



## Analisis Determinan Kenaikan Berat Badan Pada Pengguna KB Suntik 3 Bulan di Puskesmas Semper Barat 1 Jakarta Utara

Tria Sofiyatun<sup>1</sup>, Revinel<sup>2</sup>, Heri Rosyati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Kebidanan, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

<sup>2,3</sup>Prodi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Email : [triasofiyatun29@gmail.com](mailto:triasofiyatun29@gmail.com) [revinelumj@gmail.com](mailto:revinelumj@gmail.com), [rosyati@umj.ac.id](mailto:rosyati@umj.ac.id)

### Abstract

*Background: The 3-month injectable contraceptive (DMPA) is a hormonal contraceptive method widely used by women of childbearing age due to its high effectiveness and ease of use, with a national prevalence of 32.4% in 2023. However, side effects such as weight gain are often the main reason for users to discontinue use or switch to other contraceptive methods. In North Jakarta, the coverage of 3-month injectable contraceptive use in 2024 was recorded at 79.60%, still below the national target of 90% as stated in the Ministry of Health and BKKBN guidelines (2021). One area with a significant decline was Semper Barat 1 Community Health Center, where the number of users decreased from 59.5% in 2023 to 34.5% in 2024. Several factors suspected of contributing to weight gain in users include age, education level, number of children (parity), low fruit and vegetable consumption, and duration of hormonal contraceptive use. Objective: This study aimed to analyze the relationship between age, education level, parity, low fruit and vegetable intake, and duration of three-month injectable contraceptive use with weight gain among acceptors at Puskesmas Semper Barat 1, North Jakarta, during the period of July to December 2024. Methods: This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design. A total of 69 respondents were selected using a total sampling technique. Data were collected using secondary data sources and analyzed using the Chi-square test. Results: The findings revealed a significant relationship between parity and low fruit and vegetable intake with weight gain ( $p < 0.05$ ). In contrast, age, education level, and duration of contraceptive use did not show a statistically significant relationship ( $p > 0.05$ ). Conclusion: Parity and low intake of fruits and vegetables play an important role in weight gain among users of three-month injectable contraception. Therefore, regular education and counseling on healthy lifestyle habits are essential to minimize side effects and support the continued and effective use of contraception.*

**Keywords:** 3-month injectable contraceptive, weight gain, parity, low fruit and vegetable intake, reproductive-age women

### Abstrak

*Latar belakang: Kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) merupakan salah satu metode kontrasepsi hormonal yang banyak digunakan oleh wanita usia subur karena efektivitasnya yang tinggi dan kemudahan dalam penggunaan, dengan prevalensi penggunaannya secara nasional mencapai 32,4% pada tahun 2023. Meskipun demikian, efek samping seperti kenaikan berat badan sering menjadi alasan utama bagi akseptor untuk menghentikan penggunaan atau beralih ke metode kontrasepsi lain. Di*

wilayah Jakarta Utara, cakupan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan pada tahun 2024 tercatat sebesar 79,60%, masih berada di bawah target nasional sebesar 90% sebagaimana tercantum dalam pedoman Kementerian Kesehatan dan BKKBN (2021). Salah satu wilayah dengan penurunan signifikan adalah Puskesmas Semper Barat 1, di mana jumlah pengguna mengalami penurunan dari 59,5% pada tahun 2023 menjadi 34,5% pada tahun 2024. Beberapa faktor yang diduga berkontribusi terhadap kenaikan berat badan pada akseptor antara lain umur, tingkat pendidikan, jumlah anak (paritas), rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta lama penggunaan kontrasepsi hormonal. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara usia, tingkat pendidikan, paritas, kurang makan sayur & buah, dan lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan pada akseptor di Puskesmas Semper Barat 1, Jakarta Utara, pada periode Juli hingga Desember 2024. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang (cross-sectional). Sampel berjumlah 69 responden yang dipilih melalui teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Data Sekunder dan dianalisis dengan uji Chi-square. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara paritas dan kurang makan sayur & buah dengan kenaikan berat badan ( $p < 0,05$ ). Sementara itu, usia, tingkat pendidikan, dan lama penggunaan kontrasepsi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik ( $p > 0,05$ ). Kesimpulan: Paritas dan kurang makan sayur & buah memiliki peran penting terhadap kenaikan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan. Oleh karena itu, edukasi dan konseling rutin mengenai gaya hidup sehat perlu dilakukan untuk meminimalkan efek samping dan mendukung keberlanjutan penggunaan kontrasepsi secara efektif.

**Kata kunci:** *kontrasepsi suntik 3 bulan, kenaikan berat badan, paritas, kurang makan sayur & buah, wanita usia subur*

## **PENDAHULUAN**

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan strategi utama dalam pengendalian angka kelahiran yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup serta derajat kesehatan masyarakat, khususnya ibu dan anak. Sebagai negara berkembang dengan jumlah penduduk yang tinggi dan persebaran yang belum merata, Indonesia menghadapi tantangan dalam mengendalikan laju pertumbuhan penduduk yang berdampak langsung terhadap kesejahteraan sosial dan ekonomi masyarakat (Murniati, Suriana, & Mawar, 2024).

Kontrasepsi suntik tiga bulan (Depo Medroxyprogesterone Acetate/DMPA) merupakan metode yang banyak digunakan karena praktis dan efektif, namun penggunaannya dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping berupa kenaikan berat badan. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 30% pengguna mengalami peningkatan berat badan dengan rata-rata kenaikan mencapai 8–9 kg. Kondisi ini dipengaruhi oleh hormon progesteron yang dapat meningkatkan nafsu makan, memperlambat metabolisme, dan mendorong akumulasi lemak tubuh. Selain itu, faktor eksternal seperti rendahnya aktivitas fisik, stres, dan pola konsumsi yang tidak seimbang turut memperkuat efek samping tersebut. Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Muayah dan Mega Sari (2022).

Menurut Fransisca (2019), tingkat partisipasi program Keluarga Berencana secara nasional mencapai 57,2%, tetapi hanya sekitar 35% akseptor yang menggunakan metode kontrasepsi jangka panjang secara konsisten. Rendahnya kesinambungan ini disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah keluhan terhadap efek samping kontrasepsi, seperti kenaikan berat badan, yang dialami oleh sekitar 28% akseptor. Selain itu, akses terbatas ke fasilitas kesehatan (40%), rendahnya tingkat pendidikan (45%), serta kurangnya informasi akurat mengenai efek samping (60%) turut menjadi hambatan dalam keberhasilan program KB.

Ketidakpuasan terhadap metode yang digunakan menyebabkan sebagian besar akseptor menghentikan penggunaan kontrasepsi sebelum waktunya. Oleh karena itu, diperlukan strategi edukasi dan pendampingan berkelanjutan untuk meningkatkan kepatuhan dan efektivitas program KB (Fransisca, 2019).

Permasalahan terkait kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan di wilayah Jakarta Utara masih menjadi salah satu tantangan dalam keberlangsungan program Keluarga Berencana. Berdasarkan data cakupan pelayanan kontrasepsi tahun 2024, penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan di wilayah Jakarta Utara baru mencapai 79,60%, masih berada di

bawah target nasional sebesar 90% sebagaimana ditetapkan dalam pedoman Kementerian Kesehatan dan BKKBN (2021).

Hal ini menunjukkan adanya selisih sebesar 10,4% yang mencerminkan perlunya peningkatan partisipasi akseptor dalam penggunaan kontrasepsi jangka panjang. Kecamatan Cilincing tercatat sebagai salah satu wilayah dengan cakupan terendah, yaitu hanya sebesar 72,80%, bahkan di Puskesmas Semper Barat 1 terjadi penurunan jumlah pengguna KB suntik dari 59,5% pada tahun 2023 menjadi 34,5% pada tahun 2024. Penurunan ini diduga berkaitan erat dengan efek samping yang dirasakan, khususnya kenaikan berat badan, tanpa diimbangi dengan pemberian edukasi dan informasi yang memadai oleh tenaga kesehatan, sehingga memengaruhi tingkat kepatuhan dan kepercayaan akseptor terhadap metode kontrasepsi hormonal (Kemenkes RI & BKKBN, 2021; Dinkes DKI Jakarta, 2024).

Karakteristik sosial ekonomi masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Semper Barat 1 menunjukkan bahwa sebagian besar berasal dari kelompok menengah ke bawah, dengan tingkat pendidikan serta akses informasi kesehatan yang masih terbatas. Beberapa faktor predisposisi yang diduga berpengaruh terhadap kenaikan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik antara lain usia, tingkat pendidikan, paritas, kebiasaan kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta lama penggunaan kontrasepsi. Penelitian Maulinda dan Anggraini (2024) menyebutkan bahwa perempuan dengan pendidikan lebih tinggi dan pemahaman yang baik cenderung lebih patuh dalam penggunaan kontrasepsi serta mampu mengelola efek samping secara lebih efektif. Temuan ini menunjukkan pentingnya strategi edukatif dan pendekatan berbasis konseling yang berkelanjutan oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan primer. (Maulinda & Anggraini, 2024).

Penelitian mengenai efek samping kontrasepsi hormonal telah banyak dilakukan, tetapi masih sedikit yang secara khusus menelaah hubungan antara faktor usia, tingkat pendidikan, jumlah anak, kebiasaan kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta lama penggunaan, dengan kejadian kenaikan berat badan pada pengguna suntik tiga bulanan. Wilayah kerja Puskesmas Semper Barat 1 belum banyak dikaji secara kontekstual untuk memahami kondisi masyarakatnya secara menyeluruh. Keterbatasan informasi ini menyebabkan belum terungkapnya secara jelas berbagai faktor yang memicu efek samping kontrasepsi di lapangan. Padahal, memahami situasi dan karakteristik masyarakat setempat sangat penting agar program Keluarga Berencana berjalan efektif serta dapat mencegah penghentian penggunaan akibat efek samping yang tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang

menyesuaikan dengan karakteristik masyarakat agar intervensi yang dilakukan lebih tepat sasaran. (Lestari, 2022).

Penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulanan pada wanita usia subur menunjukkan sejumlah efek samping yang patut menjadi perhatian. Mayoritas pengguna kontrasepsi di wilayah kerja Puskesmas Semper Barat 1 berasal dari kelompok sosial ekonomi menengah ke bawah, dengan tingkat pendidikan serta akses informasi kesehatan yang masih terbatas. Kondisi ini memengaruhi kemampuan mereka dalam memahami dan mengelola efek samping kontrasepsi, termasuk kenaikan berat badan yang kerap dilaporkan. Efek samping hormonal seperti gangguan menstruasi dan peningkatan berat badan merupakan faktor utama yang memengaruhi keberlanjutan penggunaan kontrasepsi suntik di kalangan wanita usia subur. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan edukatif dan layanan konseling yang komprehensif dari tenaga kesehatan guna mendukung keberhasilan program keluarga berencana. (Hasanah et al., 2024).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Semper Barat 1, Jakarta Utara, selama periode Juli–Desember 2024. Harapannya, hasil penelitian ini dapat mencerminkan situasi sebenarnya di layanan kesehatan dasar mengenai penyebab kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik tiga bulan. Hasil dari penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk pembuatan media edukasi, seperti buklet, leaflet, atau layanan konseling pribadi oleh tenaga kesehatan. Dengan demikian, informasi yang disampaikan kepada masyarakat dapat lebih tepat sasaran dan mudah dipahami.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik dan menggunakan desain *cross-sectional*, yaitu suatu rancangan penelitian yang dilakukan pada satu waktu untuk mengevaluasi hubungan antarvariabel dalam satu populasi. Desain ini banyak digunakan dalam penelitian bidang kesehatan masyarakat dan kebidanan. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi hubungan antara beberapa faktor seperti umur, tingkat pendidikan, paritas, kurangnya asupan sayur dan buah, serta lama penggunaan kontrasepsi terhadap kejadian kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli hingga Desember 2024 di Puskesmas Semper Barat 1, Jakarta Utara. (Notoatmodjo, 2018)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Wanita Usia Subur (WUS) pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang tercatat di Puskesmas Semper Barat 1 selama periode Juli–Desember 2024. Jumlah total populasi tersebut adalah 69 orang. Karena jumlahnya kurang dari 100 orang, maka digunakan teknik total sampling. Teknik ini berarti seluruh populasi dijadikan sampel dalam penelitian. (Sugiyono, 2020).

Sumber data dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh melalui penelusuran dan pencatatan dari dokumen rekam medis pasien. Data yang dikumpulkan mencakup informasi mengenai umur, paritas, berat badan sebelum dan sesudah penggunaan KB, lama penggunaan KB suntik, tingkat pendidikan, serta catatan terkait pola konsumsi sayur dan buah apabila tersedia. Penelitian ini tidak menggunakan data primer berupa wawancara maupun kuesioner, karena seluruh data telah tersedia dalam dokumen medis resmi. Penimbangan berat badan dalam rekam medis dilakukan menggunakan timbangan digital merek Camry EB9360 (Zhongshan Camry Electronic Co., Ltd., Guangdong, China), yang merupakan alat standar di Puskesmas Semper Barat 1 dan hasilnya tercatat secara digital dalam sistem pencatatan medis. (Wahyuni & Rahmaningsih, 2021).

Teknik analisis data dalam penelitian ini terdiri dari analisis deskriptif untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden, dan analisis inferensial menggunakan uji Chi-Square ( $\chi^2$ ) untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel independen dengan kejadian kenaikan berat badan. Seluruh proses analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 29 (IBM Corp., Armonk, NY, USA). Hasil pengujian dinyatakan bermakna secara statistik apabila nilai  $p < 0,05$ . (Ghozali, 2018).

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan nomor: 5.5/PE/KE/FKK-UMJ/IV/2025. Persetujuan ini berlaku untuk periode 20 Mei 2025 hingga 20 Mei 2026.

## **HASIL**

Penelitian ini melibatkan 69 responden akseptor KB suntik 3 bulan yang tercatat di Puskesmas Semper Barat 1, Jakarta Utara. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara umur, tingkat pendidikan, paritas, kurangnya konsumsi sayur dan buah, dan lama penggunaan KB terhadap kejadian kenaikan berat badan. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 5%. Data diperoleh secara sekunder

dari rekam medis untuk mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan variabel penelitian.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20–35 tahun (97,1%), berpendidikan terakhir SMP atau SMA (87,0%), dan berstatus multipara (91,3%). Selain itu, mayoritas responden tidak mengalami kekurangan konsumsi sayur dan buah (95,7%) dan telah menggunakan KB suntik selama 6–10 tahun (98,6%). Sebanyak 29 responden (42,0%) mengalami kenaikan berat badan, sedangkan sisanya, yaitu 40 responden (58,0%), tidak mengalami kenaikan. Temuan ini memberikan gambaran umum tentang distribusi karakteristik responden, namun belum mencerminkan hubungan antarvariabel. Analisis lebih lanjut diperlukan untuk menilai apakah terdapat hubungan bermakna secara statistik antara faktor-faktor tersebut dan kejadian kenaikan berat badan. (Hidayat, 2017).

Analisis bivariat menunjukkan bahwa variabel paritas dan kurangnya konsumsi sayur dan buah memiliki hubungan yang signifikan terhadap kenaikan berat badan ( $p < 0,05$ ). Sementara itu, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara umur, tingkat pendidikan, maupun lama penggunaan KB suntik dengan kejadian kenaikan berat badan ( $p > 0,05$ ). (Sari et al., 2022).

**Gambar 1.** Distribusi karakteristik akseptor KB suntik 3 bulan

No	Variabel	F	%
1	<b>Umur</b>		
	<20 - > 35 Tahun	2	2,9%
	≥20 - ≤ 35 Tahun	67	97,1%
	<b>Total</b>	69	100
2	<b>Pendidikan</b>		
	SD	3	4,3
	SMP/SMA	60	87,0
	Perguruan Tinggi	6	8,7
	<b>Total</b>	69	100
3	<b>Paritas</b>		
	Primipara	6	8,7
	Multipara	63	91,3
	<b>Total</b>	69	100
4	<b>Kurang Makan Sayur &amp; Buah</b>		
	Tidak	66	95,7
	Ya	3	4,3
	<b>Total</b>	69	100
5	<b>Lama Penggunaan</b>		
	6-10 Tahun	68	98,6
	2-5 Tahun	1	1,4
	<b>Total</b>	69	100
6	<b>Kenaikan Berat Badan</b>		
	Ya	29	42,0
	Tidak	40	58,0
	<b>Total</b>	69	100

Sumber: Data yang telah diolah dari bulan juli-desember 2024

**Tabel 1.** Distribusi analisis bivariat responden

Variabel	Kategori BB KB				Total		P-Value
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
<b>1. Umur</b>							
<20- >35 Tahun	2	100	0	0,0	2	2,9	P=0,092
≥20- ≤35 Tahun	27	40,3	40	59,7	67	97,1	
<b>Total</b>	29	42,0	40	58,0	69	100	
<b>2. Pendidikan</b>							
SD	1	33,3	2	66,7	3	4,3	P=0,881
SMP/SMA	25	41,7	35	58,3	60	87,0	
Perguruan Tinggi	3	50,0	3	50,0	6	8,7	
<b>Total</b>	29	42,0	40	58,0	69	100	
<b>3. Paritas</b>							
Primipara	0	0,0	6	15,0	6	8,7	P=0,029
Multipara	29	46,0	34	54,0	63	91,3	
<b>Total</b>	29	42,0	40	58,0	69	100	
<b>4. Kurang Makan Sayur &amp; Buah</b>							
Tidak	26	39,4	40	60,6	66	95,7	P=0,038
Ya	3	100,0	0	0,0	3	4,3	
<b>Total</b>	29	42,0	40	58,0	69	100	
<b>5. Lama Penggunaan</b>							
6-10 Tahun	0	0,0	1	100,0	1	1,4	P=0,391
2-5 Tahun	29	42,6	39	57,4	68	98,6	
<b>Total</b>	29	42,0	40	58,0	69	100	

Sumber: Data yang telah diolah dari bulan juli-desember 2024

## PEMBAHASAN

### 1. Keterkaitan Umur dengan Kenaikan Berat Badan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara umur dan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan ( $p = 0,092$ ), meskipun sebagian besar responden (97,1%) berusia 20–35 tahun. Temuan ini mengindikasikan bahwa umur bukanlah faktor dominan dalam memicu kenaikan berat badan pada pengguna kontrasepsi hormonal. Secara fisiologis, usia memang dapat memengaruhi metabolisme dan komposisi tubuh, namun efek hormonal dari DMPA lebih dipengaruhi oleh asupan nutrisi dan aktivitas fisik sehari-hari. (Nurhalizah et al., 2023). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa respons tubuh terhadap kontrasepsi suntik lebih dipengaruhi oleh gaya hidup daripada umur kronologis. (Raidanti & Wahidin, 2021).

### 2. Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Kenaikan Berat Badan

Tingkat pendidikan tidak berhubungan signifikan dengan kejadian kenaikan berat badan ( $p = 0,881$ ), meskipun sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah (SMP/SMA sebanyak 87%). Secara teoritis, pendidikan tinggi diharapkan memberikan

pengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam memahami informasi kesehatan, namun dalam konteks ini, informasi tentang efek kontrasepsi cenderung diperoleh melalui penyuluhan atau interaksi langsung dengan petugas kesehatan, bukan dari pendidikan formal. (Cahyaningsih & Rosyati, 2024). Penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa efek samping KB hormonal tidak berbeda signifikan antar tingkat pendidikan karena semua pengguna memiliki peluang yang sama mengalami perubahan fisiologis. ( Zerihun et al, 2019).

### **3. Hubungan Paritas dengan Kenaikan Berat Badan**

Penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara paritas dan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan ( $p = 0,029$ ), di mana seluruh responden yang mengalami kenaikan berat badan merupakan multipara. Temuan ini mengindikasikan bahwa wanita dengan riwayat melahirkan lebih dari satu kali lebih rentan mengalami perubahan berat badan akibat penggunaan kontrasepsi hormonal. Multiparitas dapat menyebabkan perubahan fisiologis jangka panjang pada tubuh wanita, termasuk ketidakseimbangan hormon yang memengaruhi regulasi berat badan. Selain itu, pengalaman hamil dan melahirkan berulang kali dapat memicu akumulasi efek metabolik yang memperbesar dampak dari penggunaan DMPA terhadap berat badan. ( Munandar 2024).

Kondisi metabolik yang terjadi pada wanita multipara termasuk peningkatan risiko resistensi insulin dan penumpukan jaringan lemak, terutama lemak visceral. Mekanisme ini dapat diperburuk oleh efek samping DMPA yang diketahui dapat menurunkan sensitivitas insulin, meningkatkan nafsu makan, serta memperlambat metabolisme lemak dalam tubuh. Hal ini menjelaskan mengapa multipara lebih mudah mengalami kenaikan berat badan saat menggunakan kontrasepsi hormonal jangka panjang. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan untuk memperhatikan riwayat paritas dalam proses konseling dan pemantauan berat badan pada pengguna KB suntik 3 bulan. (Afrilia, Sari, & Ramadhani, 2024).

### **4. Hubungan Kurang Makan Sayur&Buah dengan Kenaikan Berat Badan**

Terdapat hubungan yang signifikan antara kurangnya konsumsi sayur dan buah dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan ( $p = 0,038$ ). Seluruh responden yang melaporkan kurang mengonsumsi sayur dan buah mengalami peningkatan berat badan. Rendahnya asupan serat dari sayuran dan buah dapat mengganggu mekanisme pengaturan rasa kenyang, sehingga individu cenderung makan dalam porsi lebih banyak atau mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula. Pola makan seperti ini dapat menyebabkan surplus energi yang

pada akhirnya tersimpan dalam bentuk lemak tubuh. Dalam konteks penggunaan DMPA, hal ini menjadi perhatian khusus karena kontrasepsi tersebut diketahui memengaruhi regulasi nafsu makan. (Zaini, Sutarmi, & Apriani, 2023).

Efek samping DMPA dapat merangsang pusat nafsu makan di hipotalamus, yang membuat pengguna lebih mudah merasa lapar dan terdorong untuk makan berlebih. Jika tidak diimbangi dengan konsumsi makanan tinggi serat seperti sayur dan buah, maka risiko kelebihan asupan kalori menjadi lebih tinggi. Penelitian lain juga mendukung temuan ini, bahwa pola makan rendah serat merupakan salah satu penyebab umum kenaikan berat badan, terutama pada wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya konsumsi serat dalam jumlah cukup perlu diberikan kepada akseptor KB suntik 3 bulan sebagai bagian dari upaya pencegahan peningkatan berat badan. (Zaini, Sutarmi, dan Apriani, 2023).

## **5. Hubungan Lama Penggunaan KB Suntik dengan Kenaikan Berat Badan**

Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara lama penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kejadian kenaikan berat badan ( $p = 0,391$ ). Sebagian besar responden telah menggunakan KB selama 2–5 tahun (98,6%), dan hanya satu orang yang menggunakan lebih dari 6 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan bukan faktor utama dalam peningkatan berat badan. Walaupun beberapa literatur menyebutkan bahwa penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan akumulasi lemak tubuh, namun dalam penelitian ini, faktor lain seperti kebiasaan makan dan tingkat aktivitas fisik lebih berpengaruh terhadap berat badan pengguna KB suntik. (Oshodi et al. 2019).

## **SIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Semper Barat 1, Jakarta Utara. Hasil analisis terhadap 69 responden menunjukkan bahwa paritas dan kebiasaan kurang makan sayur dan buah memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian kenaikan berat badan, masing-masing dengan nilai  $p = 0,029$  dan  $p = 0,038$ . Seluruh responden yang mengalami kenaikan berat badan berasal dari kelompok multipara dan sebagian besar memiliki kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang rendah. Sebaliknya, variabel umur, tingkat pendidikan, dan lama penggunaan KB suntik tidak menunjukkan hubungan yang bermakna.

Temuan ini menunjukkan bahwa faktor fisiologis (jumlah anak) dan kebiasaan makan yang tidak seimbang, khususnya rendahnya konsumsi sayur dan buah, lebih dominan dalam memengaruhi perubahan berat badan pada pengguna KB hormonal. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi gizi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah serta memantau status gizi akseptor secara berkala, terutama pada kelompok multipara. Langkah ini penting dilakukan untuk mengurangi risiko efek samping KB suntik dan menjaga kesehatan jangka panjang perempuan pengguna kontrasepsi. (Fitriani & Sukesu, 2020; Hasanah et al., 2024).

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Puskesmas Semper Barat 1 atas izin dan dukungan yang diberikan dalam proses pengumpulan data. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan arahnya selama proses penelitian berlangsung. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan seluruh pihak yang telah memberikan semangat, doa, dan dukungan moral selama penyusunan skripsi ini hingga selesai.

## **KONFLIK KEPENTINGAN**

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini. Penulis tidak memiliki hubungan finansial, profesional, atau pribadi dengan pihak mana pun yang dapat memengaruhi hasil, interpretasi, maupun kesimpulan dari penelitian ini. (World Health Organization, 2023).

## **DAFTAR PUSTAKA**

### **Artikel Jurnal:**

- Murniati, S., Suriana, R., & Mawar, T. "Strategi Pengendalian Pertumbuhan Penduduk melalui Program KB." *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 9, no. 1 (2024): 12–20.
- Muayah, S., & Mega Sari, R. "Pengaruh Hormon Progesteron Terhadap Peningkatan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik." *Jurnal Kebidanan dan Reproduksi*, 11, no. 2 (2022): 88–95.
- Fransisca, R. "Evaluasi Efektivitas Program KB dan Faktor Penyebab Ketidakpatuhan Akseptor." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7, no. 1 (2019): 35–42.

- Maulinda, R., & Anggraini, W. "Tingkat Pendidikan dan Kepatuhan Penggunaan Kontrasepsi pada Wanita Usia Subur." *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12, no. 1 (2024): 50–56.
- Lestari, A. "Kajian Kontekstual Efek Samping KB Hormonal di Fasilitas Kesehatan Primer." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10, no. 2 (2022): 77–84.
- Hasanah, U., Sari, R. M., & Purnamasari, R. "Efek Samping Penggunaan KB Hormonal Suntik DMPA." *Jurnal Kebidanan*, 13, no. 2 (2024): 59–66.
- Wahyuni, S., & Rahmaningsih, D. "Karakteristik Akseptor dan Efek Samping Kontrasepsi Hormonal." *Jurnal Biometrika dan Kesehatan*, 9, no. 1 (2021): 25–31.
- Sari, D. K., & Nurwati, A. "Status Gizi dan Konsumsi Makanan Tinggi Kalori pada Akseptor KB Suntik." *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9, no. 2 (2022): 91–96.
- Nurhalizah, Febriyanti, & Wijayanti, L. "Pengaruh Kontrasepsi Suntik DMPA terhadap Kenaikan Berat Badan Ditinjau dari Usia Wanita Usia Subur." *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 9, no. 1 (2023): 46–53.
- Raidanti, H., & Wahidin. "Hubungan Gaya Hidup dengan Kenaikan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik." *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12, no. 2 (2021): 78–85.
- Cahyaningsih, R., & Rosyati, R. "Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Pengetahuan Akseptor tentang Efek Samping KB Suntik." *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15, no. 1 (2024): 33–40.
- Munandar, A. "Hubungan Paritas dengan Perubahan Berat Badan pada Akseptor DMPA." *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 8, no. 2 (2024): 110–118.
- Afrilia, D., Sari, N. M., & Ramadhani, Y. "Pengaruh Multiparitas terhadap Risiko Obesitas pada Wanita Usia Subur." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19, no. 1 (2024): 89–96.
- Zaini, L., Sutarmi, S., & Apriani, Y. "Hubungan Pola Makan Rendah Serat dengan Kenaikan Berat Badan Akibat KB Suntik DMPA." *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11, no. 2 (2023): 55–62.
- Munandar, R. "Paritas dan Risiko Metabolik pada Akseptor KB Hormonal." *Jurnal Endokrinologi Reproduksi*, 5, no. 1 (2024): 60–67.
- Afrilia, L., Sari, D. P., & Ramadhani, T. "Pola Makan dan Status Gizi pada Akseptor KB Hormonal." *Jurnal Gizi dan Reproduksi*, 9, no. 1 (2024): 45–52.
- Zaini, H. H., Sutarmi, T., & Apriani, L. "Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Lemak dengan Berat Badan pada Pengguna KB Suntik." *Jurnal Kesmas Indo*, 18, no. 2 (2023): 77–84.
- Wulaningtyas, R. F., & Puspitasari, T. I. "Pola Makan dan Status Gizi pada Akseptor KB Suntik." *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 10, no. 2 (2022): 95–101.

- Mahasari, Y. E., & Nugroho, H. S. "Pengaruh Lama Penggunaan KB Suntik terhadap Kenaikan Berat Badan di Wilayah Puskesmas Blimbing." *Jurnal Media Husada*, 15, no. 1 (2023): 11–16.
- Widiasih, L., & Haryati, E. "Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik dan Peningkatan Berat Badan." *Jurnal Midwifery*, 5, no. 2 (2020): 62–70.
- Nugroho, A., & Hastuti, P. "Lama Penggunaan KB Suntik dan Perubahan Berat Badan." *Jurnal Media Kesehatan*, 14, no. 2 (2024): 73–78.
- Simmons, K. B., & Edelman, A. B. "Hormonal Contraceptives and Weight Gain: A Systematic Review." *Journal of Family Planning and Reproductive Health Care*, 42, no. 1 (2016): 8–15.
- Aleshin, S., Thomas, M., & Nanda, K. "Weight Gain and Depot Medroxyprogesterone Acetate: Mechanisms and Prevention." *Contraception*, 119 (2024): 109924.
- Rajarajeswari, R., Lakshmi, P. V., & Aruna, B. "Influence of DMPA on Lipid Profile and Body Weight." *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 11, no. 2 (2022): 466–470.
- Zerihun, A., Asres, G., & Ayalew, M. "Weight Change Among Users of DMPA and Norplant at Two Health Centers in Ethiopia: Comparative Cross-Sectional Study." *Contraceptive Reproductive Medicine*, 4 (2019): 21.

#### **Buku :**

- Notoatmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2020.
- Ghozali, I. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 29*. 11th ed. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018.
- Hidayat, A. A. *Metodologi Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika, 2017.

#### **Laporan :**

- Kementerian Kesehatan RI, BKKBN. *Pedoman Pelayanan Keluarga Berencana Nasional*. Jakarta: Kemenkes RI, 2021.
- Dinas Kesehatan DKI Jakarta. *Laporan Tahunan Cakupan KB Jakarta Utara Tahun 2024*. Jakarta: Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, 2024.
- World Health Organization. *WHO Guidance on Ethical Issues in Public Health Surveillance*. Geneva: WHO, 2023.