

## Efek Samping Peningkatan Berat Badan dari Penggunaan Metode KB Suntik 3 Bulan: Literatur Review

Feliya Wulan Cahyani<sup>1</sup>, Luvi Dian Afriyani<sup>2</sup>, Fadillatul Husna<sup>3</sup>, Nyimas Gus Septri Ulyani<sup>4</sup>, Eka Widya Astuti<sup>5</sup>, Femmy paulina sirait<sup>6</sup>, Adelia Susan<sup>7</sup>, Rububiah<sup>8</sup>, Sarifah hambami<sup>9</sup>, Nia Resti<sup>10</sup>, Sheila Putriaprilisa<sup>11</sup>, Indrawati<sup>12</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, feliyawulancahyani@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, Luviganaiz@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, fadillatulhusna40@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, septriulyani90@gmail.com

<sup>5</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, ekawidia466@gmail.com

<sup>6</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, femmypaulina8@gmail.com

<sup>7</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, adeliasusan@icloud.com

<sup>8</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, ubu9953@gmail.com

<sup>9</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, sarifahhambami@gmail.com

<sup>10</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, niaresti697@gmail.com

<sup>11</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, shellaputri14041999@gmail.com

<sup>12</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, indrawatiwati301@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 10 Desember 2021

Accepted, 14 Desember 2021

Published, 15 Desember 2021

Keywords: Kontrasepsi suntik 3 bulan, kenaikan berat badan

---

### Abstract

The use of injectable contraceptives is still an option for some mothers, in addition to the relatively cheap price, injectable contraceptives are also effective, simple, safe, and easily accessible. However, it is undeniable that other consequences will arise from the use of injectable contraceptives, especially the widely used 3-month injectable contraceptive. The most common complaint faced by injection family planning acceptors is weight gain. DMPA injectable hormonal contraceptives are the only hormonal contraceptives that are consistently associated with weight gain. This study aims to determine the increase in body weight with the use of 3-month injectable contraception. The research method used in this research is a literature study and searching for data sources through the Google Scholar data base and the Garuda portal with a range of 2013-2021 where the search for articles uses the keywords used, namely "increase in the weight of three -month contraceptive injections" and " Three months of injections with body weight. Processing and data analysis using the Population, Intervention, Comparison, Outcome (PICO) technique. From the results of the literature review, it was found that all studies showed that there was a side effect of increasing body weight in users of 3-month injectable contraceptives. There are factors that cause weight gain, including: the hormone progesterone which facilitates the conversion of carbohydrates and sugars into fat so that the fat under the skin increases, the duration of the use of KB injections for 3 months, lack of physical activity, and

---

*internal and external factors. Weight gain is a common complaint and occurs in many acceptors of 3-month injections. There are several factors that can affect weight gain. Therefore, the efforts that can be done for injection contraceptive users to minimize weight gain are: reducing calorie consumption, consuming high-fiber foods, consuming lots of fluids, using small plates, consuming green tea, exercising regularly, reducing processed carbohydrates, getting lots of movement, commitment, change contraceptives.*

### **Abstrak**

Penggunaan alat kontrasepsi jenis suntikan masih menjadi pilihan untuk beberapa ibu di samping karena harganya yang relatif murah, kontrasepsi suntikan ini juga efektif, sederhana, aman, dan mudah dijangkau. Namun tidak dapat dipungkiri akan timbulnya konsekuensi lain dari penggunaan alat kontrasepsi suntik khususnya kontrasepsi suntik 3 bulan yang banyak dipakai. Keluhan yang paling sering dihadapi akseptor KB suntik adalah peningkatan berat badan. Alat kontrasepsi hormonal suntik DMPA merupakan satu-satunya kontrasepsi hormonal yang konsisten terkait dengan peningkatan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan berat badan terhadap pemakai KB suntik 3 bulan. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literature review dan sumber data yang dicari melalui data base google scholar dan portal Garuda dengan rentang tahun 2013-2021 dimana penelusuran artikel menggunakan kata kunci yang digunakan yakni “peningkatan berat badan KB suntik tiga bulan” dan “KB suntik tiga bulan dengan berat badan”. Pengolahan dan analisis data menggunakan teknik Population, Intervention, Comparison, Outcome (PICO). Dari hasil literature review didapatkan seluruh penelitian menunjukkan bahwa terdapat efek samping peningkatan berat badan pada pengguna KB Suntik 3 bulan. Ada faktor yang membuat peningkatan berat badan antara lain: Hormon progesterone yang mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak sehingga lemak di bawah kulit bertambah, lama pemakaian KB suntik 3 bulan, aktivitas fisik yang kurang, dan faktor internal dan eksternal. Peningkatan berat badan adalah keluhan yang umum dan banyak terjadi pada akseptor KB suntik 3 bulan. Ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi bertambahnya berat badan. Maka dari itu upaya yang dapat dilakukan bagi pengguna KB suntik untuk meminimalisir peningkatan berat badan ialah: mengurangi konsumsi kalori, konsumsi makanan berserat tinggi, konsumsi banyak cairan, menggunakan piring kecil, mengonsumsi teh hijau, olah raga rutin, kurangi karbohidrat olahan, banyak gerak, komitmen, ganti alat kontrasepsi.

---

## **Pendahuluan**

Keluarga berencana merupakan salah satu cara agar dapat menurunkan angka kematian ibu khususnya ibu dengan kondisi 4T yaitu terlalu muda melahirkan (di bawah usia 20 tahun), terlalu sering melahirkan, terlalu dekat jarak melahirkan, dan terlalu tua melahirkan (di atas usia 35 tahun) (Kemenkes RI, 2017). Ada beberapa macam metode kontrasepsi modern, ada yang mengandung hormon, dan ada yang tidak mengandung hormone. Untuk kontrasepsi hormonal terdiri atas kontrasepsi oral/pil, injeksi/suntik dan implant. Untuk metode non kontrasepsi hormonal terbagi atas kontrasepsi IUD/AKDR dan kontrasepsi mantap yaitu vasektomi dan tubektomi (Hartanto, 2010). Penggunaan alat kontrasepsi jenis suntikan masih menjadi pilihan untuk beberapa ibu di samping karena harganya yang relatif murah, kontrasepsi suntikan ini juga efektif, sederhana, aman, dan mudah dijangkau. Namun tidak dapat dipungkiri akan timbulnya konsekuensi lain dari penggunaan alat kontrasepsi suntik khususnya kontrasepsi suntik 3 bulan yang banyak dipakai. Keluhan yang paling sering dihadapi akseptor KB suntik adalah peningkatan berat badan. Alat kontrasepsi hormonal suntik DMPA merupakan satu-satunya kontrasepsi hormonal yang konsisten terkait dengan peningkatan berat badan (Sari, 2015). Masalah berat badan merupakan masalah yang sangat banyak dan sering dipertanyakan oleh pasien jika mengalami kegemukan. Menjadi gemuk merupakan mimpi yang buruk bagi sebagian orang terutama bagi mereka yang sangat memperhatikan bentuk tubuh. Peningkatan berat badan yang berlebih dapat menyebabkan penyakit yang serius berupa hipertensi, jantung koroner, diabetes mellitus dan jika tidak dilakukan penanganan maka akan berdampak pada kematian. Wanita yang menggunakan kontrasepsi DMPA atau dikenal KB suntik 3 bulan rata-rata mengalami peningkatan berat badan sebanyak 5,5 kg dan mengalami

peningkatan lemak tubuh dalam waktu tiga tahun pemakaian sedangkan pada kontrasepsi suntik bulanan efek samping terhadap pertambahan berat badan sedikit (Roza, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan berat badan terhadap pemakai KB suntik 3 bulan.

## **Metode**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literature review yang membahas tentang penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan. Penelitian ini menggunakan sumber data yang dicari melalui data base google scholar dan portal garuda dengan rentang tahun 2013-2021 dimana penelusiran artikel menggunakan kata kunci yang digunakan yakni “peningkatan berat badan KB suntik tiga bulan” dan “KB suntik tiga bulan dengan berat badan”. Hasil tahap screening mendapatkan 20 artikel yang sesuai dengan penelitian ini, kemudian dilakukan telaah dalam literatur review ini adalah 8 artikel yang penelitiannya dilakukan ditahun yang berbeda-beda. Pengolahan dan analisis data menggunakan teknik Population, Intervention, Comparison, Outcome (PICO). PICO merupakan metode pencarian informasi klinis yang merupakan akronim dari 4 komponen: P (patient, population, problem), I (intervention, prognostic factor, exposure), C (comparison, control), dan O (outcome). Dengan menggunakan PICO, kita dapat memastikan penelitian yang dicari sesuai dengan pertanyaan klinis kita sehingga kita bisa memberikan pelayanan berdasarkan evidence based medicine kepada pasien.

P : pasien KB suntik 3 bulan

I :Faktornya dengan menggunakan KB suntik 3 bulan pasien mengalami kenaikan berat badan dikarenakan mengandung KB hormon

C : Perbandingan antara KB ada yang mengandung hormonal dan ada yang tidak mengandung hormonal

O : Peningkatan berat badan adalah keluhan yang umum dan banyak terjadi

pada akseptor KB suntik 3 bulan. Dari penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan KB suntik 3 bulan dapat meningkatkan berat

badan.

### Hasil

| No | Judul  | Metode Penelitian   | Subyek Penelitian  | Hasil  |
|----|--|---|--|--|
| 1. | Hubungan antara Lama Menjadi Akseptor KB Suntik 3 Bulan dengan Kejadian Peningkatan Berat Badan.<br>Fitriah, Ahmaniyah, Herlina Alvianti Ningsih, Zahroh.                              | Observasional-Analitik dengan rancang bangun cross sectional. Pengumpulan data dengan kuesioner, wawancara dan buku status KB.  | Semua akseptor KB suntik 3 bulan berjumlah 1128 orang, sampelnya sebanyak 124 orang dipilih secara simple random sampling.   | Dari hasil uji statistic Spearman's didapatkan nilai $p=0,032$ Dengan derajat kemaknaan 0,05 yang berarti $H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara lamanya menjadi akseptor KB suntik 3 bulan dengan kejadian peningkatan berat badan.  |
| 2. | Pengaruh Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Terhadap Kenaikan Berat Badan Ibu Di Puskesmas Gedong Air Kota Bandar Lampung Tahun 2020.<br>Devi Kurniasari, Susilawati, Nabela GyandraFenniokha. | Jenis penelitian menggunakan metode kuantitatif, desain penelitian analitik dengan pendekatan <i>true eksperimen</i> dengan rancangan <i>twogroup posttest only With Control group design</i> | Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh akseptor KB sebanyak 804, sampel sebanyak 40 yang dibagi 2 kelompok, teknik sampling secara <i>simple random sampling</i> . penelitian ini telah dilakukan bulan Juli 2020. | Hasil penelitian diketahui mean Peningkatan berat badan akseptor KB Suntik 3 bulan sebesar 3,70 Kg dengan peningkatan berat badan minimal 0,00 Kg dan maksimal 9,00 Kg dan dari penelitian juga diketahui mean peningkatan berat badan akseptor KB Suntik 1 Bulan sebesar 1,80 Kg dengan peningkatan berat badan minimal 0,00 Kg dan maksimal 9,00 Kg. Hasil uji statistik didapatkan $p$ -value = 0,016 ( $< 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh kontrasepsi suntik 3 bulan terhadap kenaikan berat badan ibu di Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung 2020 |
| 3. | Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik Di Klinik Harapan Bunda Sawit Boyolali.<br>Catur Setyorini, Anita Dewi Lies kusumastuti.      | Jenis penelitian menggunakan metode penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional.  | Populasi dalam penelitian ini berjumlah 51 akseptor KB suntik, pengumpulan data menggunakan lembar pengumpul data, sedangkan analisis data menggunakan uji statistik Chi Square  | Hasil penelitian didapatkan mayoritas responden berusia $>35$ Tahun sebanyak 26 responden (50,9%), mayoritas responden berpendidikan menengah (SMA) sebanyak 29 responden (56,8%), mayoritas pekerjaan responden swasta sebanyak 22 responden (43,1%), mayoritas responden adalah multipara sebanyak 41 responden (80%), mayoritas responden menggunakan suntik KB 12 bulan sebanyak 43 responden (84%),   |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    |   |   | mayoritas responden mengalami peningkatan berat badansebanya k 29 responden (57%), hasil perhitungan statistik uji chi square diketahui X 2 hitung 7,729 dengan p- value 0,670. Dimana nilai p > 0,05 yang berarti tidak ada hubungan lama pemakaian KB suntik dengan peningkatan berat badan. Simpulan : tidak ada hubungan lama pemakaian KB suntik dengan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik di Klinik Harapan Bunda Sawit Boyolali  |
| 4. | Pengaruh Pemakaian Kontrasepsi Suntik DMPA Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB di Puskesmas Tompobulu Gowa. Ns. Jumrana, S.Kep., M.Kes. | Penelitian menggunakan metode penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional study. Pengukuran terhadap variabel bebas (faktor resiko) dan variabel tergantung (efek) dilakukan sekali waktu dan dalam waktu yang bersamaan. | Penelitian ini menggunakan metode pemilihan total sampling dengan jumlah sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 51 peserta akseptor KB. Berdasarkan pengaruh lama pemakaian kontrasepsi suntik DMPA terhadap peningkatan berat badan. Berdasarkan hasil analisis uji chi-square p (0,000) < (0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara jangka waktu pemakaian KB suntik DMPA terhadap peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik DMPA dengan lama pemakaian 2 tahun yaitu sebanyak 28 akseptor (54,9%), terdapat 25 akseptor (49%) yang mengalami peningkatan berat badan 5 kg dan ada 3 responden (5,9%) yang peningkatan berat badan < 5 kg. Sedangkan pada waktu pemakaian kontrasepsi suntik < 2 tahun yaitu sebanyak 23 akseptor (45,1%) hanya ada 10 akseptor (19,6%) yang mengalami peningkatan beratbadan 5 kg dan ada 13 akseptor (25,5%) yang mengalami peningkatan beratbadan <5 kg. Berdasarkan pengaruh Aktivitas Fisik terhadap peningkatan berat badan Akseptor.Berdasarkan hasil |

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    |   |   | <p>analisis chi- square <math>p(0,002) &lt; (0,05)</math> dimana jika <math>p &lt;</math> menunjukkan hasil yang signifikan antara pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan berat badan pengguna alat kontrasepsi suntik DMPA menunjukkan bahwa akseptor yang mengalami peningkatan berat badan <math>\geq 5</math> kg ada 35 akseptor (68,6%) dan yang mengalami peningkatan berat badan <math>&lt; 5</math> kg ada akseptor (31,4%). Sedangkan yang mempunyai aktivitas berat sebanyak 19 akseptor (37,3%), terdapat 18 akseptor (35,3%) yang mengalami peningkatan berat badan <math>\geq 5</math> kg dan hanya ada 1 akseptor (2,0%) yang mengalami peningkatan berat badan <math>&lt; 5</math> kg. Kemudian yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 32 akseptor (62,7%) terdapat akseptor (33,3%) yang mengalami peningkatan berat badan <math>\geq 5</math> kg dan terdapat 15 akseptor (29,4%) dengan peningkatan berat badan <math>&lt; 5</math> kg.</p> |   |
| 5. | <p>Hubungan Antara KB Suntik 3 Bulan Pada Akseptor KB 3 Kali Suntik dan Metrorargia Terhadap Peningkatan Berat Badan. Intan Sari.</p> | <p>Jenis penelitian ini menggunakan metode Survei Analitik dengan pendekatan Cross Sectional yaitu suatu penelitian yang sama variabelnya, baik variable independen maupun variable dependen diobservasi atau dikumpulkan sekaligus dalam waktu yang bersamaan.</p> | <p>Populasi penelitian ini adalah semua akseptor KB suntik 3 bulan yang datang ke Puskesmas Tanjung Raman Kota Prabumulih Tahun 2019. Sampel penelitian ini diambil secara non random tehnik Accidental Sampling yaitu semua ibu-ibu yang ikut KB Suntik 3 bulan yang datang saat dilakukan penelitian di Puskesmas Tanjung Raman Kota Prabumulih Tahun 2019.</p>   | <p>Penelitian ini dilakukan pada 30 responden, dimana responden yang menggunakan KB suntik 3 bulan dibagi menjadi 2 kategori yaitu ya (ibu yang memakai KB suntik 3 bulan &lt; 3 kali datang) dan tidak (ibu yang memakai KB suntik 3 bulan &lt; 3 kali datang). Berdasarkan hasil univariat menunjukkan responden yang memakai KB suntik 3 bulan 3 kali lebih banyak (80,0%) dibandingkan dengan respon yang memakai KB suntik 3 bulan &lt; 3 kali datang (20,0%). Sehingga diketahui bahwa pengguna kontrasepsi KB suntik 3 bulan sekali 3 kali datang lebih banyak</p> |

---

dibandingkan yang < 3 kali datang. Penelitian ini pun menunjukkan hasil dari peningkatan berat badan yang dibagi menjadi 2 kategori yaitu naik dan tidak. Dari hasil analisis univariat sebagian besar dari 30 akseptor yang berat badannya naik yaitu 20 akseptor (66,7%) sedangkan yang tidak naik berat badannya sebesar 10 akseptor (33,3%). Dari hasil analisa bivariat dengan uji Chi- Square di dapat nilai p value = 0,009 lebih kecil dari 0,05. Maka ada hubungan yang bermakna antara peningkatan berat badan dengan penggunaan kontrasepsi KB suntik 3 bulan di Puskesmas Tanjung Raman Tahun 2019. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pemakaian KB suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan terbukti secara statistik. Pada intinya, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Responden yang memakai KB suntik 3 bulan 3 kali datang lebih besar dibandingkan dengan ibu yang memakai KB suntik 3 bulan < 3 kali. Responden yang mengalami peningkatan berat badan lebih besar dibandingkan ibu yang tidak mengalami peningkatan berat badan. Responden yang mengalami metroragia lebih besar dibandingkan yang tidak mengalami metroragia. Ada hubungan yang bermakna antara pengguna KB suntik 3 bulan 3 kali datang dan metroragia dengan peningkatan berat badan di Puskesmas Tanjung Raman Tahun 2019

---

|    |   |  |  |   |
|----|---|--|--|---|
| 6. | Pengaruh Penggunaan Kontrasepsi Suntik Terhadap Peningkatan Berat Badan Dan Kenaikan Tekanan Darah Pada Akseptor Keluarga Berencana Di Puskesmas Kecamatan Sukodono Kabupaten Sragen.<br>Anisa Putri Pinasti, Tri Yulianti. | Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian survei analitik dengan pendekatan cross sectional                                       | Populasi dalam penelitian ini adalah semua akseptor KB yang menggunakan kontrasepsi suntik di Puskesmas Kec. Sukodono Kabupaten Sragen dalam bulan Juli sampai Agustus tahun 2013 sebanyak 65 orang.                     | Akseptor kontrasepsi suntik di Puskesmas Kecamatan Sukodono Kabupaten Sragen mayoritas mengalami kenaikan berat badan yaitu sebanyak 20 orang (48,8%) dan juga mengalami kenaikan tekanan darah yaitu sebanyak 16 orang (39%). Terdapat pengaruh penggunaan kontrasepsi suntik terhadap kenaikan berat badan. Terbukti dari hasil analisis Chi-Square memperoleh nilai hitung > tabel yaitu $19,018 > 5,991$ dengan signifikansi $p < 0,05$ . Selanjutnya, Terdapat pengaruh penggunaan kontrasepsi suntik terhadap kenaikan tekanan darah. Terbukti dari hasil analisis Chi-Square memperoleh nilai hitung > tabel yaitu $11,574 > 5,991$ dengan signifikansi $p < 0,05$ |
| 7. | Hubungan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan.<br>Aprilia Wilinda sumantri.  | Penelitian ini menggunakan survey analitik dengan pendekatan cross sectional   | Populasi akseptor KB 3 bulan di desa Laya Wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung dengan 80 responden tahun 2018  | Hasil penelitian analisa univariat, dari 80 responden di dapatkan 57 (71,2%) yang menggunakan kontrasepsi suntik, 43 (75,4%) yang mengalami kenaikan berat badan, 14 (24,6%) yang tidak mengalami kenaikan berat badan. Dari hasil analisa statistic diperoleh pvalue : 0,02. Adanya hubungan suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan di Laya Wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung Tahun 2018.   |
| 8. | Hubungan Berat Badan Dengan Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan Pada PUS di Desa Jati Jajar RW01 Kecamatan bergas Kabupaten Semarang.<br>Widyah Setiyowati, Titik Kurniawati, Atika rizky Suryani.                             | Penelitian ini menggunakan rancangan cross sectional, menurut sifat dasar, penelitian ini termasuk jenis penelitian “analitik korelasional” yaitu dengan menghubungkan | Populasi akseptor KB suntik 3 bulan di Desa Jati jajar RW 01 Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang berjumlah 89 jiwa. Dalam pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling dengan jumlah sampel 47 responden | Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang menggunakan KB suntik 3 bulan mengalami kenaikan berat badan. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan perhitungan Chi Square dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai sebesar 0,014, dimana $value < \alpha$ , maka   |

---

variabel  
independen  
(lama pemakaian  
suntik 3 bulan )  
dan variabel  
dependen  
(kenaikan berat  
badan).

---

H0 ditolak dan Ha diterima,  
berarti ada hubungan  
peningkatan berat badan  
dengan lama pemakaian KB  
suntik 3 bulan.

### **Pembahasan**

Dari artikel diatas didapatkan seluruh hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efek samping peningkatan berat badan pada pengguna KB Suntik 3 bulan. Hormon progesterone 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 BB bertambah. Akseptor KB suntik 3 bulan tidak mampu mengontrol nafsu makan karena hormone progesterone merangsang pusat pengendalian nafsu makan yang membuat akseptor nafsu makannya meningkat sehingga makan lebih sering dari biasanya yang mengakibatkan karbohidrat dan gula banyak yang tertumpuk di bawah kulit yang berubah menjadi lemak (Fitriah, Ahmaniyah, 2021).

Dalam penelitian Fitriah, 2021 Wanita yang menggunakan alat kontrasepsi Depo Medroxy Progesteron Acetate (DMPA) atau dikenal KB suntik 3 bulan, rata- rata mengalami kenaikan berat badan dalam waktu tiga tahun pemakaian. Efek samping dari kontrasepsi suntik yang paling tinggi frekuensinya yaitu peningkatan berat badan. Sedangkan Penelitian yang dilakukan oleh Jumrana pada tahun 2020 semakin lama jangka waktu pemakaian kontrasepsi suntik DMPA akan semakin berisiko terjadinya kegemukan pada akseptor kontrasepsi suntik.

Penelitian yang dilakukan Jumrana pada tahun 2020 juga mengatakan bahwa semakin sedikit aktivitas yang dilakukan

oleh akseptor KB akan semakin berisiko terjadinya peningkatan berat badan dikarenakan aktivitas yang dilakukan responden adalah sebagian besar aktivitas ringan sehingga responden kurang olahraga, disamping itu kebanyakan dari responden memiliki status pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sehingga aktivitasnya lebih sedikit dibandingkan dengan ibu-ibu yang rajin berolahraga dan aktivitas berat.

Selanjutnya, Penelitian yang dilakukan oleh Intan Sari (2019) Berat badan bertambah sekitar 1-2 kg per tahun selama menjadi akseptor kb suntik, tetapi kenaikan tersebut dapat juga merupakan berat normal seiring dengan bertambahnya usia. Jika ada wanita yang mengalami kenaikan berat badan saat menggunakan alat kontrasepsi hormonal, ada kemungkinan hal tersebut disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat berupa riwayat obesitas dari keluarga, sementara eksternal bisa disebabkan oleh kandungan hormon pada alat kontrasepsi.

### **Kesimpulan**

Peningkatan berat badan adalah keluhan yang umum dan banyak terjadi pada akseptor KB suntik 3 bulan. Ada beberapa factor yang bisa mempengaruhi bertambahnya berat badan, salah satunya ialah dalam pemakaian kontrasepsi suntik DMPA, semakin lama jangka waktu pemakaian akan semakin berisiko terjadinya kegemukan pada akseptor kontrasepsi suntik. Selain itu aktifitas fisik juga mempengaruhi peningkatan berat badan dikarenakan aktivitas yang dilakukan sebagian besar aktivitas ringan sehingga responden kurang olahraga.

Maka dari penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan KB suntik 3 bulan dapat meningkatkan berat badan.

Saran bagi tenaga kesehatan yang berada dipelayanan KB, sebaiknya memberikan informasi tentang kemungkinan peningkatan berat badan. Karena ibu yang sudah memiliki berat badan yang lebih berhubungan dengan kejadian peningkatan resiko penyakit degeneratif. Upaya yang dapat dilakukan bagi pengguna KB suntik : 1. Mengurangi konsumsi kalori, 2. Konsumsi makanan berserat tinggi, 3. Konsumsi banyak cairan, 4. Menggunakan piring kecil, 5. Mengonsumsi teh hijau, 6. Olah raga rutin, 7. Kurangi karbohidrat olahan, 8. Banyak gerak, 9. Komitmen, 10. Ganti alat kontrasepsi.

#### Daftar Pustaka

- Anisa Putri Pinasti (2013). *Pengaruh Penggunaan Kontrasepsi Suntik Terhadap Peningkatan Berat Badan Dan Kenaikan Tekanan Darah Pada Akseptor Keluarga Berencana Di Puskesmas Kecamatan Sukodono Kabupaten Sragen*. Universitas Muhammadiyah surakarta
- Aprilia Wilinda sumantri (2018). *Hubungan KB Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan*. Stikes Aisyiyah palembang
- Catur Setyorini, Anita Dewi Lies kusumastuti (2019). *Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik Di Klinik Harapan Bunda Sawit Boyolali*. Stikes Mamba'ul Ulum Surakarta
- Devi Kurniasari, Susilawati, Nabela Gyandra Fenniokha (2020). *Pengaruh Kontrasepsi Suntik 3Bulan Terhadap Kenaikan Berat Badan Ibu Di Puskesmas Gedong Air Kota Bandar Lampung Tahun 2020*. Program Studi kebidanan Universitas Malahayati
- Fitriah, Ahmaniyah, Herlina Alvianti Ningsih, Zahroh (2021). *Hubungan antara Lama Menjadi Akseptor KB Suntik 3 Bulan dengan Kejadian Peningkatan Berat Badan*. Fakultas Ilmu Kesehatan: Universitas Wiraraja
- Intan Sari (2019). *Hubungan Antara KB Suntik 3 Bulan Pada Akseptor KB 3 Kali Suntik dan Metrorargia Terhadap Peningkatan Berat Badan*. Akademi Kebidanan budi Mulia Prabumulih
- Ns. Jumrana (2020). *Pengaruh Pemakaian Kontrasepsi Suntik DMPA Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB di Puskesmas Tompobulu Gowa*. Universitas Indonesia Timur, Fakultas Keperawatan
- Widyah Setiyowati, Titik Kurniawati, Atika rizky Suryani (2021). *Hubungan Kenaikan Berat Badan Dengan Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan Pada PUS di Desa Jati Jajar RW01 Kecamatan bergas Kabupaten Semarang*. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*