 2024

Artikel direvisi : 09 September 2024

Artikel dipublikasi : 30 September 2024

## PENDAHULUAN

Berat badan merupakan salah satu parameter yang digunakan untuk melihat massa tubuh seseorang dalam satuan kilogram (kg). Parameter ini dapat digunakan untuk melihat apakah ada peningkatan atau penurunan massa tubuh. Massa tubuh harus diatur secara seimbang. Ketika asupan gizi yang masuk lebih besar dari energi yang dilepaskan, maka kelebihan asupan gizi akan disimpan dalam jaringan lemak.<sup>1</sup> Pertambahan berat badan adalah peningkatan berat badan seseorang diluar berat badan normal. Obesitas ialah penimbunan lemak yang berlebih atau tidak biasa yang dapat mengganggu Kesehatan.<sup>2</sup> Pada umumnya obesitas dikaitkan dengan kebiasaan seseorang mengonsumsi makanan lebih banyak dari yang dibutuhkan. Seseorang bisa dikatakan obesitas bila  $IMT \geq 25$ .<sup>3</sup>

Prevalensi berat badan lebih tertinggi berada di Amerika sedangkan prevalensi terendah berada di *South-East Asia*. Di Indonesia, obesitas juga mengalami peningkatan dalam beberapa tahun. Hal ini dapat dilihat dari hasil Riskesdas pada tahun 2007 sebesar 13,9% menjadi 32,9% pada tahun 2013 tetapi terjadi sedikit penurunan pada tahun 2018 sebesar 29,3%. Prevalensi obesitas pada wanita dewasa di Indonesia sebesar 29,3% dibandingkan dengan laki-laki hanya sebesar 14,5%<sup>4,5</sup>. Prevalensi obesitas di Provinsi Jambi sebesar 17,6% pada tahun<sup>5</sup>. Kota Jambi menjadi salah satu penyumbang terbesar yaitu 19,83%. Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Izhar (2020) di Kota Jambi Prevalensi kegemukan pada wanita usia subur sebesar 35,5%<sup>6</sup>. Puskesmas Simpang IV Sipin termasuk 3 besar dengan kasus obesitas tertinggi dan berada di urutan kedua serta memiliki kasus obesitas yang cenderung meningkat. Dilihat dari data Dinas Kesehatan Kota Jambi pada tahun 2017 kasus obesitas sebesar 537, tahun 2020 sebesar 981 dan tahun 2021 sebesar 1397 dengan prevalensi sebesar 2,7%.

Tingginya prevalensi obesitas dapat berdampak pada munculnya berbagai penyakit terutama penyakit degenerative seperti peningkatan sindrom metabolik yang dimana kondisi seseorang mengalami hipertensi, diabetes mellitus, kardiovaskular, osteoarthritis, kanker payudara dan stroke. Untuk mencegah terjadinya kenaikan berat badan harus diketahui beberapa faktor yang berhubungan dengan meningkatnya kenaikan berat badan. Faktor tersebut adalah faktor internal yaitu faktor genetik dan faktor eksternal yaitu aktivitas fisik dan pola makan<sup>1</sup>, Lama pemakaian kontrasepsi<sup>7</sup>, usia<sup>8</sup> dan kontrasepsi suntik<sup>9</sup>.

Faktor genetik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kenaikan berat badan. Faktor genetik merupakan kondisi tubuh yang dapat terjadi karena adanya pengaruh dari gen leluhur yang masuk dalam garis keturunan keluarga. Aktivitas fisik juga mempengaruhi kenaikan berat badan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu dalam menurunkan lemak dalam tubuh seseorang, hal ini dikarenakan aktivitas fisik dapat meningkatkan massa jaringan bebas lemak dan menurunkan massa jaringan lemak<sup>8</sup>.

Pola makan juga dapat mempengaruhi kenaikan berat badan. Pola makan ialah cara seseorang dalam mengatur jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh guna mempertahankan kebutuhan gizi dan juga penyakit. Apabila asupan yang masuk melebihi kebutuhan tubuh tanpa diimbangi dengan pengeluaran energi maka dapat menyebabkan kenaikan berat badan. Lama pemakaian kontrasepsi juga dapat mempengaruhi kenaikan berat badan. Semakin lama seseorang menggunakan kontrasepsi maka hormone progesterone semakin bertambah di dalam tubuh yang membuat nafsu makan terus meningkat sehingga berat badan terus bertambah<sup>7</sup>.

Umur juga dapat mempengaruhi kenaikan berat badan. Perubahan umur memiliki hubungan dengan terjadinya perubahan dalam komposisi tubuh seseorang saat beranjak dewasa terkait dengan penurunan pada massa bebas lemak dan peningkatan pada massa jaringan lemak<sup>8</sup>. Kontrasepsi hormonal merupakan salah satu metode KB modern. Kontrasepsi hormonal adalah alat atau obat kontrasepsi yang bertujuan mencegah terjadinya kehamilan. Beberapa jenis kontrasepsi hormonal yaitu pil kb dan kontrasepsi suntik. Terdapat dua jenis kontrasepsi suntik yaitu kontrasepsi suntik 1 bulan dan 3 bulan. Kontrasepsi suntik bulanan merupakan metode suntikan yang pemberiannya tiap bulan sebagai usaha pencegahan kehamilan pada wanita usia subur. Sedangkan kontrasepsi suntik 3 bulan atau DMPA (*Depo Medroxy Progesterone Acetat*) merupakan cara untuk mencegah kehamilan melalui suntikan hormonal yang mengandung hormone progesterone dan merangsang pusat kendali nafsu makan di hipotalamus, sehingga menyebabkan makan lebih banyak dari biasanya<sup>9</sup>. Kenaikan berat badan merupakan salah satu efek samping yang sering dikeluhkan oleh pengguna KB suntik. Rata-rata pengguna kontrasepsi suntik DMPA (*Depo Medroxy Progesterone Acetat*) mengalami kenaikan berat badan kurang lebih 5,1 kg dalam waktu 36 bulan<sup>10</sup>. Sedangkan pemakaian suntik 1 bulan berat badan meningkat rata-rata dua hingga tiga kilogram tahun pertama pemakaian dan terus bertambah selama tahun kedua<sup>11</sup>. Kenaikan berat badan ini dikarenakan kurang baiknya pengetahuan ibu tentang kontrasepsi suntik dan efek sampingnya, pengetahuan yang baik dapat berpengaruh kepada asektor karena dengan mengetahui efek dari penggunaannya asektor dapat lebih paham. Berdasarkan dari permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait “*Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Pada Pengguna Kontrasepsi Suntik Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang IV Sipin tahun 2022*”

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Simpang IV Sipin dan dilakukan pada bulan Mei 2023 hingga Juni 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah responden pengguna kontrasepsi suntik. Sampel pada penelitian ini berjumlah 77 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji *Mann-Whitney* dan menggunakan bantuan IBM SPSS versi 23.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Lama Pemakaian, Usia, KB Suntik**

Variable	N	%
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Kurang	42	54.5
Cukup	35	45.5
<b>Pola Makan</b>		
Kurang Baik	41	53.2
Baik	36	46.8
<b>Lama Pemakaian</b>		
Kurang lama (1-4 tahun)	44	57.1
Lama (> 4 tahun)	33	42.9

<b>Usia</b>		
20-35 Tahun	45	58.4
<20 - ≥35 Tahun	32	41.6
<b>KB Suntik</b>		
Suntik 3Bulan	47	43.2
Suntik 1 Bulan	30	32.3

Sumber : Data primer terolah 2023

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil penelitian aktivitas fisik didapatkan dari 77 responden pada aseptor kontrasepsi suntik di Puskesmas Simpang IV Sipin didapatkan mayoritas responden memiliki aktivitas fisik kurang sebanyak 42 orang (54,5%). Hasil penelitian pola makan dari 77 responden pada aseptor suntik di Puskesmas Simpang IV Sipin didapatkan mayoritas responden memiliki pola makan kurang baik sebanyak 41 responden (53.2). Hasil penelitian lama pemakaian dari 77 responden pada aseptor suntik di Puskesmas Simpang IV Sipin didapatkan mayoritas responden dengan lama pemakaian kurang lama sebanyak 44 orang (57,1%) Hasil penelitian usia dari 77 respoden pada aseptor suntik di Puskesmas Simpang IV Sipin didapatkan mayoritas responden berusia 20-35 tahun sebanyak 45 orang (58,4%). Hasil penelitian dari 77 responden pada aseptor suntik di Puskesmas Simpang IV Sipin didapatkan mayoritas responden menggunakan kontrasepsi suntik DMPA sebanyak 47 orang (43,2%).

**Tabel 1. Pengaruh Aktivitas Fisik, Pola Makan, Lama Pemakaian, Umur, dan Pengguna Kontrasepsi Suntik**

Variabel	Kenaikan Berat Badan (kg)														P-value
	1		2		3		4		5		6		7		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Aktivitas Fisik</b>															
<b>Kurang cukup</b>	1	2,4	5	11,9	14	33,3	12	28,6	9	21,4	1	2,4	0	0	0,001
<b>Pola Makan</b>															
Kurang Baik	0	0	1	2,4	13	31,7	16	39	9	22	1	2,4	1	2,4	0,0005
Baik	10	27,8	13	36,1	10	27,8	0	0	1	2,8	1	2,8	1	2,8	
<b>Lama Pemakaian</b>															
Kurang Lama	7	15,9	7	15,9	12	27,3	10	22,7	6	13,6	0	0	2	4,5	0,966
Lama	3	9,1	7	21,2	11	33,3	6	18,2	4	12,1	2	6,1	0	0	
<b>Umur</b>															
20-35 Tahun	5	11,1	5	11,1	10	22,2	13	28,9	9	20	1	2,2	2	4,4	0,0003
<20->35 Tahun	5	15,6	9	28,1	13	40,6	3	9,4	1	3,1	1	3,1	0	0	
<b>KB Suntik</b>															
Suntik 3 Bulan	3	7,1	8	19	14	29,8	12	22,5	7	14,9	1	2,4	2	4,3	0,032
Suntik 1 Bulan	1	7	23,3	6	20	9	30	4	13,3	3	10	1	3,3	0	0

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa proporsi kenaikan berat badan pada ibu dengan aktivitas fisik kurang lebih banyak mengalami kenaikan berat badan sebesar 4 kg, yaitu sebanyak 12 orang (28,6%) sedangkan ibu dengan aktivitas fisik baik lebih banyak mengalami kenaikan berat badan sebesar 3 kg yaitu 9 orang (11,4%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji non parametrik *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan pada pengguna KB Suntik di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi dengan *p-value* sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ).

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa proporsi kenaikan berat badan pada ibu dengan pola makan kurang baik lebih banyak mengalami kenaikan berat badan sebesar 4 kg, yaitu sebanyak 16 orang (39%) dibandingkan ibu dengan aktivitas fisik baik lebih banyak mengalami kenaikan berat badan sebesar 2 kg yaitu sebanyak 13 orang (36,1%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji non parametrik *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel pola makan dengan kenaikan berat badan pada pengguna KB Suntik di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi dengan *p-value* sebesar 0,0005 ( $p < 0,05$ ).

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa proporsi kenaikan berat badan ditemukan pada ibu yang kurangnya lama pemakaian KB Suntik lebih banyak mengalami kenaikan berat badan sebesar 3 kg, 4 kg dan 5 kg, sedangkan pemakaian lama lebih banyak mengalami kenaikan berat badan sebesar 2 kg, 3 kg dan 4 kg. Hasil analisis bivariat menggunakan uji non parametrik *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel lama pemakaian dengan kenaikan berat badan pada pengguna KB Suntik di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi dengan *p-value* sebesar 0,966 ( $p > 0,05$ ).

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa proporsi kenaikan berat badan pada ibu dengan usia 20-35 tahun lebih banyak mengalami kenaikan berat badan sebesar 4 kg, yaitu sebanyak 13 orang (28,9%) dibandingkan ibu dengan usia <20- >35 tahun dengan kenaikan berat badan lebih banyak ditemukan naik sebesar 3 kg yaitu 13 orang (40,6%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji non parametrik *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel usia dengan kenaikan berat badan pada pengguna KB Suntik di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi dengan *p-value* sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ).

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa proporsi kenaikan berat badan pada pengguna Kb Suntik 3 bulan lebih banyak mengalami kenaikan berat badan sebesar 3 kg, yaitu sebanyak 14 orang (29,8%) dibandingkan pengguna Kb suntik 1 bulan yang kenaikan berat badannya lebih banyak ditemukan naik sebesar 3 kg yaitu 9 orang (30%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji non parametrik *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel KB Suntik dengan kenaikan berat badan di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi dengan *p-value* sebesar 0,032 ( $p < 0,05$ ).

## PEMBAHASAN

### a. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Pengguna KB suntik di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin

Berdasarkan hasil penelitian, proporsi kenaikan berat badan pada ibu dengan aktivitas fisik kurang lebih banyak ditemukan mengalami kenaikan berat badan sebesar 4 kg, yaitu sebanyak 12 orang (28,6%) sedangkan ibu dengan aktivitas fisik baik lebih banyak ditemukan mengalami kenaikan berat badan sebesar 3 kg yaitu 9 orang (11,4%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji non parametrik *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan pada pengguna KB Suntik di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi dengan *p-value* sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ).

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sembiring, et al (2019) di Puskesmas Batahan Kecamatan Batahan Kabupaten Mandailing Natal, didapatkan nilai  $p\text{-value}$   $0,007 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan peningkatan berat badan pada asektor kontrasepsi suntik<sup>12</sup>. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Maduwu (2019) di Klinik Dina Karya Medan JL. Karya Gang Bersama No.17, bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik asektor KB dengan perubahan berat badan dengan  $p\text{-value}$   $0,016 < 0,05$ .

Aktivitas fisik berkorelasi atau berhubungan dengan berat badan, kurangnya aktivitas fisik akan berdampak pada penambahan berat badan. Orang yang kurang melakukan olahraga, kurangnya aktivitas fisik cenderung mengalami resiko kenaikan berat badan. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Muayah dan Mega Sari (2022) dimana didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan dengan  $p\text{-value}$   $0,000$ <sup>13</sup>. Semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik maka resiko berat badan naik akan berkurang sebaliknya orang dengan aktivitas fisik kurang lebih mudah mengalami berat badan berlebih. Hal ini sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa orang yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki berat badan yang berlebih dan obesitas

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap kenaikan berat badan. Hal ini dapat terjadi dikarenakan sebagian responden yang merupakan ibu rumah tangga dan tidak memiliki waktu dalam melakukan olahraga. Secara praktis kurangnya aktivitas fisik memungkinkan asupan gizi yang ada didalam tubuh tidak digunakan dan menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh sehingga menyebabkan kenaikan berat badan. Oleh karena itu responden diharapkan melakukan aktivitas fisik yang berimbang, untuk mengurangi resiko kenaikan berat badan selama pemakaian KB. Responden dapat melakukan olahraga jenis apapun sehingga dapat mencegah kenaikan berat badan.

#### **b. Pengaruh Pola Makan Terhadap Kenaikan Berat Badan**

Berdasarkan hasil penelitian, proporsi kenaikan berat badan pada ibu dengan pola makan kurang baik lebih banyak mengalami kenaikan berat badan sebesar 4 kg, yaitu sebanyak 16 orang (39%) dibandingkan ibu dengan aktivitas fisik baik lebih banyak mengalami kenaikan berat badan sebesar 2 kg yaitu sebanyak 13 orang (36,1%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji non parametrik *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel pola makan dengan kenaikan berat badan pada pengguna KB Suntik di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi dengan  $p\text{-value}$  sebesar  $0,0005$  ( $p < 0,05$ ).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Muayah dan Mega Sari (2022) di wilayah kerja Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu yaitu menunjukkan bahwa dari 53 responden dengan KB suntik 1 bulan mayoritas dengan asupan nutrisi baik sebesar 36 responden (64,2%) dan dari 53 responden dengan KB suntik 3 bulan mayoritas dengan asupan nutrisi tidak baik 34 responden (64,2%) . Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara asupan nutrisi dengan kenaikan berat badan, dengan nilai  $p\text{-value}$   $0,001 < 0,05$  dan nilai *odds ratio* 3,789, artinya responden dengan KB suntik 1 bulan berpeluang 3,789 kali mendapat asupan baik baik dibandingkan responden dengan KB suntik 3 bulan.

Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pola makan terhadap kenaikan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik. Hal ini dikarenakan dari hasil tanya jawab selama penelitian dengan menggunakan kuesioner FFQ didapati bahwa responden lebih banyak mengonsumsi

makanan yang tinggi kalori, makanan berlemak, rendah protein dan kurang berserat, sehingga mudah mengalami kenaikan berat badan. Pola makan yang buruk atau berlebihan tentu saja dapat mempengaruhi kenaikan berat badan pada ibu pengguna kontrasepsi suntik terlebih adanya hormone progesterone yang dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan aseptor makan lebih banyak dari biasanya. Tetapi tidak semua aseptor mengalami kenaikan berat badan, karena efek obat tersebut tidak selalu sama pada masing-masing individu. Menurut Budiyanto selain rasa lapar, keinginan terhadap makanan tertentu juga dapat mempengaruhi asupan makan. Semakin tinggi kondisi ekonomi seseorang, semakin banyak variasi dan jumlah makanan yang dapat mereka peroleh. Sebaliknya, individu yang memiliki pendapatan rendah hanya memiliki peluang terbatas dalam memilih makanan

### **c. Pengaruh Lama Pemakaian Terhadap Kenaikan Berat Badan**

Berdasarkan hasil penelitian, proporsi kenaikan berat badan ditemukan pada ibu yang kurangnya lama pemakaian KB Suntik lebih banyak mengalami kenaikan berat badan sebesar 3 kg, 4 kg dan 5 kg, sedangkan pemakaian lama lebih banyak mengalami kenaikan berat badan sebesar 2 kg, 3 kg dan 4 kg. Hasil analisis bivariat menggunakan uji non parametrik *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel lama pemakaian dengan kenaikan berat badan pada pengguna KB Suntik di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi dengan *p-value* sebesar 0,966 ( $p > 0,05$ ).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dahniar dan Jusrianti Achmad (2019) di BPS Rismawati Kabupaten Maros yaitu dari hasil uji statistik menggunakan chi-square didapatkan hasil *p-value*  $0,979 > 0,05$  yang artinya tidak ada hubungan lama penggunaan KB suntik DMPA dengan peningkatan berat badan di BPS Rismawati Kab. Maros<sup>14</sup>. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Catur Seryorini dan Anita Dewi (2019) di Klinik Harapan Bunda Sawit Boyolali, yang menemukan bahwa tidak ada hubungan lama pemakaian KB suntik dengan peningkatan berat badan dengan *p-value*  $0,670 > 0,05$ .

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan antara lama pemakaian terhadap kenaikan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik di Puskesmas Simpang IV Sipin. Hal ini dapat terjadi dikarenakan responden dalam penelitian ini lebih banyak mengalami kenaikan berat badan dengan kenaikan sebesar 3 kg, 4 kg dan 5 kg dibandingkan dengan penggunaan kontrasepsi lama yang hanya mengalami kenaikan berat badan sebesar 2 kg, 3 kg dan 4 kg. Penelitian ini tidak sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hartanto (2004) yang menyatakan bahwa semakin lama seseorang menggunakan kontrasepsi suntik maka dapat menyebabkan kenaikan berat badan dikarenakan adanya hormon progesterone yang menyebabkan nafsu makan bertambah. Hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara lama pemakaian dengan kenaikan berat badan bisa saja disebabkan oleh faktor lain yang menjadi penyebab kenaikan berat badan, faktor-faktor tersebut yaitu kebiasaan makan banyak, kurangnya aktivitas fisik, adanya keturunan dan bisa disebabkan karena hormone.

### **d. Pengaruh Usia Terhadap Kenaikan Berat Badan**

Berdasarkan hasil penelitian, proporsi kenaikan berat badan pada ibu dengan usia 20-35 tahun lebih banyak mengalami kenaikan berat badan sebesar 4 kg, yaitu sebanyak 13 orang (28,9%) dibandingkan ibu dengan usia  $<20- >35$  tahun dengan kenaikan berat badan lebih banyak ditemukan naik sebesar 3 kg yaitu 13 orang (40,6%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji non parametrik *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel

usia dengan kenaikan berat badan pada pengguna KB Suntik di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi dengan *p-value* sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Solang, et al (2017) di Puskesmas Ranotana Weru Kecamatan Wanea Kota Manado yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan prevalensi yang bermakna antara usia dengan kenaikan berat badan pada aseptor kontrasepsi suntik dengan nilai *p-value* 0,01 ( $p < 0,05$ ) dan nilai rasio prevalensi lebih besar 4 kali dibanding dengan responden usia <20->35 tahun<sup>15</sup>.

Penelitian ini menunjukkan responden yang paling banyak mengalami kenaikan berat badan berusia 20-35 tahun. Menurut peneliti, hal ini dapat terjadi karena usia 20-35 tahun merupakan usia produktif bagi seorang wanita, dimana sangat mudah mengalami kenaikan berat badan, yang disebabkan juga salah satunya oleh hormone yang terkandung di dalam suntikan. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Haryani (2010) yang berpendapat bahwa pada usia penyebab adanya kenaikan berat badan pada usia 20-35 tahun dikarenakan tingkat kesuburan lebih tinggi dibandingkan dengan usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun. Sehubungan dengan penelitian ini responden semuanya berjenis kelamin perempuan berkaitan dengan teori yang mengatakan bahwa perempuan akan lebih gemuk dibandingkan dengan laki-laki karena mempunyai otot tubuh yang lebih kecil dan otot membakar kalori lebih banyak dari jaringan tubuh yang lain dapat menyebabkan metabolisme pada perempuan jauh lebih lambat sehingga mudah mengalami kenaikan berat badan.

#### **e. Pengaruh Kontrasepsi Suntik Terhadap Kenaikan Berat Badan**

Berdasarkan hasil penelitian, proporsi kenaikan berat badan pada pengguna Kb Suntik 3 bulan lebih banyak mengalami kenaikan berat badan sebesar 3 kg, yaitu sebanyak 14 orang (29,8%) dibandingkan pengguna Kb suntik 1 bulan yang kenaikan berat badannya lebih banyak ditemukan naik sebesar 3 kg yaitu 9 orang (30%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji non parametrik Mann-Whitney menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel KB Suntik dengan kenaikan berat badan di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi dengan *p-value* sebesar 0,032 ( $p < 0,05$ ).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Isnaini Putri dan Cut Mutiah (2022) di Puskesmas Langsa Baro yaitu terbukti adanya hubungan pemakaian kontrasepsi suntik Depo Medroxy Progesterone Acetat ( DMPA) dengan peningkatan berat badan, dengan analisis statistik menggunakan uji korelasi Pearson diperoleh nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$  atau nilai  $r$   $0,755 < 1.41$ . Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eni Dewi Purwanti et al (2023) di PMB Eni Dewi Purwanti, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan dengan hasil analisis statistik menggunakan uji chi square diperoleh *p-value*  $0,000 < 0,05$ .

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan kenaikan berat badan dengan yang menggunakan KB suntik DMPA. Resiko kenaikan berat badan tersebut cukup logis karena suntik DMPA merupakan hormone progesterone yang mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak dibawah kulit bertambah, selain itu hormone progesterone juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik. Hasil ini didukung oleh penelitian Ratika dan Indri (2020) yang menunjukkan bahwa 77,8% aseptor KB suntik DMPA mengalami kenaikan berat badan.<sup>42</sup> Kenaikan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik DMPA disebabkan karena adanya hormon yang terkandung dalam kontrasepsi tersebut.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini didapatkan bahwa adanya pengaruh aktivitas fisik, pola makan, usia, dan kb suntik dengan kenaikan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi Tahun 2022.

Penulis menyarankan agar responden meningkatkan pengetahuan mengenai kontrasepsi suntik dan potensi efek sampingnya. Selain itu, disarankan untuk rutin melakukan aktivitas fisik, seperti berolahraga, guna menjaga keseimbangan berat badan. Pengaturan pola makan yang lebih baik juga penting untuk mencegah kenaikan berat badan yang tidak diinginkan.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Dina Raidanti Wahidin. Efek Kb Suntik 3 Bulan (Dmpa) Terhadap Berat Badan. Vol. 1, Literasi Nusantara. 2021. 46 p.
2. WHO. Obesity and overweight [Internet]. 2021 [cited 2022 Nov 8]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. Kementerian Kesehatan RI. Epidemi Obesitas. 2018.
4. Kementerian Kesehatan RI. Riskesdas. Kementerian Kesehat RI. 2013;
5. Kementerian Kesehatan RI. Riskesdas. Kementerian Kesehat RI [Internet]. 2018; Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
6. Izhar MD. Determinan Kejadian Overweight pada Wanita Usia Subur di Kota Jambi. J Ilm Univ Batanghari Jambi. 2020;20(2):410.
7. MADUWU H. Faktor Yang Berhubungan Dengan Perubahan Berat Badan Pada Akseptor Kb Di Klinik Dina Karya Medan Jl. Karya Gang Bersama No .... 2019;(17). Available from: <http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/2645>
8. Tchernof A, Després JP. Pathophysiology of human visceral obesity: An update. *Physiol Rev.* 2013;93(1):359–404.
9. Hartanto Hanafi. Keluarga Berencana dan Kontrasepsi. cetakan 7. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan; 2010. 166–171 p.
10. Berenson AB, Rahman M. Changes in weight, total fat, percent body fat, and central-to-peripheral fat ratio associated with injectable and oral contraceptive use. *Am J Obstet Gynecol.* 2009;
11. Dewi PS, Susilani AT, Siswatibudi H. Rata-Rata Kenaikan Berat Badan Antara Pemakaian KB Suntik Kombinasi Dengan DMPA Di Rumah Bersalin Amanda Sleman Tahun 2014-2015. 2016;7:35–49.
12. Sembiring JB. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Di Puskesmas Batahan Kecamatan Batahan Kabupaten Mandailing Natal. *Gaster.* 2019;17(1):36.
13. Muayah, Sari M. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Penggunaan Kb Suntik 1 Bulan Dan 3 Bulan. *J Ilm Bidan [Internet].* 2022;6(1):14–23. Available from: <https://e-journal.ibi.or.id/index.php/jib/article/view/345/104>
14. Dahniar, Achmad J. Hubungan Lama Penggunaan KB Suntik DMPA Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Di BPS Rismawati Kabupaten Maros. *J Kebidanan Vokasional.* 2019;4:56–60.
15. Solang SD, Dompas R, Bitjara DA. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan pada Akseptor Kontrasepsi Suntik di Puskesmas Ranotana Weru Kecamatan Wanea Kota Manado. *J Kebidanan Poltekkes Kemenkes Manad.* 2017;(November):567–74.