



Available online at www.e-journal.ibi.or.id

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA PENGGUNAAN KB SUNTIK 1 BULAN DAN 3 BULAN

Muayah¹, Mega Sari²
STIKes Bhakti Pertiwi Indonesia
e-mail: yayahpagi@gmail.com

Submitted 20 October 2022, Accepted 20 October 2022
Available online 19 Desember 2022

Abstrak

Akseptor KB suntik baik satu bulan maupun tiga bulan dapat menimbulkan efek samping salah satunya peningkatan berat badan. Kenaikan berat badan menjadi masalah bagi perempuan. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kenaikan berat badan pada penggunaan KB suntik 1 bulan dan 3 bulan di wilayah kerja Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu tahun 2021. Metode penelitian analitik dengan rancangan case control. Sampel penelitian ini adalah akseptor yang menggunakan KB suntik 1 bulan dan 3 bulan selama 1 tahun terhitung dari bulan Mei 2020 berjumlah 106 yang terdiri dari 53 akseptor KB suntik 1 bulan dan 53 akseptor KB suntik 3 bulan dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Data merupakan data primer dianalisis menggunakan uji spearman. Hasil penelitian aktivitas fisik ($p=0,000$), stres ($p=0,000$) dan asupan nutrisi ($p=0,002$), dengan nilai odd ratio aktivitas fisik sebesar 7,901, nilai odd ratio stres sebesar 5,638, nilai odd ratio asupan nutrisi sebesar 3,789. Kesimpulan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan lebih banyak dibandingkan dengan akseptor KB 1 bulan. Aktivitas fisik, stress dan asupan nutrisi adalah salah satu faktor yang berhubungan dengan kenaikan berat badan tersebut. Saran untuk akseptor KB suntik diharapkan rutin dalam melakukan olah raga dan dapat mengatur pola makan dengan menu gizi seimbang agar berat badan ibu berkurang dan ideal sehingga terhindar dari kejadian obesitas.

Kata kunci : Kenaikan berat badan, Akseptor KB, Aktivitas fisik, stres dan asupan nutrisi

Abstrack

Injectable contraceptives for one month or three months can cause side effects, one of which is weight gain. Weight gain is a problem for women. The purpose of the study was to determine the factors associated with weight gain on the use of 1-month and 3-month injectable contraception in the working area of the Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang, Seribu Islands in 2021. Methods: Analytical research with case control design. The sample of this study was acceptors who used 1-month and 3-month injectable KB for 1 years starting from Mei 2020 totaling 106 consisting of 53 acceptors of 1-month injectable KB and 53 acceptors of 3-month injectable KB using purposive sampling technique. The research instrument used a questionnaire. Data is primary data analyzed using Spearman test. Result: Research on physical activity ($p=0.000$), stress ($p=0.000$) and nutritional intake ($p=0.002$), with an odd ratio value of physical activity of 7.901, the value of the Odds Ratio of stress was 5.638, the odd ratio value of nutritional intake was 3.789. The conclusion of this research is the weight gain of 3month injection family planning acceptors was more than that of 1 month family planning acceptors. Physical activity, stress and nutritional intake are among the factors associated with weight gain. Suggestions for injection family planning acceptors, it is expected that they will exercise regularly and be able to regulate their diet with a balanced nutritional menu so that the mother's weight is reduced and ideal so as to avoid the incidence of obesity.

Keywords : Weight gain, Family planning acceptors, Physical activity, stress and nutritional intake

PENDAHULUAN

Salah satu masalah terpenting yang dihadapi oleh negara berkembang, seperti di Indonesia yaitu ledakan penduduk. Cara mengontrol laju pertumbuhan penduduk yaitu dengan gerakan keluarga berencana nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM)¹. Pasangan suami istri yang melaksanakan program Keluarga Berencana (KB) akan mendapatkan manfaat, yaitu: meningkatkan kesehatan ibu, memperbaiki kesehatan bayi dan anak, pendidikan anak-anak lebih mendapat perhatian, dan menjaga kesehatan ayah, karena tidak berusaha sangat keras dan berlebihan untuk mencari nafkah².

Tujuan program KB secara umum adalah membentuk keluarga kecil sesuai dengan kekuatan sosial ekonomi suatu keluarga, dengan cara pengaturan kelahiran anak agar dapat diperoleh suatu keluarga bahagia dan sejahtera yang dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Sedangkan tujuan lain meliputi pengaturan kelahiran, pendewasaan usia perkawinan, peningkatan ketahanan dan kesejahteraan keluarga³.

Cakupan peserta KB aktif *Contraceptive Prevalence Rate* (CPR) di Indonesia mencapai 61,4%, dan angka ini merupakan pencapaian angka yang cukup tinggi diantara negara ASEAN (Liwang, 2018). Menurut United Nations pengguna KB suntik tahun 2016 pengguna KB suntik tiap negara yang paling terbanyak di Ghana (76%), Gambia (39%) dan Nigeria (32%). Sedangkan menurut WHO bahwa sembilan dari sepuluh wanita yang menggunakan kontrasepsi memilih metode modern paling banyak adalah suntikan (37%). Metode kontrasepsi jenis suntik merupakan kontrasepsi yang paling banyak digunakan di Indonesia⁴.

Hal ini diperkuat berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018 bahwa pencapaian peserta KB di seluruh Indonesia sebagian besar peserta KB Aktif memilih suntikan dan pil sebagai alat kontrasepsi bahkan sangat dominan (lebih dari 80%) dibanding metode lainnya dimana suntikan (63,71%) dan pil (17,24%). Adapun jenis alat kontrasepsi lainnya Intrauterine Device (IUD) sebesar 7,4%, MOP 2,7%, MOP sebesar 0,5%, implant sebesar 7,4% dan kondom sebesar 1,2%. Pencapaian tertinggi Provinsi Bengkulu sebesar 71,4% sedangkan pencapaian terendah yaitu Provinsi Papua sebesar 29,1%, adapun Provinsi DKI Jakarta sebesar 56,9%⁵.

Menurut Fauzi akseptor KB aktif di Kepulauan Seribu hingga Desember 2019 ini berdasarkan PUS tersebut mencapai 194.594 atau 77,07%. Kondisi

tersebut mengalami kenaikan dibandingkan dengan tahun sebelumnya sebesar 76%⁶. Menurut Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta peserta alat kontrasepsi dibagi menjadi dua bagian yaitu Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) dan Non MKJP. Peserta MKJP sebanyak 48,8% dan Non MKJP sebanyak 51,2%. Peserta MKJP dari 48,8% terdiri dari pengguna IUD sebanyak 18,8%, Metode Operasi Pria (MOP) sebanyak 2,2%, Metode Operasi Wanita (MOW) sebanyak 4,2% dan implant sebanyak 23,6%. Adapun peserta Non MKJP dari 51,2% terdiri dari 7,9% pengguna kondom, 27,4% pengguna suntik, 15,6% pengguna pil, dan KB lainnya sebanyak 0,3%⁷. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa jenis KB suntik merupakan KB suntik yang paling diminati.

Hal ini diperkuat dengan informasi dari Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu di antara sekian banyak alat kontrasepsi, suntik KB menjadi primadona kalangan ibu-ibu, karena KB jenis ini paling banyak dipilih. Hellen menambahkan, 2018 target 42.823 akseptor namun, diluar dugaan jumlahnya melebihi target, yakni 53.871 akseptor. Sedangkan kontrasepsi jenis suntik targetnya 22.912 akseptor namun, tercapai 22.830 akseptor atau 99,64 % dari target⁸.

Melalui tahapan konseling pelayanan KB, Pasangan Usia Subur (PUS) dapat menentukan pilihan kontrasepsi sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya berdasarkan informasi yang telah mereka pahami, termasuk keuntungan dan kerugian, risiko metode kontrasepsi dari petugas kesehatan. Program KB dilakukan diantaranya dalam rangka mengatur jumlah kelahiran atau menjarangkan kelahiran⁹.

KB suntik baik satu bulan maupun tiga bulan menjadi primadona bagi para akseptor, hal ini disebabkan oleh karena KB suntik tidak berpengaruh pada hubungan suami-istri, tidak diperlukan pemeriksaan dalam, pencegahan kehamilan jangka panjang, klien tidak perlu menyimpan obat suntik, tidak memiliki pengaruh terhadap ASI, dan bisa digunakan oleh kalangan menengah ke bawah sehingga tidak perlu menyediakan biaya yang besar untuk penggunaan kontrasepsi tersebut³.

Meskipun demikian baik KB suntik satu bulan maupun KB suntik tiga bulan juga

menimbulkan efek samping salah satu diantaranya yaitu peningkatan berat badan, hal ini disebabkan oleh

karena lamanya pemakaian KB suntik DMPA tersebut. Lama pemakaian adalah panjangnya waktu akseptor menggunakan kontrasepsi sampai berhentinya akseptor menggunakan kontrasepsi ¹⁰.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi berat badan menurut Proverawati diantaranya yaitu hormonal, aktivitas fisik, faktor psikologi (*stress*), asupan nutrisi, faktor genetik, metabolisme dan fisiologi. Penambahan berat badan terjadi karena pengaruh hormonal yaitu progesteron dan estrogen, progesteron ini dapat meningkatkan nafsu makan dan mempermudah perubahan karbohidrat menjadi lemak, sehingga sering kali efek sampingnya adalah penumpukan lemak yang menyebabkan berat badan bertambah, salah satu sifat lemak adalah sulit bereaksi atau berkaitan dengan air, sehingga organ yang mengandung banyak lemak cenderung mempunyai kandungan air yang sedikit atau kering dan ketika secara berlebihan, sedangkan estrogen juga mempengaruhi metabolisme lipid dan penurunan konsentrasi mereka mengarah ke peningkatan cadangan lemak tubuh, lebih khusus lagi di daerah perut, sehingga mengakibatkan kenaikan berat badan ¹¹.

Hasil penelitian devo provera menurut Irianto kenaikan berat badan pada akseptor KB Suntik DMPA rata-rata antara 2,3-2,9 kg pada tahun pertama, 4 kg pada tahun kedua setelah penyuntikan karena pengaruh hormonal, yaitu progesterone ². Sementara menurut Saifuddin mengatakan umumnya pertambahan berat badan tidak terlalu besar, bervariasi antara kurang dari 1 kg sampai 2 kg dalam beberapa bulan pertama penggunaan ¹².

Sesuai dengan hasil penelitian Rufaridah didapatkan hasil perbedaan mean antara pretest dan posttest KB suntik 1 bulan adalah 3,71 Kg/m², perbedaan mean KB suntik 3 bulan antara pretest dan posttest adalah 5,10 Kg/m² artinya terdapat pengaruh perubahan berat badan kelompok akseptor yang menggunakan kontrasepsi suntik 1 bulan dan 3 bulan. Sedangkan uji independent-test memperlihatkan bahwa nilai $p=0,021$ ($p>0,05$). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan perubahan berat badan antara akseptor yang menggunakan kontrasepsi suntik 1 bulan dan 3 bulan ¹³.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Hidayah, didapatkan hasil rata-rata kenaikan berat badan suntik

1 bulan dengan jumlah akseptor 30 orang dari berat badan sebelum ke berat badan sesudah didapatkan rata-rata kenaikan berat badan 1,3 kg, dan rata-rata

kenaikan berat badan suntik 3 bulan dari jumlah akseptor 35 orang dari berat badan sebelum ke berat badan sesudah didapatkan rata-rata kenaikan berat badan 3,9 kg. Dapat dilihat dari rata-rata kedua kontrasepsi suntik tersebut rata-rata paling tinggi adalah suntik 3 bulan ¹⁴.

Salah satu masalah dalam pelayanan KB di Indonesia adalah rendahnya kualitas pelayanan terhadap penggunaan kontrasepsi, hal ini ditandai dengan masih tingginya angka-angka efek samping seperti peningkatan berat badan. Pelayanan yang berkualitas harus mencakup pemberian pelayanan yang dapat melindungi klien dari risiko efek samping dan komplikasi serta meminimalkan kemungkinan terjadinya kegagalan pemakaian kontrasepsi ¹⁵. Usaha-usaha yang dilakukan untuk mengurangi berat badan menurut Irianto adalah olahraga, mengonsumsi serat makanan, mengurangi konsumsi lemak, lebih banyak mengonsumsi protein dan perubahan perilaku ².

Mengingat metode kontrasepsi suntik merupakan salah satu cara KB yang efektif, terpilih dan banyak jumlah penggunaannya, namun masih banyak juga didapatkan akseptor kontrasepsi suntik yang mengalami efek samping sehingga para akseptor mengalami kekhawatiran, kecemasan yang berlebihan, sehingga sebaiknya sebelum menggunakan kontrasepsi suntik, akseptor harus mengetahui dan memahami tentang efek samping yang ditimbulkannya sehingga tidak menimbulkan drop out bagi akseptor kontrasepsi suntik ¹⁶.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu pada bulan Mei 2021 menurut Kohort KB selama tahun 2021 periode Mei 2021 sebanyak 664 akseptor menggunakan KB suntik, sedangkan 83 akseptor menggunakan KB IUD, dengan demikian bahwa KB suntik paling banyak diminati oleh ibu-ibu. Adapun penggunaannya sebanyak 242 ibu menggunakan KB suntik 1 bulan (36,4%) dan sisanya 422 ibu menggunakan KB suntik 3 bulan (63,6%). Menurut informasi dari bidan setempat mengatakan bahwa hampir keseluruhan mengalami kenaikan berat badan. Selama ini di

Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu belum pernah dilakukan penelitian mengenai peningkatan berat badan pada ibu yang menggunakan KB suntik 1 bulan dengan KB suntik 3 bulan.

Menurut Setiyaningrum, kontrasepsi berasal dari kata kontra yang berarti mencegah atau melawan, sedangkan konsepsi adalah pertemuan antara sel telur yang matang dan sel sperma yang mengakibatkan kehamilan.

Kontrasepsi adalah menghindari/mencegah terjadinya kehamilan sebagai akibat pertemuan antara sel telur yang matang dengan sel sperma. KB adalah tindakan yang membantu individu atau pemasangan suami istri untuk mendapatkan obyek tertentu, menghindari kelahiran yang tidak diinginkan, mengatur interval diantara kehamilan, mengontrol waktu saat kelahiran dalam hubungan dengan suami istri dan menentukan jumlah anak dalam keluarga¹⁷.

Arum dan Sujiyatini mengatakan bahwa keluarga berencana adalah upaya peningkatan kepedulian dan peran serta masyarakat melalui pendewasaan usia perkawinan peningkatan kesejahteraan keluarga kecil, bahagia dan sejahtera¹. Secara umum menurut Suratun keluarga berencana dapat diartikan sebagai suatu usaha yang mengatur banyaknya kehamilan sedemikian rupa sehingga berdampak positif bagi ibu, bayi, ayah serta keluarganya yang bersangkutan tidak akan menimbulkan kerugian sebagai akibat langsung dari kehamilan tersebut. Diharapkan dengan adanya perencanaan keluarga yang matang kehamilan merupakan suatu hal yang memang sangat diharapkan sehingga akan terhindar dari perbuatan untuk mengakhiri kehamilan dengan aborsi¹⁸.

Saifuddin dalam bukunya menyatakan bahwa KB suntik 1 bulan merupakan jenis suntikan kombinasi mengandung hormon esterogen dan progesteron, yang diberikan satu bulan sekali. Suntikan kombinasi mengandung 25 mg depo medroksi progesteron asetat dan 5 mg estradiol sipinoat yang diberikan injeksi IM sebulan sekali (cyclofem) dan 50 mg noretrindon enoat dan 5 mg estradiol valerat yang diberikan injeksi IM sebulan sekali¹².

Pemberian hormon progestin menurut Sulistyawati akan menyebabkan pengentalan mukus serviks sehingga menurunkan kemampuan penetrasi sperma. Hormon tersebut juga mencegah pematangan dan pelepasan sel telur. Endometrium menjadi tipis dan atrofi dengan berkurangnya aktifitas kelenjar.

Selain itu akan merangsang timbulnya haid setiap bulan³.

Handayani menjelaskan bahwa KB suntik 3 bulan atau *Depo Medroxy Progesterone Asetat* (DMPA) adalah suatu sintesa progestin yang mempunyai efek progestin asli dari tubuh wanita dan merupakan suspensi steril *medroxy progesterone acetat* dalam air, yang mengandung *medroxy progesterone acetat* 150 mg (3 ml). DMPA merupakan jenis kontrasepsi suntik yang tergolong sangat efektif dan aman, dapat dipakai oleh semua perempuan dalam usia reproduksi, kembalinya kesuburan lebih lambat rata-rata 4 bulan dan jenis kontrasepsi suntik ini cocok untuk masa¹⁹.

Saifuddin menjelaskan bahwa KB suntik 3 bulan memiliki efektifitas yang tinggi, dengan 0,3 kehamilan per 100 perempuan/tahun, asal penyuntikannya dilakukan secara teratur sesuai jadwal yang telah ditentukan¹².

Menurut Irianto berat badan adalah volume tubuh manusia yang terdiri dari cairan tubuh dan jaringan tubuh, yang cara ukurannya menggunakan timbangan berat badan dewasa dengan satuan kilogram. Ukuran ini penting dalam setiap pemeriksaan kesehatan pada setiap kelompok umur yang dapat menggambarkan keadaan kesehatan dan gizi seseorang¹².

Menurut Sutriani, kenaikan berat badan adalah berubahnya ukuran berat badan, baik bertambah atau berkurang akibat dari konsumsi makanan yang diubah menjadi lemak dan disimpan di bawah kulit. Kontrasepsi suntik umumnya menyebabkan pertambahan berat badan yang bervariasi antara 1-5 kg dalam tahun pertama. Kenaikan berat badan yang berlebihan merupakan salah satu efek samping dari penggunaan kontrasepsi suntik. Bertambahnya berat badan terjadi karena bertambahnya lemak tubuh¹⁶.

Hormon progesteron merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih daripada biasanya. Namun tidak semua akseptor akan mengalami kenaikan berat badan, karena efek dari obat tersebut tidak selalu sama pada masing-masing individu dan tergantung reaksi tubuh akseptor tersebut terhadap metabolisme progesteron²⁰.

Tujuan Penelitian

Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kenaikan berat badan pada penggunaan KB suntik 1 bulan dan 3 bulan di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2021

Metodologi penelitian

Penelitian ini adalah penelitian analitik kuantitatif dengan menggunakan rancangan *cross sectional* untuk mempelajari dinamika kolerasi antara faktor-faktor yang berhubungan dengan kenaikan berat badan pada penggunaan KB suntik 1 bulan dan 3 bulan di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang.

Kepulauan Seribu Tahun 2021 yang diobservasi atau pengumpulan datanya sekaligus pada suatu saat yang sama. Populasi dalam penelitian adalah seluruh akseptor yang menggunakan KB suntik 1 bulan dan 3 bulan selama 1 tahun terhitung dari bulan Mei 2020 sebanyak 356 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh jumlah sampel 53 responden.

HASIL

Analisis Univariat

Meliputi 4 variabel yaitu, kenaikan berat badan, aktivitas fisik, stress, dan asupan nutrisi

Kenaikan Berat Badan KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kenaikan Berat Badan Pengguna KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2021

Kenaikan Berat Badan	KB Suntik 1 Bulan	KB Suntik 3 Bulan
<i>Mean</i>	5,509	8,509
<i>Median</i>	5,000	9,000
<i>Std. Deviation</i>	0,6392	1,0674
<i>Minimum</i>	5,0	6,0
<i>Maximum</i>	8,0	10,0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari 106 responden pengguna KB suntik rata-rata kenaikan berat badan sebesar 7,01 kg. Adapun dari 53 pengguna KB suntik 1 bulan rata-rata kenaikan berat badan

sebesar 5,509 kg dan dari 53 pengguna KB suntik 3 bulan rata-rata kenaikan berat badan sebesar 8,509 kg.

1. Aktifitas Fisik

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik Pengguna KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2021

Aktifitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sedang	57	53,8
Ringan	49	46,2
Jumlah	106	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 106 responden mayoritas dengan aktifitas sedang sebesar 57 responden (53,8%).

2. Stres

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Stres Pengguna KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2021

Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	61	57,5
Sedang	45	42,5
Jumlah	106	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui dari 106 responden mayoritas dengan stress ringan sebesar 61 responden (57,5%).

3. Asupan Nutrisi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Asupan Nutrisi Pengguna KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2021

Asupan Nutrisi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	55	51,9
Tidak Baik	51	48,1
Jumlah	106	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui dari 106 responden mayoritas dengan asupan nutrisi baik sebesar 55 responden (51,9%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk membuktikan ada tidaknya hubungan antara variabel kenaikan berat badan dengan aktivitas fisik, stres, dan asupan nutrisi.

Tabel 5. Hubungan antara Aktifitas Fisik dengan Kenaikan Berat Badan Pengguna KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2021

Aktifitas Fisik	KB Suntik				Jumlah		Nilai p	OR
	1 Bulan		3 Bulan					
	N	%	N	%	N	%		
Sedang	41	77,4	16	30,2	57	53,8	0,000	7,901
Ringan	12	22,6	37	68,9	49	46,2		
Total	53	100	53	100	106	100		

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 53 responden dengan KB Suntik 1 bulan mayoritas dengan aktivitas fisik sedang sebesar 41 responden (77,4%) dan dari 53 responden dengan KB Suntik 3 bulan mayoritas dengan aktivitas fisik ringan sebesar 37 responden (68,9%). Hasil analisis didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ dengan demikian ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan pengguna KB suntik 1 bulan dan 3 bulan di

Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2021. Adapun nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 7,901 sehingga dapat dinyatakan bahwa responden dengan KB Suntik 1 bulan berpeluang 7,87 kali melakukan aktivitas fisik sedang dibandingkan responden dengan KB Suntik 3 bulan.

Tabel 6. Hubungan Stres dengan Kenaikan Berat Badan Pengguna KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2021

Stres	KB Suntik				Jumlah		Nilai p	OR
	1 Bulan		3 Bulan					
	N	%	N	%	N	%		
Ringan	41	77,4	20	37,7	61	57,5	0,000	5,638
Sedang	12	22,6	33	62,3	45	42,5		
Total	53	100	53	100	106	100		

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 53 responden dengan KB Suntik 1 bulan mayoritas dengan stress ringan sebesar 41 responden (77,4%) dan dari 53 responden dengan KB Suntik 3 bulan mayoritas dengan stress sedang sebesar 33 responden (62,3%). Hasil analisis didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ dengan demikian ada hubungan antara stres dengan kenaikan berat badan pengguna KB suntik

1bulan dan 3 bulan di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2021. Adapun nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 5,638 sehingga dapat dinyatakan bahwa responden dengan KB Suntik 1 bulan berpeluang 5,638 kali mengalami stres ringan dibandingkan responden dengan KB Suntik 3 bulan.

Tabel 7. Hubungan Asupan Nutrisi dengan Kenaikan Berat Badan Pengguna KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2021

Asupan Nutrisi	KB Suntik				Jumlah		Nilai p	OR
	1 Bulan		3 Bulan					
	N	%	N	%	N	%		
Baik	36	67,9	19	35,8	55	51,9	0,001	3,789
Tidak Baik	17	32,1	34	64,2	51	46,1		
Total	53	100	53	100	106	100		

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 53 responden dengan KB Suntik 1 bulan mayoritas dengan asupan nutrisi baik sebesar 36 responden (67,9%) dan dari 53 responden dengan KB Suntik 3 bulan mayoritas dengan asupan nutrisi tidak baik sebesar 34 responden (64,2%). Hasil analisis didapatkan nilai $p = 0,001 < 0,05$ dengan demikian ada hubungan antara asupan nutrisi dengan kenaikan berat badan pengguna KB suntik 1 bulan dan 3 bulan di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2021. Adapun nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 3,789 sehingga dapat dinyatakan bahwa responden dengan KB Suntik 1 bulan berpeluang 3,789 kali mendapat asupan nutrisi baik dibandingkan responden dengan KB Suntik 3 bulan.

PEMBAHASAN

Hubungan Aktivitas Fisik dengan kenaikan berat badan Pengguna KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan

Berdasarkan hasil tabel silang dari 53 responden dengan KB Suntik 1 bulan mayoritas dengan aktivitas fisik sedang sebesar 41 responden (77,4%) dan dari 53 responden dengan KB Suntik 3 bulan mayoritas dengan aktivitas fisik ringan sebesar 37 responden (68,9%). Hasil analisis didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ dengan demikian ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan pengguna KB suntik 1 bulan dan 3 bulan di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2021. Adapun nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 7,901 sehingga dapat dinyatakan bahwa responden dengan KB Suntik

1 bulan berpeluang 7,87 kali melakukan aktivitas fisik sedang dibandingkan responden dengan KB Suntik 3 bulan.

Indriani menjelaskan bahwa penggunaan jangka panjang akan menyebabkan masalah, salah satunya menimbulkan peningkatan berat badan²¹. Menurut Suratun hormon progesteron menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik akibatnya pemakaian kontrasepsi suntik dapat menyebabkan berat badan bertambah¹⁸. Sutriani menjelaskan bahwa peningkatan berat badan dapat disebabkan asupan energi yang melebihi kebutuhan tubuh yang biasanya dialami oleh orang yang kurang olahraga atau kurang aktivitas fisik. Hal ini menyebabkan energi yang masuk kedalam tubuh tidak dibakar atau digunakan yang kemudian disimpan dalam bentuk lemak¹⁶.

Menurut Castelli faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik salah satunya yaitu pola makan. Kandungan dari makanan yang berlemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun berolahraga, sebaiknya makanan yang akan dikonsumsi dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi namun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal. Obesitas juga menjadikan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik²². Murniawati dan Endang menjelaskan bahwa berbagai kemudahan hidup juga menyebabkan berkurangnya aktifitas fisik, serta kemajuan teknologi di berbagai bidang kehidupan mendorong masyarakat untuk menempuh kehidupan yang tidak memerlukan kerja fisik yang berat¹⁵.

Hubungan Stres dengan Kenaikan Berat Badan Pengguna KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan

Berdasarkan hasil tabel silang diketahui bahwa dari 53 responden dengan KB Suntik 1 bulan mayoritas dengan stress ringan sebesar 41 responden (77,4%) dan dari 53 responden dengan KB Suntik 3 bulan mayoritas dengan stress sedang sebesar 33 responden (62,3%). Hasil analisis didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ dengan demikian ada hubungan antara stres dengan kenaikan berat badan pengguna KB suntik 1 bulan dan 3 bulan di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2021. Adapun nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 5,638 sehingga dapat dinyatakan bahwa responden dengan KB Suntik 1 bulan berpeluang 5,638 kali mengalami stres ringan dibandingkan responden dengan KB Suntik 3 bulan.

penggunaan kontrasepsi suntik. Bertambahnya berat badan terjadi karena bertambahnya lemak

tubuh. Pada penggunaan progesteron yang lama (jangka panjang) menyebabkan pertambahan berat badan akibat terjadinya perubahan anabolik dan stimulasi nafsu makan¹⁶. Disamping itu gangguan hormone hipotiroid dapat mempengaruhi peningkatan berat badan atau kecenderungan untuk meningkatkan berat badan¹⁵.

Menurut Sutriani, kenaikan berat badan yang berlebihan merupakan salah satu efek samping dari Menurut Azwar faktor psikologis sering juga disebut sebagai faktor yang mendorong terjadinya obesitas. Gangguan emosional akibat adanya tekanan psikologis atau lingkungan kehidupan masyarakat yang dirasakan tidak menguntungkan. Saat seseorang merasa cemas, sedih, kecewa atau tertekan, biasanya cenderung mengkonsumsi makanan lebih banyak untuk mengatasi perasaan-perasaan tidak menyenangkan. Gangguan emosi merupakan sebab terpenting obesitas pada akseptor. Orang yang bersedih hati dan memisahkan diri dari lingkungannya timbul rasa lapar yang berlebihan sebagai kompensasi terhadap masalahnya. Adanya kebiasaan makanan yang terlampau banyak akan menghilangkan dengan menyembuhnya gangguan emosi yang dideritanya (23).

Hubungan Asupan Nutrisi dengan Kenaikan Berat Badan Pengguna KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan

Berdasarkan hasil tabel silang diketahui bahwa dari 53 responden dengan KB Suntik 1 bulan mayoritas dengan asupan nutrisi baik sebesar 36 responden (67,9%) dan dari 53 responden dengan KB Suntik 3 bulan mayoritas dengan asupan nutrisi tidak baik sebesar 34 responden (64,2%). Hasil analisis didapatkan nilai $p = 0,001 < 0,05$ dengan demikian ada hubungan antara pengguna KB suntik 1 bulan dan 3 bulan dengan asupan nutrisi di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2021. Adapun nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 3,789 sehingga dapat dinyatakan bahwa responden dengan KB Suntik 1 bulan berpeluang 3,789 kali mendapat asupan nutrisi baik dibandingkan responden dengan KB Suntik 3 bulan.

Hartanto menjelaskan bahwa hormon progesteron merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan

akseptor makan lebih daripada biasanya. Namun tidak semua akseptor akan mengalami kenaikan berat badan, karena efek dari obat tersebut tidak selalu sama pada masing-masing individu dan tergantung reaksi tubuh akseptor tersebut terhadap metabolisme progesteron (20). Menurut Budiyo selain adanya lapar adanya keinginan terhadap makanan tertentu dapat mempengaruhi asupan makan. Semakin tinggi status ekonominya, semakin banyak jumlah dan jenis makanan yang dapat diperoleh. Sebaliknya, orang yang hidup dalam kemiskinan atau berpenghasilan rendah memiliki kesempatan yang sangat terbatas untuk memilih makanan (24).

Pola makanan masyarakat perkotaan yang tinggi kalori dan lemak serta rendah serat memicu peningkatan jumlah penderita obesitas. Masyarakat dipertanian cenderung sibuk, biasanya lebih menyukai mengkonsumsi makanan cepat saji, dengan alasan lebih praktis. Meskipun mereka mengetahui bahwa nilai kalori yang terkandung dalam makanan cepat saji sangat tinggi, dan didalam tubuh kelebihan kalori akan diubah dan disimpan menjadi lemak tubuh (16)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut :

Dari 106 responden di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2021 rata-rata kenaikan berat badan 7,01 kg, dari 53 pengguna KB suntik 1 bulan rata-rata kenaikan berat 5,509 kg dan pengguna KB suntik 3 bulan rata-rata kenaikan berat 8,509 kg.

Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, stres dan asupan nutrisi terhadap kenaikan berat badan pengguna KB suntik 1 bulan dan 3 bulan di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2021.

Hasil analisis diperoleh nilai OR terbesar pada aktivitas fisik sebesar 7,901, dengan demikian aktivitas fisik berpeluang tinggi terhadap kenaikan berat badan pengguna KB suntik 1 bulan dan 3 bulan.

SARAN

Untuk akseptor diharapkan rutin dalam melakukan olah raga dan dapat mengatur pola makan dengan menu gizi seimbang agar berat badan ibu berkurang dan ideal sehingga terhindar dari kejadian obesitas. Untuk bidan diharapkan dapat memberikan

penyuluhan kepada akseptor KB suntik tentang pentingnya olahraga secara teratur dan memberitahu pola makan yang baik agar dapat mencegah terjadinya obesitas. Alangkah baiknya jika tenaga kesehatan mengadakan olah raga senam aerobik

untuk menurunkan berat badan yang dilakukan minimal seminggu 2 kali dengan selama 30 menit.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arum SND, Sujiyatini. Panduan Lengkap Pelayanan KB Terkini. Jogjakarta: Mitra Cendikia Press; 2016.
2. Irianto K. Pelayanan Keluarga Berencana. Bandung: Nuha Medika; 2017.
3. Sulistyawati. Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba. Medika; 2016.
4. Nur R, Rahman A, Nurhalimah. Use of Contraception and Change In Weight On Family Planning Acceptor. Asian J Environ. 2017;1(September):131–40.
5. RI K. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta; 2020.
6. Fauzi AI. Peserta KB di Kota Tangerang Naik, Capai 77,07 Persen [Internet]. tangerangnews.com. 2020 [cited 2021 Jun 20]. Available from: <http://tangerangnews.com/kota-tangerang>
7. Dinkes Provinsi DKI Jakarta. Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta Tahun 2019. Jakarta: Dinkes Provinsi DKI Jakarta; 2020.
8. Jusarmidi. KB Suntik Primadona [Internet]. www.tangerangekspres.co.id. 2019 [cited 2021 Jun 20]. Available from: <http://www.tangerangekspres.co.id/2019/01/19/kb-suntik-primadona/>
9. Kemenkes RI. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2019. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat; 2019.
10. Hartono A. Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit. Jakarta: EGC; 2016.
11. Proverawati A. Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja. Yogyakarta: Muha Medika; 2016.
12. Saifuddin AB. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2017.

13. Rufaidah. Perbedaan Indeks Massa Tubuh pada Akseptor KB Suntik 1 bulan dan 3 Bulan. *J Endur*. 2017;2(3).
14. Hidayah N. Analisis Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik DI BPM HJ. M. Universitas Sari Mulia Banjarmasin; 2015.
15. Murniawati, Endang S. Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Kejadian Kenaikan Berat Badan di Bidan Praktik Mandiri Kota Semarang. 2016.
16. Sutriani. Hubungan Penggunaan Kb Suntik 3 Bulan (DMPA) dengan Kenaikan Berat Badan di Puskesmas Cendrawasih Kota Makassar. *Stikes Makassar*; 2015.
17. Setiyaningrum E. Pelayanan Keluarga Berencana. Jakarta: CV Trans Info Media; 2016.
18. Suratun. Pelayanan Keluarga Berencana & Pelayanan Kontrasepsi. Jakarta: Tim; 2017.
19. Handayani S. Buku Ajar Pelayanan Keluarga Berencana. Yogyakarta: Pustaka Rihama; 2016.
20. Hartanto. Keluarga Berencana dan Kontrasepsi. Jakarta: Pustaka Sinar Mandiri; 2019.
21. Indriani K. Rekomendasi Praktik Pilihan untuk Penggunaan Kontrasepsi. Jakarta: EGC; 2015.
22. Castelli GP, Prognani C, Meisner M, Stuari A, Bellomi D, Sgarbi L. Physical Fitness and Academic Achievement in Third –and Fifth –Grade Student. *J Sport Exerc Psychol*. 2015;29.
23. Azwar S. Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2018.
24. Budiyanto AK. Gizi dan Kesehatan. Malang: Bayu Media;