

## Hubungan Kenaikan Berat Badan, Siklus Menstruasi dan Emosional dengan Penggunaan Suntik KB 3 Bulan di BPM Lia Amelia

**Lia Amelia**

BPM Lia Amelia

Email correspondent: putraabrisam13@gmail.com

### Abstrak

**Introduction:** Contraceptives that are mostly chosen by acceptors in Indonesia are injectable contraceptives as much as 61.4%, but injectable contraceptives have an impact that can cause weight gain, menstrual cycle disorders and emotional disturbances. Acceptors said that injectable contraception felt more practical in the family planning process.

**Objectives:** The purpose of the study was to determine the relationship between weight gain, menstrual cycle disorders and emotional disturbances with the use of 3 month injectable contraceptives.

**Method:** This type of research is quantitative, analytical research design with cross-sectional approach. The population and sample in this study were all family planning acceptors as many as 55 respondents in total sampling. This research was conducted in May 2022. Data collection was done using a questionnaire sheet. Analysis of univariate and bivariate t-test data (t-test).

**Result:** The results showed that most users of 3-month contraceptive injections experienced weight gain of as much as 65.5%, experienced menstrual cycle disorders of as much as 80.0%, and experienced emotional changes of as much as 52.7%. There is a significant relationship between weight gain and the use of 3-month contraceptive injections with p-values of 0.000 and or 186,667. There is a significant relationship between the menstrual cycle and the use of 3-month contraceptive injections with p-values of 0.001 and or 10.370 and there is a significant relationship between emotionality and the use of 3month birth control injections with p-values of 0.000 and OR 30,769.

**Conclusion:** The most dominant side effects of using 3-month injectable contraceptives are weight gain and emotional disturbances.

**Keywords:** contraception, emotional, family planning 3-month injection, menstrual cycle, weight

Editor: YL

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat di distribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan dibawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

### Pendahuluan

Salah satu permasalahan yang mendunia ialah pertumbuhan penduduk yang terus mengalami peningkatan. Permasalahan ini menjadi momok khususnya di negara berkembang dimana jumlah kelahiran akan melebihi jumlah kematian sehingga terjadi lonjakan penduduk. Hal tersebut tentunya akan menyebabkan penurunan kualitas hidup manusia, lingkungan, serta kehidupan. Permasalahan terkait pertumbuhan penduduk ini membutuhkan solusi yang efektif dan efisien. Salah satu solusinya ialah melalui penggunaan kontrasepsi.<sup>1</sup> *World Health Organization* (WHO) menginformasikan bahwa terjadi peningkatan penggunaan kontrasepsi di berbagai

belahan dunia. Disebutkan bahwa penggunaan tertinggi ada di wilayah Amerika Latin dan Asia, sementara penggunaan terendah ada di Afrika. Meskipun demikian, peningkatan penggunaan kontrasepsi ini tidak terlalu signifikan karena jumlah penggunaannya hanya sekitar 54%. Sekitar 255 juta perempuan yang ada di negara berkembang ingin menunda kehamilan, tetapi enggan menggunakan kontrasepsi karena keterbatasan pilihan jenis dan metode, serta kekhawatiran akan efek samping.<sup>2</sup>

Umumnya penambahan berat badan bervariasi kurang dari 1 kg sampai 5 kg dalam tahun pertama pemakaian.<sup>3</sup> Semua alat kontrasepsi pasti ada keuntungannya dan ada kerugiannya, begitu juga kontrasepsi suntik. Kontrasepsi suntik juga memiliki dampak baik dan dampak buruk bagi pengguna. Menurut Saifuddin dampak baiknya antara lain kontrasepsi suntik memiliki tingkat efektivitas tinggi dalam pencegahan kehamilan jangka panjang. Kontrasepsi suntik juga tidak berpengaruh pada hubungan suami-istri. Kontrasepsi suntik tidak mengandung estrogen sehingga tidak berdampak serius terhadap penyakit jantung, gangguan pembekuan darah, mencegah kanker endometrium dan kehamilan ektopik, menurunkan kejadian penyakit kanker payudara, mencegah beberapa penyebab penyakit radang panggul, menurunkan krisis anemia bulan sabit, dan tidak berpengaruh terhadap ASI karena kontrasepsi 3 bulan hanya mengandung progestin, sedikit efek samping.<sup>4</sup>

Peserta program KB secara nasional tahun 2015 mencapai 32 juta akseptor yang terdiri dari sebanyak 28 juta akseptor aktif dan 4 juta akseptor baru. Dengan penggunaan KB suntik sebesar 47,96%, KB Pil sebesar 22,81% kontrasepsi implant sebesar 11,20%. Persentase peserta KB aktif terhadap pasangan usia subur di Indonesia pada tahun 2016 sebesar 74,8%. Tiga provinsi yang memiliki persentase tertinggi yaitu Maluku Utara sebesar 87,03%, Kepulauan Bangka Belitung sebesar 83,92%, dan Sulawesi Utara sebesar 83,84%. Sedangkan capaian terendah terdapat di Provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 63,24%, Sumatera Barat sebesar 63,73%, dan DKI Jakarta sebesar 67,46%. Sedangkan Provinsi Lampung sebesar 71,93% masih di bawah target Indonesia.<sup>5</sup>

Adapun di Indonesia, laju pertumbuhan penduduk yang tinggi juga menjadi permasalahan utama. Dalam rentang waktu 5 tahun, peningkatan penduduk Indonesia mencapai 17,8 juta dimana tahun 2010 berjumlah 237,6 juta dan tahun 2015. Estimasi jumlah penduduk di tahun 2019 sebanyak 268 juta dan akan semakin meningkat pada tahun 2021. Untuk mengatasi hal ini, Pemerintah Indonesia mencanangkan program Keluarga Berencana (KB) melalui metode penggunaan kontrasepsi. Kontrasepsi KB merupakan metode yang dianjurkan pemerintah untuk mencegah terjadinya kehamilan. Untuk memperoleh hasil yang baik diperlukan kontrasepsi yang berkualitas, agar dapat meningkatkan kesehatan reproduksi dan kesehatan seksual penggunaannya.<sup>6</sup> Salah satu upaya pemerintah untuk mengatasi hal ini adalah dengan melaksanakan Program Keluarga Berencana. Program ini sendiri ada sejak tahun 1968. Namun dalam 10 tahun terakhir program ini mengalami stagnansi ditandai dengan tidak meningkatnya angka kesertaan ber-KB (*Contraceptive Prevalence Rate*) dan meningkatnya angka pasangan usia subur yang tidak ingin memiliki anak atau ingin menjarangkan kelahiran tetapi tidak menggunakan kontrasepsi (*unmet need*). Angka *contraceptive prevalence rate* (CPR) pada tahun 1997-2002 mencapai 60,3% hanya naik menjadi 61,4% pada tahun 2002-2007, sedangkan angka *unmet need* meningkat menjadi 9,1% tahun 2007 dari 8,6% tahun 2002. Menurut dokumen Rencana Strategis Kementerian Kesehatan RI target pencapaian CPR adalah 65% dan *unmet need* 5% pada tahun 2015.<sup>7</sup>

Setiap metode kontrasepsi sangat bermanfaat untuk membantu keluarga dalam mengatur

jarak kelahiran dan mencegah kehamilan yang tidak diinginkan atau membatasi jumlah anak sesuai yang diinginkan, namun disisi lain setiap metode kontrasepsi selalu ada efek samping yang harus diperhatikan setiap calon akseptor. Penggunaan alat kontrasepsi masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangannya hal tersebut menjadi penyebab dari perubahan dalam penggunaan akseptor KB biasa terjadi akibat ada ketidakseimbangan hormon, sehingga efek samping yang dirasakan menjadi sebuah indikator penyebabnya, efek samping tersebut dapat berupa kenaikan berat badan, menstruasi yang tidak teratur, sakit dibagian badan serta perasaan yang tidak dapat terkontrol dengan baik, hal ini terkadang membuat pengguna akseptor KB merasa cemas akan efek samping yang terjadi.<sup>8</sup>

Berdasarkan uraian diatas dari fakta dan fenomena yang terjadi, terdapat beberapa hal yang menarik untuk diteliti yaitu efek samping terhadap akseptor KB suntik 3 bulan dengan memfokuskan pada “Hubungan Kenaikan Berat Badan, Siklus Menstruasi dan Emosional dengan Penggunaan Akseptor KB Suntik 3 Bulan di BPM Lia Amelia”.

## Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan menggunakan metode deskriptif analisis. Jumlah sampel yaitu sebanyak 55 orang pasien KB Suntik 3 Bulan di BPM Lia Amelia. Penelitian dilaksanakan pada bulan April tahun 2022. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan di BPM N. Risma Darmawati yang berjumlah 10 orang dengan kuesioner dengan tiap variabel berjumlah 10 butir pertanyaan. Penelitian ini menggunakan metode analisis Univariat dan analisis Bivariat adalah uji *Chi-Square*.

## Hasil

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Penggunaan KB, Kenaikan Berat Badan, Siklus Menstruasi, Frekuensi Emosional dengan Pengguna Suntik KB 3 Bulan di BPM Lia Amelia

Variabel	Frekuensi	%
<b>Penggunaan KB Suntik KB 3 Bulan</b>		
< 6 bulan	17	30,9
≥ 6 bulan	38	69,1
<b>Kenaikan Berat Badan</b>		
Tidak	19	34,5
Ya	36	65,5
<b>Siklus Menstruasi</b>		
Tidak	11	20,0
Ya	44	80,0
<b>Emosioanal</b>		
Normal	29	52,7
Teridentifikasi Masalah	26	47,3

Tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar penggunaan KB suntik KB 3 bulan di BPM Lia Amelia yaitu ≥ 6 bulan sebanyak 38 orang (69,1%). Sebagian besar kenaikan berat badan pada pengguna suntik KB 3 bulan di BPM Lia Amelia yaitu ya sebanyak 36 orang (65,5%). Sebagian besar siklus menstruasi pada pengguna suntik KB 3 bulan di BPM Lia Amelia ya

sebanyak 44 orang (80,0%). Sebagian besar emosional pada pengguna suntik KB 3 bulan di BPM Lia Amelia yaitu normal sebanyak 29 orang (52,7%).

**Tabel 2.** Hubungan Kenaikan Berat Badan, Siklus Menstruasi, dan Emosional dengan Penggunaan Suntik KB 3 Bulan di BPM Lia Amelia

Variabel	Penggunaan Suntik KB 3 Bulan				Jumlah		<i>p-value</i>	OR	CI 95%	
	< 6 Bulan		≥ 6 Bulan		<i>f</i>	<i>%</i>			<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>						
<b>Kenaikan Berat Badan</b>										
Tidak	16	84,2	3	15,8	19	100	0,000	186.667	17.996	1936.255
Ya	1	2,8	35	97,2	36	100				
<b>Siklus Menstruasi</b>										
Tidak	8	72,7	3	27,3	11	100	0,001	10.370	2.278	47.211
Ya	9	20,5	35	79,5	44	100				
<b>Emosional</b>										
Normal	16	55,2	13	44,8	29	100	0,000	30.769	3.662	258.543
Teridentifikasi Masalah	1	3,8	25	96,2	26	100				

Hasil analisis hubungan kenaikan berat badan dengan penggunaan suntik KB 3 bulan diperoleh bahwa ada 16 orang (84,2%) dari 19 orang yang tidak mengalami kenaikan berat badan dan menggunakan KB suntik <6 bulan. Sedangkan antara ibu yang mengalami kenaikan berat badan dan menggunakan suntik KB >6 bulan sebanyak 35 orang (97,2%) dari 36 orang. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,000$ . Berdasarkan nilai tersebut karena nilai  $p < 0,05$  dapat diambil kesimpulan bahwa “ada hubungan yang bermakna antara kenaikan berat badan dengan penggunaan suntik KB 3 bulan”. Dari hasil analisis nilai OR diperoleh 186.667 artinya ibu yang menggunakan KB Suntik  $\geq 6$  bulan memiliki peluang 186 kali mengalami kenaikan berat badan dari pada ibu yang menggunakan KB suntik <6 bulan.

Hasil analisis hubungan kenaikan berat badan dengan penggunaan suntik KB 3 bulan ada sebanyak 8 orang (72,7%) dari 11 orang yang siklus menstruasi tidak normal dan menggunakan KB suntik <6 bulan. Sedangkan antara ibu yang mengalami perubahan siklus menstruasi dan menggunakan suntik KB >6 bulan sebanyak 35 orang (79,5%) dari 44 orang. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,001$ . Berdasarkan nilai tersebut karena nilai  $p < 0,05$  dapat diambil kesimpulan bahwa “ada hubungan yang bermakna antara siklus menstruasi dengan penggunaan suntik KB 3 bulan”. Dari hasil analisis nilai OR diperoleh 10.370 artinya ibu yang menggunakan KB Suntik  $\geq 6$  bulan memiliki peluang 10 kali mengalami kenaikan berat badan dari pada ibu yang menggunakan KB suntik <6 bulan.

Hasil analisis hubungan emosional dengan penggunaan suntik KB 3 bulan ada sebanyak 16 orang (55,2%) dari 29 orang yang tidak mengalami perubahan emosional dan menggunakan KB suntik <6 bulan. Sedangkan antara ibu yang mengalami perubahan emosional dan menggunakan KB suntik >6 bulan sebanyak 25 orang (96,2%) dari 26 orang. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,000$ . Berdasarkan nilai tersebut karena nilai  $p < 0,05$  dapat diambil kesimpulan bahwa “ada hubungan yang bermakna antara emosioanl dengan penggunaan suntik KB 3 bulan”. Dari hasil analisis nilai OR diperoleh 30.769 artinya ibu yang menggunakan KB

Suntik  $\geq 6$  bulan memiliki peluang 30 kali mengalami kenaikan berat badan dari pada ibu yang menggunakan KB suntik  $< 6$  bulan.

## **Pembahasan**

### **Gambaran Penggunaan KB Suntik 3 Bulan di BPM Lia Amelia**

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar penggunaan KB suntik KB 3 bulan di BPM Lia Amelia Desa Bojong Rangkas Kabupaten Bogor Tahun 2022 yaitu  $\geq 6$  bulan sebanyak 38 orang (69,1%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Holiday (2015) menunjukkan metode kontrasepsi suntik yang dipilih paling banyak dengan alasan keekonomisan. Harga lebih murah dibandingkan dengan metode kontrasepsi jangka panjang. Meskipun kontrasepsi pil lebih murah daripada kontrasepsi suntik, akan tetapi memerlukan kedisiplinan dan dikhawatirkan lupa untuk minum setiap hari. Bila dibandingkan dengan kontrasepsi lain seperti implant yang memerlukan pengeluaran secara bedah, kontrasepsi suntik jauh lebih mudah.<sup>9</sup> Suntik 1 bulan atau suntikan kombinasi adalah kontrasepsi suntik yang berisi hormon sintesis estrogen dan progesteron yaitu 25 mg depo medroksi progesteron asetat dan 5mg estradiol sipionat disuntikkan intramuskular dengan jangka waktu 28 hari.<sup>10</sup>

Kelebihan dari kontrasepsi suntik 3 bulan yaitu tidak berpengaruh pada hubungan suami istri, tidak memerlukan pemeriksaan dalam, klien tidak perlu menyimpan obat dan risiko terhadap kesehatan kecil. Efek samping yang ditimbulkan seperti perubahan pola haid (akan menghilang setelah suntikan kedua atau ketiga), kenaikan berat badan, *spotting*, mual, muntah dan pusing.<sup>11</sup>

Penelitian Prawita dkk (2019) menunjukkan lama pemakaian kontrasepsi suntik DMPA berhubungan dengan kadar kolesterol pada akseptor KB. Pemakaian kontrasepsi DMPA  $\geq 36$  bulan sebagian besar memiliki kadar kolesterol agak tinggi. Hormon progesteron dapat menurunkan kadar HDL-kolesterol (kolesterol baik) serta meninggikan kadar LDL-kolesterol (kolesterol jahat) dalam darah sehingga menimbulkan kadar kolesterol darah meningkat. Kolesterol yang berlebih akan mengendap di pembuluh darah dan menyumbat pembuluh darah. Penyumbatan pembuluh darah perifer akan meningkatkan tekanan darah.<sup>12</sup>

Peneliti berasumsi bahwa tingginya penggunaan non MKJP di BPM Lia Amelia disebabkan oleh banyak faktor. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Holidi (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan, umur, paritas, peran pengambilan keputusan, alasan pemilihan, tingkat pendidikan dengan penggunaan kontrasepsi suntik.<sup>9</sup>

Rakhmawati (2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara lama pemakaian KB suntik dengan timbulnya efek samping pada akseptor KB. Akseptor yang menggunakan KB  $> 5$  tahun sebagian besar mengalami efek samping berat sebesar (21,7%). Efek samping KB suntik adalah hasil pengiring yang tidak diinginkan atau diharapkan dalam pemakaian KB suntik. Efek samping yang dapat timbul meliputi gangguan haid (*amenorrhoe*, haid tidak teratur, *spotting*), perubahan berat badan, depresi, leukorhea, jerawat, pusing, mual dan muntah, perubahan libido, pengeroposan tulang. Kriteria efek samping ringan apabila mengalami 1-2 efek samping, sedang apabila mengalami 3-4 efek samping, berat mengalami  $> 5$  efek samping.<sup>13</sup>

### **Gambaran Kenaikan Berat Badan pada Pengguna KB Suntik 3 Bulan di BPM Lia Amelia**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar kenaikan berat badan pada pengguna suntik KB 3 bulan di BPM Lia Amelia Desa Bojong Rangkas Kabupaten Bogor Tahun

2022 yaitu ya sebanyak 36 orang (65,5%). Karena reaksi tubuh terhadap obat masing-masing individu berbeda oleh karena itu tidak semua akseptor tidak mengalami peningkatan berat badan tergantung dari reaksi tubuh terhadap metabolisme progesterone. Hal ini sesuai Teori Yesi Putri (2019), menyatakan bahwa tidak semua akseptor mengalami peningkatan berat badan, karena efek obat tersebut tidak selalu sama pada masing-masing individu dan tergantung reaksi tubuh akseptor terhadap metabolisme progesterone.<sup>14</sup> Hal ini sesuai Teori Dewantari (2013), yang juga mendukung dengan menyatakan bahwa tidak mengalami peningkatan berat badan disebabkan kegiatan sehari-hari yang dilakukan untuk mengurangi peningkatan berat badan juga dapat disebabkan oleh beberapa kegiatan sehari-hari yang dilakukan untuk mengurangi kenaikan berat badan seperti olahraga, mengkonsumsi serat makanan, mengurangi konsumsi lemak, lebih banyak mengkonsumsi protein dan serta adanya perubahan perilaku.<sup>15</sup>

### **Gambaran Gangguan Siklus Menstruasi pada Pengguna KB Suntik 3 Bulan di BPM Lia Amelia**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan siklus menstruasi pada pengguna suntik KB 3 bulan di BPM Lia Amelia Desa Bojong Rangkas Kabupaten Bogor Tahun 2022 yaitu ya sebanyak 44 orang (80,0%). Hal ini dikarena tubuh seseorang dapat menyesuaikan hormone yang didapatkan dari KB suntik sehingga responden tidak mengalami gangguan haid.

Hal ini sesuai Teori Hartanto (2014), juga mendukung dengan pernyataan bahwa yang tidak mengalami gangguan haid karena kondisi tubuh dapat menyesuaikan hormone progesteron yang terkandung dalam kontrasepsi hormonal dan hal ini juga bisa karena responden baru menggunakan kontrasepsi kurang dari 1 tahun sehingga tidak mengalami gangguan haid.<sup>16</sup> Hal ini didukung dengan penelitian Fransisca (2019), menyatakan bahwa responden yang menggunakan KB suntik 3 bulan yang tidak mengalami gangguan haid sebagian besar 59 responden (60.2%).<sup>17</sup>

Hasil penelitian ini sebagian kecil yang mengalami gangguan haid 55 responden (37.9%). Gangguan haid yang dialami disebabkan oleh penambahan progesterone KB suntik 3 bulan yang menyebabkan perubahan pada seksresi hormone, sehingga endometrium mengalami perubahan. Hal ini sesuai Teori Affandi (2012), juga mendukung dengan pernyataan bahwa KB suntik 3 bulan efek progesteronnya kuat yaitu mengandung Depo Medroksi Progesterone Asetat (DMPA) sehingga terjadi gangguan menstruasi yang dikarenakan tidak terjadi pelepasan hormon secara bertahap setiap harinya sehingga terjadi ketidakseimbangan antara hormon progesteron dengan esterogen secara alamiah, hal ini yang menyebabkan terjadinya gangguan haid seperti amenorea (tidak mens lebih dari 3 bulan), menoraghia (perdarahan haid yang lebih lama), metroraghia (perdarahan diluar haid), dan spotting (bercak-bercak).<sup>18</sup>

Teori Hartanto (2004), juga mendukung dengan pernyataan bahwa menoraghia dan metroraghia terjadi karena terjadi ketidakseimbangan hormonal karena penambahan progesterone sehingga menyebabkan kadar esterogen dalam tubuh kurang optimal. Hal ini di dukung dengan penelitian Nabila (2015), bahwa yang menggunakan KB suntik 3 bulan yang mengalami amenorea 9 responden (16,32%), spotting 8 responden (18.36%), metroraghia 2 responden (4.08%), menoraghia 4 (8.16%).<sup>19</sup>

### **Gambaran Gangguan Emosional pada Pengguna KB Suntik 3 Bulan di BPM Lia Amelia**

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar emosional pada pengguna suntik KB 3 bulan di BPM Lia Amelia Desa Bojong Rangkas Kabupaten Bogor Tahun 2022 yaitu normal sebanyak 29 orang (52,7%). Dalam penggunaan alat kontrasepsi sering kita melihat efek samping yang sering dirasakan pengguna terutama kontrasepsi hormonal. Efek samping yang sering terjadi pada ibu diantaranya sakit kepala dan kecemasan berdasarkan penelitian hal ini menyebabkan emosional seorang ibu tidak stabil atau *moody* sehingga memicu emosional yang terkadang berlebih kepada setiap hal yang membuatnya merasa tidak nyaman.

Hormon adalah zat alami yang diproduksi oleh tubuh dan berperan penting dalam berbagai fungsi dan proses di dalam tubuh, mulai dari pertumbuhan, metabolisme, fungsi seksual dan reproduksi, hingga suasana hati. Efek dari perubahan hormon sering kali menyebabkan wanita mengalami *mood swing* atau suasana hati yang tak menentu, sehingga mereka mudah marah, sedih, tersinggung, malas, bahkan depresi. Estrogen merupakan jenis hormon yang sangat berkaitan dengan perubahan suasana hati tersebut. Hal ini karena estrogen juga ikut mempengaruhi fungsi otak yang mengontrol emosi dan suasana hati. Perubahan hormon pada wanita merupakan proses alamiah yang bisa berdampak pada naik-turunnya suasana hati. Akan tetapi, bila gejala suasana hati akibat perubahan hormon sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Apabila dikaitkan dengan perasaan, ketika seseorang mengalami hambatan dalam keinginannya, dalam hal ini penggunaan alat kontrasepsi, maka akan timbul perasaan-perasaan tertekan yang muncul dalam kesadaran Menurut Lefrancois hal inilah yang menyebabkan terjadinya emosional tidak stabil. Agar perasaan atau emosional pada penggunaan akseptor KB berkurang sebaiknya akseptor KB mendapatkan konseling dengan pemberian penyuluhan terhadap pemilihan alat kontrasepsi.<sup>20</sup>

### **Hubungan Kenaikan Berat Badan dengan Penggunaan Suntik KB 3 Bulan**

Kontrasepsi hormonal adalah pilihan keluarga berencana, dimana yang paling dapat diterima untuk digunakan. Salah satu alat kontrasepsi modern selain menggunakan pil suntik, yang paling sering digunakan adalah (*Depo Medroxy Progesterone Acetate*) yang berasal dari hormon alami progesteron dengan dosis 150mg. Suntikan KB adalah salah satu metode pengendalian kelahiran yang mencegah pembuahan. Kontrasepsi suntik lebih disukai karena relatif murah, tidak gugup, mudah digunakan, non invasif, dan reversibel. Salah satu efek samping utama penggunaan pil KB suntik adalah perubahan berat badan.<sup>10</sup>

Hal ini sesuai dengan penelitian Berdasarkan hasil penelitian Hamna Esnaeni yang mayoritas responden terjadi kenaikan berat badan sebanyak 33 orang (73,3%) dan sebanyak 12 orang (26,7%) tidak terjadi kenaikan berat badan. Peningkatan berat badan paling rendah 1 kg dan paling tinggi 12kg. Hal ini dikarenakan progesteron dapat merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak daripada biasanya. Rata-rata peningkatan berat badan 8,68 kg dengan kenaikan terendah sebanyak 5kg dan tertinggi 17kg. Perubahan berat badan kemungkinan disebabkan karena hormon progesterone mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak banyak yang bertumpuk di bawah kulit dan bukan merupakan karena retensi (penimbunan) cairan tubuh, selain itu juga DMPA merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang dapat menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya. Akibatnya pemakaian suntikan dapat menyebabkan berat badan

bertambah. Umumnya penambahan berat badan tidak terlalu besar, bervariasi antara kurang dari 1 kg sampai 5 kg dalam tahun pertama.<sup>21</sup>

Pertambahan berat badan adalah perubahan dalam pengukuran berat badan, penambahan atau penurunan karena menelan makanan yang diubah menjadi lemak dan disimpan di bawah kulit. Pengukuran berat badan digunakan untuk mengevaluasi hasil peningkatan atau penurunan pada semua jaringan yang ada dalam tubuh, seperti tulang, otot, organ dan cairan otot, mampu mengetahui status gizi serta pertumbuhan dan perkembangan berat badan juga dapat digunakan sebagai dasar untuk menghitung dosis dan makanan yang dibutuhkan untuk kegiatan terapeutik. Peningkatan berat badan karena KB yang dialami oleh penerima suntikan DMPA sebagai akibat dari penambahan berat badan sebenarnya merupakan salah satu efek samping dari DMPA, wanita yang akan menggunakan suntik KB 3 bulan harus diberi penyuluhan tentang cara mengelola berat badan dengan gaya hidup sehat.<sup>14</sup>

Penelitian Sitepu dan Pasaribu menyebutkan efek samping kontrasepsi suntik adalah suatu pengaruh atau dampak negatif yang ditimbulkan oleh kontrasepsi suntik. Adapun efek samping yang sering terjadi yaitu gangguan haid, berat badan bertambah, keputihan, dan sakit kepala. Pemakaian kontrasepsi suntik bulanan maupun tiga bulanan mempunyai efek samping utama yaitu perubahan berat badan. Faktor yang mempengaruhi perubahan berat badan akseptor KB suntik adalah adanya hormon Progesteron yang kuat sehingga merangsang nafsu makan yang ada di Hipotalamus dengan adanya nafsu makan yang lebih banyak, tubuh akan kelebihan zat gizi. Kelebihan zat gizi oleh Progesteron dirubah, menjadi lemak dan disimpan dibawah kulit. Kelebihan gizi dalam artian pola makan yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko kejadian hipertensi. Perubahan berat badan ini akibat adanya penumpukan lemak yang berlebihan hasil sintesa dari karbohidrat menjadi lemak.<sup>22</sup>

Wanita dapat beberapa kilogram dalam beberapa bulan setelah mendapatkan suntikan KB. Petugas kesehatan dapat memberikan konseling dengan cara menjelaskan kepada ibu yang menerima suntikan bahwa penambahan berat badan dan penurunan berat badan termasuk di antara efek samping penggunaan suntikan. Perubahan berat badan juga tidak selalu akibat penggunaan injeksi, tetapi tergantung pada respon tubuh wanita terhadap metabolisme progesteron. Jika berat badan sudah menuju obesitas untuk menganjurkan klien untuk mengikuti diet rendah kalori dan berolahraga secara teratur. Jika metode tidak berhasil, hentikan penggunaan suntikan dan ganti dengan kontrasepsi non-hormonal (IUD).<sup>12</sup>

### **Hubungan Siklus Menstruasi dengan Penggunaan Suntik KB 3 Bulan**

Siklus menstruasi adalah perubahan pada tubuh wanita, khususnya pada organ reproduksi. Ini terjadi ketika lapisan dinding rahim yang menebal (endometrium) luruh karena tidak ada pembuahan. Siklus menstruasi setiap wanita berbeda-beda, sekitar 21 sampai 35 hari. Namun rata-rata siklus menstruasi adalah 28 hari. Salah satu penyebab telat haid adalah penggunaan pil KB suntik selama 3 bulan.<sup>23</sup>

Hal ini sejalan dengan penelitian Yanti yang menunjukkan adanya pengaruh pada penggunaan kontrasepsi DMPA terhadap perubahan siklus menstruasi, dari 57 responden yang diamati 31 mengalami perubahan gangguan siklus menstruasi dan 19 responden tidak mengalami gangguan siklus menstruasi. Pemilihan KB DMPA adalah pilihan yang lebih utama dibandingkan dengan KB lainnya yang cocok untuk segala usia. Keuntungan KB DMPA cukup ekonomis

sehingga dapat dijangkai oleh semua masyarakat, sehingga hal inilah yang menjadi alasan mengapa pada usia 25-29 tahun dengan jumlah anak 2, lebih memilih KB DMPA dibandingkan dengan jenis KB lainnya. Pada KB DMPA ini kesuburan akan kembali 1 tahun setelah suntikan dihentikan, di samping itu salah satu kerugian suntikan KB ini bisa menyebabkan gangguan siklus menstruasi yang bersifat ringan maupun berat dalam penggunaan yang berlangsung lama. Efektifitas kontrasepsi dapat dibagi dalam MKJP yaitu IUD, Implant, MOP dan MOW dan Non MKJP yaitu kondom, pil, suntik dan metode lainnya. Bagi calon akseptor Depo medroksi progesteron Asetat sebaiknya sebelum memilih alat kontrasepsi hendaknya menggali informasi tentang semua alat kontrasepsi dan efek sampingnya<sup>34</sup>. Ketidakteraturan siklus menstruasi sering terjadi pada wanita usia subur akibat pemasangan kontrasepsi suntik 3 bulan. Siklus menstruasi akan kembali normal setelah 36 bulan menghentikan pil KB suntik. Tetapi pada beberapa ibu, dapat bertahan lebih lama. Perubahan pola haid biasanya pada tahun pertama pemakaian KB yaitu perdarahan bercak yang dapat berlangsung cukup lama, menyebabkan terjadinya berat badan dan apabila sudah sering terjadi suntikan ulang seringkali bahkan tidak mengalami menstruasi sama sekali. Namun hal tersebut adalah efek samping yang normal.<sup>25</sup>

Menurut penelitian Yulita, kontrasepsi suntik DMPA sangat efektif tetapi bila mengganggu siklus menstruasi. Sepertiga pemakai KB suntik ini tidak mengalami menstruasi pada 3 bulan setelah suntikan pertama dan sepertiga lainnya mengalami perdarahan tidak teratur dan spotting (bercak perdarahan) selama lebih dari 11 hari setiap bulannya. Semakin lama suntikan KB di pakai, maka lebih banyak wanita yang tidak mengalami menstruasi tetapi lebih sedikit wanita yang mengalami perdarahan tidak teratur. Setelah 2 tahun memakai suntikan KB, sekitar 70% wanita sama sekali tidak mengalami perdarahan.<sup>26</sup>

### **Hubungan Emosional dengan Penggunaan Suntik KB 3 Bulan**

Emosional adalah suatu kondisi kecemasan berlebihan dan ketakutan yang dipengaruhi oleh psikologis. Kecemasan dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, seperti mulai sekolah, memulai pekerjaan baru, atau memiliki bayi. Sedangkan tidak emosional adalah keadaan tidak cemas terhadap suatu kondisi dimana seseorang tidak bereaksi atau bereaksi terhadap kecemasan, terutama pada KB suntik usia 3 bulan. Menurut penelitian yang dilakukan di Jabotabek pada 208 orang yang menerima suntikan 3 bulan, 76% mengaku khawatir akan menimbulkan bercak. Kondisi ini dapat menimbulkan kecemasan bagi ibu, yang seringkali menimbulkan masalah psikologis, seperti ibu menjadi lebih peka terhadap emosinya, mudah marah, dan menjadi tidak stabil secara emosional dan mental yang mempengaruhi kehidupan keluarga.<sup>27</sup>

Hal ini sejalan dengan penelitian Sitepu dan Pasaribu, berdasarkan hasil uji *Pearson Chi-Square* didapatkan *p-values* adalah sebesar  $0.001 < \alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak bahwa terdapat pengaruh antara efek samping dengan tingkat kecemasan orang yang menerima KB suntik 3 bulan. Dari hasil penelitian ini, dapat diartikan sebagai *maternal predominance* tanpa efek samping, dan tergolong kecemasan ringan. Kecemasan ringan yang dialami oleh penerima KB usia 3 bulan disebabkan sebagian besar penerima KB usia 3 bulan mengetahui efek samping kontrasepsi suntik dari berbagai sumber, salah satunya adalah saran dari staf medis yang hadir di puskesmas. Ketika digabungkan dengan kecemasan, ketika seseorang menemui hambatan dalam keinginannya, dalam hal ini penggunaan kontrasepsi, perasaan depresi muncul dalam pikiran.<sup>22</sup>

Emosional yang berlebihan dapat mengakibatkan stres. Kondisi stres ini cenderung akan mengakibatkan seseorang menjadi mudah marah dan dapat memicu timbulnya rasa sakit kepala karena terjadi vasokonstriksi pada pembuluh darah yang mengakibatkan perfusi oksigen ke jaringan otak. Depresi juga dapat terjadi pada orang yang menerima kontrasepsi hormonal mungkin disebabkan oleh stres yang berkepanjangan. Stres bisa timbul dari hilangnya kepercayaan diri karena kenaikan berat badan yang cepat. Hormon progesterone dapat memfasilitasi konversi karbohidrat dan gula menjadi lemak dan merangsang nafsu makan serta dapat mengurangi aktivitas fisik. Penggunaan kontrasepsi hormonal berpengaruh padatingkat depresi, hal ini disebabkan kadar serotonin dalam tubuh yang terus menurun. Fungsi serotonin adalah mengatur suasana hati/emosi seseorang. Penyuluhan Keluarga Berencana (KB) untuk membantu pelanggan membuat metode kontrasepsi pilihan yang cocok untuk diri mereka sendiri dan menemukan solusi untuk masalah kesehatan reproduksi.<sup>28</sup>

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di BPM Lia Amelia dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pengguna suntik KB 3 bulan mengalami kenaikan berat badan yaitu sebanyak 36 orang (65,5%). Sebagian besar pengguna suntik KB 3 bulan mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu sebanyak 44 orang (80,0%). Sebagian besar pengguna suntik KB 3 bulan mengalami perubahan emosional yaitu sebanyak 29 orang (52,7%). Ada hubungan yang bermakna antara kenaikan berat badan dengan penggunaan suntik KB 3 bulan dengan *p-value* 0,000 dan OR 186.667. Ada hubungan yang bermakna antara siklus menstruasi dengan penggunaan suntik KB 3 bulan dengan *p-value* 0,001 dan OR 10.370. Ada hubungan yang bermakna antara emosional dengan penggunaan suntik KB 3 bulan dengan *p-value* 0,000 dan OR 30.769. Efek samping yang paling dominan dalam penggunaan KB Suntik 3 Bulan adalah terjadinya kenaikan berat badan.

### **Konflik Kepentingan**

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi

### **Ucapan Terima Kasih**

Terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini.

### **Pendanaan**

Sumber pendanaan diperoleh dari peneliti.

### **Daftar Pustaka**

1. Lae NC, Sembiring WSRG. Analisis Spasial Capaian Penggunaan Kontrasepsi Di Provinsi Kalimantan Selatan Pada Masa Pandemi Covid-19. In: Prosiding Forum Ilmiah Tahunan (FIT) IAKMI. 2020.
2. Anna K. World Health Organization Decision Making Tool for Family Planning-Can We Increase IUD Use? 2018;
3. Rahayu TB, Wijanarko N. Efek Samping Akseptor Kb Suntik Depo Medroksi Progesterone Acetat (Dmpa) Setelah 2 Tahun Pemakaian. J Kesehat Samodra Ilmu. 2017;8(1):32–8.
4. Susilowati E, SiT S. KB Suntik 3 (Tiga) Bulan Dengan Efek Samping Gangguan Haid Dan Penanganannya. Maj Ilm Sultan Agung. 2022;50(126):32–42.
5. BKKBN. Keluarga Berencana Kontrasepsi. Jurnal Keperawatan. 2014.
6. BKKBN. Data Sensus Penduduk Tahun 2020. Jakarta; 2020.
7. BKKBN B. Peraturan Kepala Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional Nomor 2 Tahun 2017

- tentang Standar Kompetensi Penyuluh Keluarga Berencana. *Journal of Chemical Information and Modeling* 201AD.
8. Soebroto Makrg. Penggunaan Kb Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (Mkjp) Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat.
  9. Astuti D, Ilyas H. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Alat Kontrasepsi Suntik. *J Ilm Keperawatan Sai Betik*. 2017;11(2):233–43.
  10. Damailia HT, Saadati K. Hubungan Lama Pemakaian Kb Suntik DMPA (Depo Medroxyprogesterone Acetate) Dengan Penurunan Libido Pada Akseptor KB DMPA. *Bhamada J Ilmu dan Teknol Kesehat*. 2016;
  11. Moloku M, Hutagaol E, Masi G. Hubungan lama pemakaian lama kontrasepsi suntik 3 bulan dengan perubahan berat badan di Puskesmas Ranomuut Manado. *J Keperawatan*. 2016;4(1).
  12. Prawita AA, Gulo AS. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Kenaikan Berat Badan Ibu di Klinik Linez Kota Gunungsitoli. *J Bidan Komunitas*. 2019;2(3):153–9.
  13. Rakhmawati D. Hubungan Antara Lama Pemakaian Kb Suntik Dmpa Dengan Timbulnya Efek Samping Pada Akseptor Kb Di Pmb Henry Wulandari, A.Md Keb Desa Antirogo Kabupaten Jember. *Indones J Heal Sci*. 2018;
  14. Putri Y. Ketidakteraturan Siklus Haid, Berat Badan Dan Flour Albus Terhadap Akseptor Depoprogesteron Untuk Melanjutkan Suntik. *J Midwifery*. 2019;7(1):40–51.
  15. Dewantari NM. Peranan gizi dalam kesehatan reproduksi. *J skala husada*. 2013;10(2):219–24.
  16. Hartanto H. *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. 1st ed. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan; 2014.
  17. Fransisca L. Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan kontrasepsi suntik di BPM Lismarini Palembang. *J Kesehat dan Pembang*. 2019;9(17):47–53.
  18. Affandi B. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2013.
  19. Hartanto H. *Keluarga berencana dan kontrasepsi*. 2004;
  20. Sety LM. Jenis Pemakaian Kontrasepsi Hormonal. *J Kesehat*. 2014;5(1):60–6.
  21. Esnaeni H. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan (Progestin) Dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor Kb Di Desa Sialambue Kabupaten Padang. 2021;
  22. Sitepu J, Pasaribu A. Hubungan Efek Samping Dengan Kecemasan Akseptor Kb Suntik 3 Bulan. *Jambura Heal Sport J*. 2022;4(1):37–43.
  23. Andriani D, Hartinah D. Hubungan periode penggunaan alat kontrasepsi suntik 3 bulan dengan siklus menstruasi. *J Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. 2018;9(2):177–91.
  24. Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan, (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung; 2013.
  25. Yanti LC, Lamaindi A. Pengaruh Pengaruh KB Suntik DMPA Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi pada Akseptor KB. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2021;
  26. Kontrasepsi M. Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik Yang Mengandung Hormon Depo Medroxy Progesteron Asetat (Dmpa) Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pagambiran Tahun 2016.
  27. Ferianti AH. Analisis Efek Samping Penggunaan Metode Kontrasepsi Implan Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekan Baru. *J Med Usada*. 2019;2(2).
  28. Padeng EP. Hubungan Antara Jenis Kontrasepsi Terhadap Tingkat Kecemasan Pengguna Kontrasepsi di Puskesmas Pagal Kabupaten Manggarai. *Wawasan Kesehat*. 2018;3(1):24–6.