

KONTRASEPSI SUNTIK PROGESTERON 3 BULAN DENGAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR KONTRASEPSI HORMONAL DI DESA KALANGAN KABUPATEN TULUNGAGUNG

Contraceptive Injectable Progesteron 3 Months With Weight Gain In Hormonal Contraceptive Acceptors In The Village Of Tulungagung Regency

Umul Farida^{1*}, Widhi Astuti¹, Ainun Nabila¹

¹IHK Bhakti Wiyata, Indonesia

*Corresponding author: alfridaumul200189@gmail.com

Info Artikel

Diterima:

26 Februari 2023

Direvisi:

27 Februari 2023

Dipublikasikan:

28 Februari 2023

ABSTRAK

Indonesia merupakan negara dengan pertumbuhan penduduk yang tergolong tinggi. Salah satu program pemerintah untuk mengendalikan jumlah pertumbuhan penduduk yaitu dengan menerapkan program KB untuk pasangan usia subur. Sebagian besar wanita di Indonesia menggunakan kontrasepsi hormonal jenis suntik, salah satunya kontrasepsi suntik 3 bulan. Pemakaian kontrasepsi suntik progesterone 3 bulan dapat mengakibatkan kenaikan berat badan. Hormon progesterone yang tinggi dapat menstimulus pusat nafsu makan di hypothalamus. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah penggunaan kontrasepsi suntik progesterone 3 bulan dapat mempengaruhi kenaikan berat badan. Metode yang digunakan adalah retrospektif. Pengambilan sampel dengan purposive sampling terhadap wanita berusia 21 – 45 tahun, rutin menggunakan KB suntik 3 bulan selama periode 2020, tidak menggunakan obat - obatan, dan tidak hipersensitivitas terhadap DMPA. Data diperoleh dari catatan akseptor di Bidan Erna Fuadi A sebanyak 70 sampel. Data diolah dengan menghitung rata – rata kenaikan berat badan kemudian dilakukan uji statistic dengan uji *chi square*. Hasil dari 70 sampel yang mengalami kenaikan sebanyak 54 akseptor dengan kenaikan terbanyak sebesar 1 kg. Kesimpulan dari hasil penelitian terdapat pengaruh atau hubungan antara penggunaan kontrasepsi suntik progesterone 3 bulan dengan kenaikan berat badan (*asym.sig* 0,00 < 0,05).

Kata kunci: Berat Badan, Kontrasepsi Suntik 3 Bulan, Keluarga Berencana

ABSTRACT

Indonesia is a country with a relatively high population growth. One of the government programs to control the population growth is by implementing a KB program for couple of childbearing age. Most women in Indonesia use injectable hormonal contraceptives, one of which is a 3 months injection. Objective : the use of injectable contraceptive progesterone 3 months can result in weight gain. The high hormone progesterone can stimulate the appetite contraceptive progesterone 3 months can affect weight gain. Method : retrospective, purposive sampling of women aged 21 – 45 years, routine use of injectable birth control for 3 months during the period of 2020, no use of drug, and no hypersensitivity to DMPA. Data obtained from the record of acceptors in Midwife Erna Fuadi A as many as 70 samples. The data is processed by calculating the average weight gain and then conducted a statistical test with *chi square* test. Result : Of the 70 samples that experienced an increase of 54 acceptors with the most increase of 1 kg. Conclusion : of the result of the study there is an influence or relationship between the use of injectable contraceptive progesterone 3 months with weight gain (*asym.sig* 0.00<0.005).

Keywords: Birth control, contraceptive injectable 3 months, weight



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

PENDAHULUAN

Konsep keluarga berencana (KB) yaitu Usaha untuk mencapai kesejahteraan dengan mengontrol kelahiran yang diinginkan atau tidak diinginkan, dan mengatur jarak antara

kelahiran. “Program Keluarga Berencana (KB) bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak, serta menciptakan populasi yang berkualitas”. “Rencana ini meliputi pertukaran informasi dan pengetahuan, bantuan infertilitas,

pendidikan tentang seksualitas, konseling sebelum menikah dan konseling pasangan, serta konseling genetik. (Priyatni dan Rahayu, 2016).”

Dasar penyelenggaraan pelayanan keluarga berencana (KB) yaitu Undang-Undang Republik Indonesia tentang Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009, Pasal 78 mengatur bahwa: “(1) Layanan kesehatan dalam Keluarga Berencana didesain untuk mengatur kehamilan pasangan yang berusia subur dengan tujuan membentuk keturunan yang sehat dan cerdas. (2) Pemerintah mempunyai tanggung jawab dan menjamin ketersediaan tenaga kerja, sarana pelayanan, peralatan, dan obat-obatan untuk menyediakan layanan Keluarga Berencana yang aman, berkualitas, dan terjangkau bagi masyarakat. (3) Pelaksanaan layanan KB harus sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku”. (BKKBN, 2015).

“KB hormonal adalah suatu metode pengendalian kehamilan yang mengandung estrogen dan progesteron yang digunakan untuk mencegah kehamilan. Kedua hormon ini berfungsi untuk menghambat pelepasan hormon folikel stimulating (FSH) dan luteinizing (LH), sehingga proses konsepsi terhambat. Ada tiga jenis metode kontrasepsi hormon baru, yaitu suntikan, pil, dan implant.. (Rambe, 2020).”

Sebagian besar wanita banyak menggunakan kontrasepsi jenis suntik depo Medroksiprogesteron (DMPA) dan “Depo Noristerat adalah jenis kontrasepsi yang hanya mengandung progestin. DMPA mengandung 150 mg DMPA dan diberikan setiap 3 bulan melalui suntikan di bokong, sedangkan Depo Noristerat mengandung 200 mg noretrindron enantat dan diberikan setiap 2 bulan melalui suntikan intramuscular”. (Haryani D, Santjaka A, 2010).

Data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Jawa Timur pada tahun 2015 menunjukkan bahwa penggunaan KB suntik mencapai 443.110, KB pil sebanyak 154.384, implant sebanyak 63.918, kondom sebanyak 22.748, IUD sebanyak 45.809, dan MOW sebanyak 12.864.

Penggunaan metode kontrasepsi yang mengandung hormon dalam periode tertentu dapat menghasilkan dampak yang berbeda-

beda, seperti perubahan berat tubuh. Namun, peningkatan berat badan tidak signifikan, hanya beberapa kilogram dalam durasi tertentu. Selain itu, penggunaan alat kontrasepsi hormonal dapat memengaruhi siklus haid dan meningkatkan risiko terkena beberapa jenis penyakit seperti penggumpalan darah dan interval penambahan berat badan pada tahun pertama kurang dari 1 kg sampai dengan 5 kg. Sebagian besar wanita usia subur mengalami kenaikan berat badan pada tahun pertama penggunaan kontrasepsi hormonal. (Ilmu Keperawatan Darmawati dan Zahra Fitri & Fitri, n.d,2012).

“Berat badan dapat dikatakan sebagai tekanan tubuh dalam pengukuran menggunakan kilogram, peningkatan berat badan dapat disebabkan oleh gaya makan yang tidak sehat, usia, kurangnya aktivitas fisik, kurangnya waktu istirahat, faktor keturunan, penggunaan kontrasepsi, faktor emosional, dan penggunaan obat-obatan. Kenaikan berat badan yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti kegagalan jantung, diabetes mellitus, masalah pada persendian, dan gangguan hormonal”. (Haryani D, 2010)

Berdasarkan data Badan Pusat Statistika tahun 2017 (BPS) penggunaan kontrasepsi paling banyak di Kabupaten Tulungagung yaitu jenis suntik sebesar 71.826, kemudian pil 33.135, susuk atau implant 16.346, dan IUD 17.555.

Sedangkan efek samping yang ditimbulkan seperti Pengguna kontrasepsi tipe suntik memiliki kenaikan berat badan paling signifikan. dibandingkan dengan pil, dan IUD. (SDKI, 2017).

METODE

Metode yang digunakan adalah retrospekif. Pengambilan sampel dengan purposive sampling terhadap wanita berusia 21 – 45 tahun, rutin menggunakan KB suntik 3 bulan selama periode 2020, tidak menggunakan obat-obatan, dan tidak hipersensitivitas terhadap DMPA. Data diperoleh dari catatan akseptor di Bidan Erna Fuadi A sebanyak 70 sampel. Data diolah dengan menghitung rata – rata kenaikan

berat badan kemudian dilakukan uji statistic dengan uji chi square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan, ditemukan bahwa usia penerima kontrasepsi

progesteron selama 3 bulan berada dalam rentang usia 21-45 tahun. Temuan ini sejalan dengan pandangan Hartanto (2010), “bahwa pasangan usia subur dapat menggunakan alat kontrasepsi pada rentang usia 15-49 tahun”. Fakta ini terlihat dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi usia akseptor dan hubungan usia dengan kenaikan berat badan askeptor kontrasepsi suntik progesterone 3 bulan

Usia	F	P	Keterangan			A
			Naik	Menurun	Tidak Naik	
21 – 25	9	12.9	8	0	1	0.07 > 0.05
26 – 30	13	18.6	8	1	4	
31 – 35	18	25.7	13	1	4	
36 – 40	16	22.9	12	0	4	
41 – 45	14	20.0	13	0	1	
Total	70	100.0	54	2	14	

Dari kajian pemakai kontrasepsi suntik progesterone 3 bulan dengan perubahan berat badan yang meningkat penelitian menunjukkan pengguna kontrasepsi progesteron 3 bulan 70 akseptor yang mendapatkan gejala perubahan berat badan sebanyak 54 akseptor (77.1%), yang mengalami penurunan sebanyak 2 akseptor (2.9%), dan yang tidak mengalami kenaikan

sebanyak 14 akseptor (20.0%). Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

Dilihat dari penelitian pada uji chi square mengenai hubungan kenaikan berat badan dengan pengguna akseptor suntik progesterone 3 bulan yaitu didapatkan nilai asym.sig 0.00<0.005. Dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi frekuensi peningkatan berat badan dan hasil uji chi square

Peningkatan Berat Badan	Frekuensi	Persentase %	A
Naik	54	77.1	0.00<0.05
Menurun	2	2.9	
Tidak naik	14	20.0	
Total	70	100.0	

Dari 54 akseptor yang mengalami perubahan berat badan secara signifikan karena mengkonsumsi kontrasepsi suntik progesterone 3 bulan, pada umumnya kenaikan paling banyak meningkat sebesar 1kg, kemudian 2kg, dan 3 kg. Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi frekuensi kenaikan berat badan akseptor kontrasepsi suntik progesterone 3 bulan

Kenaikan Berat Badan	F
1 kg	45
2 kg	7
3 kg	2
Total	54

Dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa usia para akseptor KB suntik 3 bulan berkisar antara 21 hingga 45 tahun. Hal ini sejalan dengan pandangan Hartanto (2010) yang menyatakan bahwa pasangan usia subur dapat menggunakan alat kontrasepsi pada rentang usia 15 hingga 49 tahun. Berdasarkan

tabel yang tertera, akseptor KB suntik 3 bulan paling banyak ditemukan pada rentang usia 31 hingga 35 tahun, dengan jumlah sebanyak 18 akseptor (25,7%), dan usia 36 hingga 40 tahun dengan jumlah sebanyak 16 akseptor (22,9%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Septianingrum (2018) yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu yang menggunakan KB suntik 3 bulan berusia antara 31 hingga 40 tahun, yang umumnya sudah memiliki lebih dari satu anak dan lebih memilih alat kontrasepsi jangka panjang yang efektif. Sebagian besar ibu merasa kurang nyaman jika harus melakukan suntik KB 1 bulan karena harus rutin melakukan suntik setiap bulannya.

“Usia merupakan data dari seseorang yang dihitung usianya dari saat kelahirannya hingga saat ini. Usia memiliki keterkaitan yang erat dengan tingkat pengetahuan seseorang karena semakin

bertambahnya usia, pengetahuan yang diperoleh juga semakin meningkat. Dengan bertambahnya usia, kemampuan berfikir dan penerimaan informasi juga akan semakin matang dan mudah". (Amalia Tri, 2017).

Menurut Hartanto (2010), "fase-fase usia menggunakan kontrasepsi terbagi menjadi beberapa fase seperti, fase menunda/mencegah kehamilan di usia <20 tahun, fase menjarangkan kehamilan di usia 20 – 30/35 tahun, dan fase menghentikan kehamilan di usia lebih dari 30 tahun dan terutama di usia lebih dari 35 tahun. Pada data SDKI 2017 diketahui kebutuhan untuk memperoleh pelayanan KB pada wanita sudah menikah rata-rata usia 30 – 44 tahun menggunakan KB untuk membatasi kelahiran, sedangkan pada usia 20 – 29 tahun menggunakan KB untuk menjarangkan kelahiran. Prosentase rata-rata data SDKI 2017 pada rentang usia 35 – 39 tahun sebesar 53.7% dan rentang usia 30 – 34 tahun sebesar 34.1% lebih tinggi dibanding usia 20 – 29 tahun sebesar 3.1% dan 12.8%. Hal ini mendukung hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu usia rata-rata menggunakan KB suntik pada rentang usia 31 – 40 tahun."

Hubungan penambahan berat badan dengan usia akseptor suntik KB 3 bulan secara keseluruhan tidak ada yang spesifik. Rata – rata pada semua usia akseptor suntik KB 3 bulan mengalami kenaikan, perbedaan kenaikan berat badan tidak ada yang terlalu spesifik pada usia tertentu. Berdasarkan hasil analisis uji chi square dimana nilai asymp.sig nya 0,07 lebih dari 0,05 artinya tidak ada hubungan antara penambahan berat badan dengan usia.

Hasil peningkatan berat badan karena menggunakan suntik KB 3 bulan yaitu rata – rata mengalami kenaikan. Dari 70 akseptor yang telah mengalami kenaikan sebanyak 54 akseptor (77.1%). Hal ini karena suntik KB 3 bulan mengandung hormone progesteron, dimana mengandung 6-alfamedroksiprogesteron dosis tunggal yang mampu memecah keseimbangan hormon estrogen dan progesteron dihipotalamus. "Hormon progesteron dapat meningkatkan keinginan untuk makan pada hipotalamus dan mempercepat transformasi karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga cadangan lemak di bawah kulit bertambah.. (Simanjuntak, 2019)".

Mekanisme kerja kontrasepsi progesteron sendiri yaitu menghambat luteinizing hormone (LH) melalui hypothalamus dan hipofisis sehingga ovulasi terhambat. (Mastiningsih Putu, 2019). Hypotalamus sendiri juga termasuk pusat pengendali selera makan terbesar. Ada dua daerah yang termasuk pusat penting yaitu, nukleus lateralis hipotalami dan nukleus ventromedialis hipotalami. Nukleus lateralis hipotalami merupakan pusat lapar dan ketika mengalami lesi akan terjadi afagia (tidak mau makan) sementara nukleus ventromedialis hipotalami merupakan pusat kenyang dan ketika terjadi lesi akan mengalami hiperfagia dan obesitas. Nafsu makan terbukti distimulasi oleh hypothalamus sehingga nantinya bagian atau organ yang mendapatkan stimulasi tersebut secara langsung maupun tidak langsung akan menghasilkan hormone yang berkaitan dengan nafsu makan. Hormon yang berkaitan dengan nafsu makan dan konsumsi makan seperti, Insulin, Leptin, Ghrelin, dan Peptida YY. Dari hasil pengujian chi square mengenai keterkaitan penggunaan suntik KB progesteron 3 bulan dengan peningkatan berat badan, didapatkan hasil analisis yang menunjukkan nilai asymp.sig= 0,00 < 0,05. Hal ini menunjukkan penolakan terhadap Ho dan penerimaan terhadap Ha, yang berarti terdapat keterkaitan antara penggunaan kontrasepsi suntik KB 3 bulan dengan peningkatan berat badan..

Dari 54 akseptor suntik KB 3 bulan paling banyak mengalami kenaikan sebesar 1 kg dimana terdapat 45 akseptor. Kemudian akseptor yang mengalami kenaikan sebesar 2 kg sebanyak 7 akseptor, dan yang mengalami kenaikan 3 kg sebanyak 2 akseptor. Hal ini sesuai dengan pendapat "Hartanto (2010) yaitu efek samping dari menggunakan kontrasepsi jenis DMPA yaitu kenaikan berat badan antara 1 – 5 kg".

Perubahan bentuk badan secara signifikan secara terus menerus dapat menyebabkan obesitas, hal ini tidak boleh dianggap sepele karena meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit seperti hipertensi, kegagalan fungsi jantung, diabetes, gangguan persendian, dan ketidakseimbangan hormon. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengurangi efek samping dari penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan, seperti peningkatan berat badan. akseptor dapat

menerapkan pola hidup sehat. Latihan fisik adalah pilihan yang aman untuk menjaga berat badan karena resiko gangguan terhadap kesehatan relative kecil dan memperoleh efek positif.

Beberapa pola makan yang dapat diterapkan untuk menjaga berat badan seperti:

1. Sebaiknya konsumsi setidaknya lima porsi buah-buahan dan sayuran dengan berbagai macam variasi.
2. Meningkatkan asupan makanan yang kaya serat seperti alpukat dan papaya, karena bermanfaat bagi pencernaan. Kacang-kacangan juga merupakan sumber serat yang baik untuk dikonsumsi.
3. Disarankan untuk mengonsumsi daging, ikan, dan jenis makanan serupa dalam jumlah sedang dan memilih yang rendah lemak.
4. Konsumsi susu dan produk olahan susu harus dalam jumlah sedang dan rendah lemak.
5. Camilan dan makanan yang mengandung gula seperti keripik, permen, dan minuman manis harus dikonsumsi dalam jumlah kecil dan jarang.

Saat ini, gaya hidup yang sehat memiliki peran penting dalam mengatasi masalah tersebut. Salah satu tindakan yang perlu dilakukan adalah mengatur pola makan. Selain itu, minum cukup air juga diperlukan. Dengan memenuhi kebutuhan air, tubuh akan tetap bertenaga karena dapat menggantikan cairan yang keluar melalui keringat. Disarankan untuk minum 6 hingga 8 gelas per hari agar racun dalam tubuh dapat terbuang. Dengan mengatur pola makan dan minum yang cukup, kita dapat memiliki gaya hidup sehat dan tidak perlu khawatir akan efek samping dari suntik KB progesterone.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil riset yang dilakukan di Bidan Erna Fuadi Desa Kalangan, terungkap bahwa terdapat korelasi antara penggunaan kontrasepsi suntik progesteron dengan peningkatan berat badan. Sebanyak 70 akseptor diikutsertakan dalam penelitian ini, di mana 54 di antaranya mengalami peningkatan berat badan, 2 mengalami penurunan, dan 14 tidak mengalami perubahan berat badan. Uji chi square menunjukkan nilai

asympt.sig = 0,00, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan kontrasepsi progesteron dan kenaikan berat badan.

REFERENSI

- BKKBN. (2015). Kualitas Sumber Daya Manusia Dalam Menggapai Bonus Demografi. *Jurnal Populasi*, 2(1), 102–114.
- Hartanto, H. 2010. *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi. Cetakan Ketujuh*. Jakarta. PT Tema Baru.
- Haryani D, Santjaka A, S. (2010). Pengaruh Frekuensi Suntik DMPA Terhadap Kenaikan Berat Badan pada Akseptor Kontrasepsi Suntik DMPA. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(1), 59–72.
- Ilmu Keperawatan Darmawati dan Zahra Fitri, J., & Fitri, Z. (n.d.). The Correlation Of Hormonal Contraception Usage And Weight Gain On Hormonal Contraception Acceptor At Batoh Village 2012.
- Prijatni, I. dan Rahayu, S. 2016. *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Putu Mastiningsih. 2019. *Buku Ajar Program Pelayanan Keluarga Berencana*. Bogor : In Media
- Rambe, N. L. (2020). Perubahan Berat Badan Akseptor KB Implant, Suntik, dan Pil di Wilayah Kerja Puskesmas Terjun Kecamatan Medan Marelan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 11–15.
- Septianingrum, Y. dkk. (2018). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Tingginya Akseptor KB Suntik 3 Bulan (Factors Affecting the High Rates of 3 Month Injection Contraceptive Acceptors). *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 5(1), 15–19.
- SDKI. 2017. *Indonesia Demographic and Health Survey 2017*. Jakarta
- Simanjuntak, N. M. (2019). Perbedaan Rerata Berat Badan pada Akseptor DMPA dengan Lama Pemakaian 1-2 Tahun dan 3-4 Tahun. *Jurnal Bidan Komunitas*, 2(3), 167. <https://doi.org/10.33085/jbk.v2i3.4497>