

HUBUNGAN PENGETAHUAN, POLA MAKAN DAN PENINGKATAN BERAT BADAN TERHADAP PENGGUNAAN KONTRASEPSI SUNTIK DMPA DI PUSKESMAS KALUMATA TERNATE SELATAN

Nona Kalidi^{1(CA)}

Email: abdulmalik.am2627@gmail.com (*Corresponding Author*)

¹Prodi Magister Kebidanan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

Istri Yuliani²

²Prodi Magister Kebidanan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

Juda Julia Kristiarini³

³Prodi Magister Kebidanan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

ABSTRAK

Penggunaan kontrasepsi KB suntik DMPA dapat berdampak pada perubahan berat badan. Progesterin dalam suntikan dapat meningkatkan nafsu makan, membuat beberapa pengguna mengonsumsi lebih banyak kalori. Progesterin juga dapat mengubah retensi cairan tubuh, yang dapat menyebabkan penurunan berat badan sementara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan metode kontrasepsi suntik 3 bulan DMPA dengan pengetahuan, perubahan pola makan dan peningkatan berat badan pada akseptor KB di Puskesmas Kalumata. Penelitian analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Kalumata berjumlah 227. Jumlah sampel 78, teknik sampling menggunakan purposive sampling. Analisis data univariat, analisis bivariat dan multivariat dengan analisis uji Kruskal-Wallis, uji Chi Square dan uji Regresi Logistik. Hasil penelitian pengetahuan tinggi 14,1%, sedang 50%, rendah 35,9%. perubahan pola makan berubah 74,4%, pola makan tidak berubah 25,6% dan kenaikan berat badan naik 76,9%, tidak naik 23,1%. Penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA terhadap pengetahuan, pola makan dan kenaikan berat badan tingkat signifikansi ketiga variabel sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan yang nyata dari ketiga variabel tersebut. Hasilnya yaitu hubungan signifikan antara variabel penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA terhadap pengetahuan, pola makan dan peningkatan berat badan di Puskesmas Kalumata.

Kata kunci: Pengetahuan, pola makan, peningkatan berat badan, penggunaan KB suntik

PENDAHULUAN

Pengetahuan masyarakat mengenai manfaat, potensi efek samping, serta beredarnya mitos seputar kontrasepsi kerap memunculkan kekhawatiran untuk menggunakannya. Kondisi ini menunjukkan bahwa layanan konseling Keluarga Berencana (KB) di fasilitas kesehatan masih belum berjalan optimal dan dilaporkan menjadi salah satu penyebab lambatnya penurunan unmet need. Semakin baik pengetahuan seorang akseptor, semakin tepat pula ia menilai kesesuaian metode KB dengan kondisi tubuh dan gaya hidupnya (Setyorini & Utami, 2022).

Hubungan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan DMPA terhadap tingkat pengetahuan, pola makan dan peningkatan berat badan pada akseptor KB di Puskesmas Kalumata Ternate Selatan. Dampak negatif dari situasi ini bisa berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan para pengguna kontrasepsi, terutama bagi mereka yang memiliki risiko kesehatan tertentu akibat perubahan berat badan. (Saragih, 2019). Selain itu, perubahan berat badan yang disebabkan oleh kontrasepsi suntik juga bisa berpengaruh pada aspek psikologis dan sosial para wanita tersebut. Perubahan fisik yang tidak diinginkan bisa memengaruhi harga diri dan percaya diri, serta mungkin juga mempengaruhi hubungan antarpribadi. Hal ini bisa menimbulkan tambahan stres dan kecemasan yang pada akhirnya mempengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan (Susilaningrum et al., 2021).

Data yang diterbitkan oleh Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019 menunjukkan bahwa kontrasepsi suntik adalah metode kontrasepsi yang paling banyak digunakan di Indonesia, dengan 63,71% dari pasangan usia subur (PUS) memilihnya sebagai pilihan utama. Hal ini mencerminkan popularitas yang tinggi dan penerimaan luas terhadap kontrasepsi suntik dalam upaya mengatur keluarga di negara ini. Meskipun demikian, perlu diperhatikan bahwa preferensi ini dapat berdampak pada tren pertumbuhan populasi dan kesehatan reproduksi masyarakat secara keseluruhan (Kemenkes RI., 2018).

Berdasarkan laporan indikator program tahun 2019 dari Dinas Kesehatan Kota Ternate, terungkap bahwa kontrasepsi suntik merupakan metode keluarga berencana (KB) yang paling diminati di wilayah tersebut, dengan mencapai 64% dari jumlah peserta program KB aktif. Puskesmas Kalumata terlihat sebagai pelopor dalam hal ini dengan jumlah pasangan usia subur (PUS) tertinggi, mencapai 9.435 jiwa, dan berhasil mencapai target pengguna KB aktif dengan persentase 100%. Selain itu, angka Drop Out KB di wilayah ini relatif rendah, hanya mencapai 40 orang. Data ini tidak hanya mencerminkan keberhasilan Puskesmas Kalumata dalam mencapai target KB aktif dan mengelola tingkat Drop Out KB yang rendah, tetapi juga memberikan wawasan yang berharga mengenai preferensi kontrasepsi di komunitas tersebut, di mana kontrasepsi suntik

menjadi pilihan utama bagi sebagian besar pasangan usia subur (Dinkes Kota Ternate, 2020).

Pada tahun 2023, Puskesmas Kalumata di Kota Ternate memiliki target sasaran layanan keluarga berencana (KB) sebanyak 8.540 orang. Dari jumlah tersebut, capaian layanan mencapai 8.032 orang atau 94% dari sasaran. Metode kontrasepsi yang paling banyak digunakan adalah suntik (STK) dengan 5.175 akseptor (60,5%), diikuti oleh implan dengan 1.182 akseptor (13,8%), pil KB sebanyak 737 akseptor (8,6%), dan alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) sebanyak 408 akseptor (4,7%). Selain itu, kondom digunakan oleh 308 orang (3,6%), metode operasi wanita (MOW) oleh 155 orang (1,8%), metode operasi pria (MOP) oleh 38 orang (0,4%), dan metode amenore laktasi (MAL) oleh 29 orang (0,3%).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan Januari 2024 di Puskesmas Kalumata, dari total 217 orang yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan DMPA, sebagian besar atau sebanyak 163 akseptor (75%) dari mereka mengalami kenaikan berat badan. Temuan ini memberikan wawasan yang menarik terkait dengan pola penggunaan kontrasepsi hormonal dan profil berat badan di kalangan akseptor KB. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami hubungan antara penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan, serta upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam memberikan layanan kesehatan reproduksi yang holistik dan terarah.

Melalui beberapa mekanisme hormonal, penggunaan kontrasepsi

KB suntik selama tiga bulan dapat berdampak pada perubahan berat badan. Progesterin dalam suntikan dapat meningkatkan nafsu makan, membuat beberapa pengguna mengonsumsi lebih banyak kalori. Progesterin juga dapat mengubah retensi cairan tubuh, yang dapat menyebabkan penurunan berat badan sementara. Selain itu, komposisi lemak tubuh dapat berubah, meskipun tanggapan setiap orang terhadap hormon ini dapat berbeda (Susilowati & Prasetyo, 2015).

Dampak perubahan berat badan yang disebabkan oleh penggunaan kontrasepsi KB suntik tiga bulan dapat bervariasi dari satu pengguna ke pengguna lainnya. Masalah kesehatan seperti diabetes, obesitas, dan penyakit kardiovaskular juga dapat disebabkan oleh perubahan fisik yang dapat memengaruhi penampilan dan kepercayaan diri. (Muayah, 2022) Selain itu, dampak psikologis seperti stres atau kecemasan yang terkait dengan perubahan berat badan juga dapat muncul. Penting untuk diingat bahwa sebagai efek samping dari kontrasepsi, beberapa wanita mungkin mengalami kenaikan berat badan, tetapi pengalaman ini dapat berbeda-beda. Oleh karena itu, penting bagi mereka yang mempertimbangkan kontrasepsi untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan mereka untuk memahami potensi risiko dan menemukan alternatif yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka (Sammantha & Sulistyaningsih, 2016).

Menurut penelitian (Kunang, 2020), mengatakan bahwa responden dengan lama penggunaan >4 Tahun yaitu sebanyak 17 responden (40,5%)

dan responden yang mengalami peningkatan badan yaitu sebanyak 31 responden (73,8%). Ada hubungan antara lama pemakaian KB suntik 3 bulan Depo Medrosik Progesteron Asetat (DMPA) dengan perubahan berat badan di BPM Selva Tiara KecBulok Kabupaten Tanggamus Tahun 2019 dengan p-value sebesar 0.011. Bagi pengguna kontrasepsi suntik DMPA (Depo MedroxyprogesteroneAcetate), penting untuk memperhatikan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan potensi perubahan berat badan yang mungkin timbul akibat efek samping kontrasepsi hormonal.

Berbagai strategi pencegahan dan solusi yang berfokus pada pola hidup sehat dapat digunakan untuk mengatasi masalah berat badan yang mungkin muncul pada akseptor KB suntik tiga bulan. Olahraga secara teratur adalah bagian dari gaya hidup yang aktif. Menggabungkan latihan aerobik, kekuatan, dan fleksibilitas dapat membantu mengontrol berat badan dan metabolisme tubuh. Selain itu, penting untuk memperhatikan pola makan Anda dengan mengonsumsi makanan yang kaya serat, rendah lemak jenuh, dan cukup protein. Untuk menjaga jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh, sangat penting untuk memperhatikan ukuran porsi dan menghindari makan terlalu banyak. Selain itu, konsultasi dengan dokter adalah langkah penting yang tidak boleh diabaikan karena mereka dapat memberikan nasihat dan arahan yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang. dengan pendekatan holistik yang memasukkan aktivitas fisik rutin (Jutomo, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *analitik korelasional*, menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada 2 November 2024–16 November 2024. Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu purposive sampling yang memenuhi kriteria inklusi yaitu akseptor KB suntik 3 bulan DMPA yang bersedia menjadi responden dan akseptor KB suntik 3 bulan DMPA yang tidak sedang sakit dan kriteria eksklusinya yaitu akseptor KB suntik 3 bulan DMPA yang sedang minum suplemen atau vitamin penambah nafsu makan. Sampelnya yaitu akseptor KB suntik 3 bulan DMPA secara teratur sebanyak 78 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang sudah diuji validitas dengan nilai r tabel sebesar 0,273 dan realibilitas nilai Cronbach Alpha ($0,740 > 0,70$) Analisis data menggunakan analisis uji *Kruskal-Wallis*, uji statistik *chi square* dan uji *regresi logistik*. Penelitian ini sudah melakukan ethical clearance di Komisi Etik STIKES Guna Bangsa Yogyakarta dengan nomor: 010/KEPK/IX/2024.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 78 orang responden di wilayah Puskesmas Kalumata. Analisis univariat ini akan digambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel luar dan variabel penelitian yang di tunjukkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

	>1 tahun	<1 tahun	F	%
Usia				
<20 tahun	5	3	8	10.2
21-35 tahun	30	4	34	43.6
>35 tahun	23	13	36	46.2
	58	20	78	100
Pendidikan				
SD	0	0	0	0
SMP	3	4	7	9
SMA	41	13	54	69.2
PT	14	3	17	21.8
	58	20	78	100
Pekerjaan				
IRT	43	17	60	76.9
Swasta	2	0	2	2.6
PNS	13	3	16	20.5
	58	20	78	100

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa berdasarkan karakteristik usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 21-35 tahun masuk dalam kategori penggunaan KB suntik 3 bulan >1 tahun sebanyak 30 responden. karakteristik pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA

masuk dalam kategori penggunaan KB suntik 3 bulan >1 tahun sebanyak 41 responden. Karakteristik pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja atau IRT sebanyak 43 responden masuk dalam kategori penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA>1 tahun.

Tabel 2 Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan, pola makan, dan kenaikan berat badan

Penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA				
	> 1 tahun	<1 tahun	Frekuensi	%
Tingkat Pengetahuan				
Tinggi	10	1	11	14.1
Sedang	32	7	39	50
Rendah	16	12	28	35.9
	58	20	78	100
Perubahan pola makan				
Berubah	54	4	58	74.4
Tidak berubah	4	16	20	25.6
	58	20	78	100
Kenaikan Berat badan				
Naik	56	4	60	76.9
Tidak naik	2	16	18	23.1

Tabel 2 menunjukkan Variabel tingkat pengetahuan paling banyak tingkat pengetahuansedang yaitu 32 responden masuk dalam kategori penggunaan KB suntik 3 bulan

DMPA>1 tahun. Variabel pola makan paling banyak pola makan baik yaitu 54 responden masuk dalam kategori penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA>1 tahun. Variabel kenaikan

berat badan paling banyak naik yaitu 56 responden masuk dalam kategori penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA > 1 tahun

Tabel 3 distribusi Hasil analisis uji Kruskal-Wallis pada penggunaan KB suntik 3 bulan terhadap tingkat pengetahuan.

Penggunaan KB 3 bulan DMPA	Tingkat pengetahuan			Total	Value	Sig
	Tinggi	Sedang	Rendah			
>1 tahun	10	32	16	58		
<1 tahun	1	7	12	20		
Total	11	39	28	78	7.143	.009

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada variabel penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA terhadap tingkat pengetahuan sebagian besar responden yang menggunakan KB suntik 3 bulan DMPA > 1 tahun yaitu berpengetahuan sedang yaitu 32 responden. Hasil analisa data dengan

uji Kruskal wallis didapatkan nilai sig. 0.009. Nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa H_a diterima yaitu ada hubungan antara penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA dengan tingkat pengetahuan.

Tabel 4 Distribusi Hasil analisis uji chi square pada penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA terhadap pola makan

Penggunaan KB 3 bulan DMPA	Pola makan		Total	Value	Sig
	Berubah	Tidak berubah			
>1 tahun	54	4	58		
<1 tahun	4	16	20		
Total	58	20	78	41.684	.000

Tabel 4 menunjukkan bahwa pada variabel penggunaan KB suntik DMPA terhadap pola makan sebagian besar responden yang menggunakan KB suntik 3 bulan DMPA masuk dalam kategori > 1 tahun mengalami pola makan berubah yaitu 54 responden. Hasil analisa data dengan

uji chi square didapatkan nilai sig. 0.000. Nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa H_a diterima yaitu ada hubungan antara penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA dengan perubahan pola makan.

Tabel 5 Distribusi Hasil analisis uji chi square pada penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA terhadap kenaikan BB

Penggunaan KB 3 bulan DMPA	Kenaikan BB		Total	Value	Sig
	Naik	Tidak naik			
>1 tahun	56	2	58		
<1 tahun	4	16	20		
Total	60	18	78	49.095	.000

Tabel 5 menunjukkan bahwa pada variabel penggunaan KB suntik 3 bulan terhadap kenaikan berat badan sebagian besar berat badan naik yang menggunakan KB suntik DMPA yaitu 56 responden. Hasil analisa data dengan uji chi square didapatkan nilai

sig. 0.000. Nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa H_a diterima yaitu ada hubungan antara penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA dengan kenaikan berat badan.

Tabel 6 Distribusi Uji normalitas data pada tingkat pengetahuan, pola makan dan kenaikan berat badan.

Uji normalitas	F	Kolmogorov-Smirnov	
		Statistic	Sig.
Pengetahuan	78	.323	.000
Pola makan	78	.222	.000
Kenaikan BB	78	.433	.000

Berdasarkan tabel 6 nilai sig < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal. Karena nilai sig uji normalitas diatas $0.000 < 0.05$ maka data berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji regresi logistik.

Analisis multivariat untuk mengetahui penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA terhadap pengetahuan, pola makan dan kenaikan berat badan menggunakan *uji regresi logistik*.

Tabel 7 Distribusi penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA terhadap pengetahuan, pola makan dan kenaikan berat badan menggunakan *uji regresi logistik*.

Variabel	N	Score	df	Sig.
Pengetahuan	78	6.554	1	.010
Pola makan	78	41.684	1	.000
Peningkatan BB	78	49.095	1	.000

Tabel 7 dapat ditemukan bahwa pada variabel penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA terhadap pengetahuan, perubahan pola makan dan kenaikan berat badan, tingkat signifikansi ketiga variabel sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan secara simultan yang nyata atau bersama-sama dari ketiga variabel tersebut dengan adanya variabel independent. Melihat dari nilai signifikansinya, maka ada hubungan yang signifikan antara penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA terhadap pengetahuan, perubahan pola makan dan kenaikan berat badan.

PEMBAHASAN

Hubungan penggunaan KB Suntik DMPA dengan Pengetahuan

Hasil penelitian dapat diinterpretasikan bahwa bahwa pada variabel penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA terhadap tingkat pengetahuan sebagian besar responden yang menggunakan KB suntik 3 bulan DMPA > 1 tahun yaitu memiliki pengetahuan dengan kategori sedang yaitu 32 responden. Hasil analisa data dengan uji Kruskal wallis didapatkan nilai sig. 0.009. Nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$

dapat diambil kesimpulan bahwa Ha diterima yaitu ada hubungan antara penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA dengan tingkat pengetahuan.

Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh (Harahap, 2021) dari hasil penelitian uji statistik chi-square menunjukkan nilai p value sebesar 0,003 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan antara penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan pengetahuan Pasangan Usia Subur (PUS) di Puskesmas Koni Kota Jambi. Pengetahuan responden mengenai kontrasepsi suntik 3 bulan dikategorikan cukup karena mereka kurang memiliki kesadaran untuk mencari informasi lebih lanjut mengenai metode ini meskipun sebelumnya telah diberikan informasi. (Harahap, 2021).

Pengetahuan adalah hasil dari proses memahami yang terjadi setelah seseorang mengamati objek tertentu. Proses ini melibatkan pancaindra manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan berfungsi sebagai pedoman dalam membentuk tindakan seseorang (Khairunnisa, 2022).

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian (Harahap, 2021) yaitu hubungan antara penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan pengetahuan Pasangan Usia Subur (PUS) di Puskesmas Koni Kota Jambi. Pengetahuan responden mengenai kontrasepsi suntik 3 bulan dikategorikan cukup karena mereka kurang memiliki kesadaran untuk mencari informasi lebih lanjut mengenai metode ini meskipun

sebelumnya telah diberikan informasi (Harahap, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian tingkat pengetahuan seseorang tentang kontrasepsi suntik 3 bulan DMPA (Depo Medroxyprogesterone Acetate) memainkan peran penting dalam penggunaan dan efektivitas metode kontrasepsi. Tingkat pengetahuan yang tinggi tentang KB suntik 3 bulan DMPA membantu individu memahami cara kerja, manfaat, dan efek samping dari metode ini. Pengetahuan yang baik memungkinkan pengguna untuk membuat keputusan yang lebih informasi mengenai pilihan kontrasepsi. Peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan dan informasi yang akurat dapat memperbaiki pengetahuan terhadap penggunaan kontrasepsi suntik. (Sammantha & Sulistiyaningih, 2016).

Edukasi yang baik dari tenaga medis atau penyuluhan masyarakat dapat membantu mengurangi kekhawatiran yang mungkin dimiliki individu tentang DMPA, dengan memberikan leaflet kepada akseptor KB suntik 3 bulan DMPA di Puskesmas Kalumata supaya leaflet bisa dipelajari di rumah sehingga tingkat pengetahuan tentang KB suntik 3 bulan DMPA memiliki dampak signifikan pada keputusan penggunaan, kepatuhan, dan manajemen efek samping serta memberikan edukasi kepada akseptor KB suntik 3 bulan yang berusia diatas 35 tahun untuk menggunakan KB yang tidak hormonal. Edukasi dan informasi yang memadai dapat meningkatkan keberhasilan metode kontrasepsi ini dan memastikan bahwa pengguna mendapatkan

manfaat maksimal dari penggunaannya. (Tanjung et al., 2022).

Peneliti berasumsi bahwa tingkat pengetahuan seseorang tentang kontrasepsi, khususnya KB Suntik DMPA (Depo Medroxyprogesterone Acetate), berperan penting dalam keputusan seseorang untuk menggunakan metode kontrasepsi tersebut. Semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang manfaat, efek samping, cara penggunaan, serta potensi risiko yang terkait dengan KB Suntik DMPA, maka semakin besar kemungkinan mereka untuk memilih menggunakan metode kontrasepsi DMPA.

Hubungan penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA terhadap pola makan

Hasil Penelitian dapat diinterpretasikan bahwa pada variabel penggunaan KB suntik DMPA terhadap pola makan sebagian besar responden yang menggunakan KB suntik 3 bulan DMPA masuk dalam kategori > 1 tahun mengalami pola makan berubah yaitu 54 responden. Hasil analisa data dengan uji chi square didapatkan nilai sig. 0.000. Nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa H_a diterima yaitu ada hubungan antara penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA dengan perubahan pola makan.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian (Muayah, 2022) yaitu mayoritas responden yang menggunakan KB Suntik 3 bulan memiliki asupan nutrisi yang tidak baik, dengan jumlah 34 responden

(64,2%). Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,001$, yang lebih kecil dari 0,05, yang berarti ada hubungan antara asupan nutrisi dan kenaikan berat badan pada pengguna KB Suntik 1 bulan dan 3 bulan di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu pada tahun 2021. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 3,789 menunjukkan bahwa responden yang menggunakan KB Suntik 1 bulan memiliki peluang 3,789 kali lebih besar untuk memperoleh asupan nutrisi yang baik dibandingkan dengan responden yang menggunakan KB Suntik 3 bulan.

Berdasarkan hasil penelitian pola makan dapat memainkan peran penting dalam memengaruhi dampak penggunaan kontrasepsi, termasuk KB Suntik 3 bulan jenis DMPA (Depo Medroxyprogesterone Acetate). DMPA adalah salah satu metode kontrasepsi hormonal yang bekerja dengan cara menurunkan kadar hormon estrogen dan meningkatkan kadar progesteron dalam tubuh. Hormon progesteron ini berhubungan dengan peningkatan nafsu makan dan perubahan metabolisme tubuh, yang dapat mempengaruhi pola makan seorang pengguna. (Margawati & Astuti, 2018).

Pola makan yang kurang seimbang, misalnya dengan konsumsi makanan tinggi kalori, rendah serat, dan rendah nutrisi penting, dapat memperburuk efek samping penggunaan KB Suntik 3 bulan. Salah

satu efek samping yang paling sering dilaporkan oleh pengguna DMPA adalah peningkatan berat badan, yang sebagian disebabkan oleh perubahan metabolisme yang terjadi akibat pengaruh hormon progesteron (Susilowati & Prasetyo, 2015). Jika pola makan tidak terkontrol dengan baik, misalnya asupan kalori yang berlebihan atau konsumsi makanan yang tinggi lemak dan gula, maka penambahan berat badan dapat lebih cepat terjadi. Penggunaan KB Suntik DMPA juga dapat berpengaruh pada keseimbangan cairan dalam tubuh, di mana tubuh cenderung menahan lebih banyak cairan atau mengalami perubahan distribusi lemak. Jika pola makan tidak mendukung dengan cukupnya asupan nutrisi yang tepat, seperti protein, serat, dan vitamin, hal ini bisa memperburuk kondisi tubuh yang lebih rentan terhadap penumpukan lemak (Susilowati & Prasetyo, 2015).

Sangat penting bagi pengguna KB Suntik 3 bulan untuk memperhatikan pola makan mereka dengan mengutamakan konsumsi makanan yang seimbang dan bergizi. Ini akan membantu mengurangi potensi kenaikan berat badan dan mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan. Selain itu, peneliti juga menyarankan agar pengguna KB Suntik berkonsultasi dengan tenaga medis atau ahli gizi untuk mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai cara menjaga pola makan

yang sehat selama penggunaan kontrasepsi hormonal.

Peneliti berasumsi bahwa penggunaan KB Suntik 3 Bulan DMPA dapat mempengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh wanita, yang pada gilirannya dapat memengaruhi pola makan. DMPA bekerja dengan cara mengubah kadar hormon progesteron dalam tubuh, yang bisa menyebabkan perubahan pada nafsu makan. Beberapa pengguna mungkin mengalami peningkatan nafsu makan, sementara yang lain mungkin merasa nafsu makan mereka berkurang, ini berkaitan dengan reaksi tubuh terhadap perubahan hormonal akibat penggunaan kontrasepsi tersebut. Salah satu efek samping yang umum dilaporkan oleh pengguna KB Suntik DMPA adalah peningkatan berat badan. Peneliti dapat berasumsi bahwa peningkatan berat badan yang dialami oleh sebagian pengguna mungkin disebabkan oleh perubahan pola makan, seperti konsumsi makanan berkalori tinggi untuk mengatasi rasa lapar yang meningkat. Oleh karena itu, penggunaan KB Suntik DMPA mungkin berhubungan dengan pola makan yang lebih banyak mengandung kalori, atau kebiasaan makan yang tidak teratur.

Hubungan penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA dengan kenaikan berat badan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada variabel penggunaan KB

suntik 3 bulan terhadap kenaikan berat badan sebagian besar responden berat badan naik yang menggunakan KB suntik DMPA yaitu 56 responden. Hasil analisa data dengan uji chi square didapatkan nilai sig. 0.000. Nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa H_a diterima yaitu ada hubungan antara penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA dengan kenaikan berat badan.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian (Kunang, 2020) hasil perhitungan uji chi-square dengan nilai signifikansi 0,05, diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai hitung lebih besar dibandingkan dengan nilai tabel. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan KB suntik dan penambahan berat badan.

Penambahan berat badan dapat terjadi akibat pengaruh hormon, yaitu progesteron dan estrogen. Progesteron meningkatkan nafsu makan dan mempermudah konversi karbohidrat menjadi lemak, yang sering kali berujung pada penumpukan lemak dan peningkatan berat badan. Lemak sendiri cenderung tidak mudah berinteraksi dengan air, sehingga organ yang mengandung banyak lemak biasanya memiliki kandungan air yang lebih sedikit atau lebih kering. Jika penumpukan lemak ini terjadi secara berlebihan, hal itu akan memperburuk kondisi tersebut. Sementara itu, estrogen juga berperan dalam metabolisme lipid, dan

penurunan kadar estrogen dapat meningkatkan penyimpanan lemak tubuh, khususnya di area perut, yang akhirnya menyebabkan kenaikan berat badan. (Noorratri et al., 2022) Perubahan berat badan bisa terjadi sebagai efek samping dari penggunaan kontrasepsi suntik akibat pengaruh hormon progesteron, yang membantu proses konversi karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga menyebabkan penumpukan lemak di bawah kulit (Musyayadah et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian selain perubahan nafsu makan, DMPA juga dapat menyebabkan retensi cairan dalam tubuh, yang dapat berkontribusi pada kenaikan berat badan sementara. Pengaruh hormon ini terhadap keseimbangan cairan dapat membuat tubuh menahan lebih banyak air, yang terkadang sulit untuk dibedakan dari penambahan lemak sejati. Meskipun retensi cairan ini bersifat sementara dan dapat berkurang seiring waktu, tetap saja dapat memengaruhi berat badan secara keseluruhan. Penting untuk dicatat bahwa tidak semua pengguna DMPA akan mengalami kenaikan berat badan yang signifikan. Beberapa faktor lain, seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik, genetika, dan faktor kesehatan lainnya, juga memainkan peran penting dalam menentukan sejauh mana pengguna DMPA akan mengalami perubahan berat badan. Oleh karena itu, meskipun ada

hubungan antara penggunaan KB Suntik 3 bulan DMPA dan kenaikan berat badan, reaksi tubuh terhadap kontrasepsi hormonal ini bisa sangat bervariasi antar individu (Yosi Puspitasari, Tia Nurhanifah, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa penggunaan KB Suntik 3 Bulan DMPA dapat menyebabkan perubahan hormonal yang berdampak langsung pada metabolisme tubuh, yang pada gilirannya memengaruhi kenaikan berat badan. DMPA bekerja dengan cara meningkatkan kadar hormon progesteron dalam tubuh, yang dapat mempengaruhi nafsu makan dan cara tubuh mengolah energi. Kenaikan kadar progesteron dapat menyebabkan tubuh lebih mudah menyimpan lemak, yang mungkin berkontribusi terhadap peningkatan berat badan.

Hubungan penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA terhadap Pengetahuan, pola makan serta kenaikan berat badan

Hasil penelitian ditemukan bahwa pada variabel penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA terhadap pengetahuan, perubahan pola makan dan kenaikan berat badan, tingkat signifikansi ketiga variabel sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan secara simultan yang nyata atau bersama-sama dari ketiga variabel tersebut dengan adanya variabel independent. Melihat dari nilai signifikansinya, maka ada hubungan yang signifikan antara

penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA terhadap pengetahuan, perubahan pola makan dan kenaikan berat badan.

Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh (Sutiati Bardja, 2020) Penelitian ini menunjukkan hubungan antara penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan. Dari 52 peserta yang terlibat, 14 di antaranya menggunakan KB suntik kurang dari 1 tahun, sementara 38 peserta lainnya telah menggunakan KB suntik lebih dari 1 tahun.

Perubahan berat badan bisa terjadi sebagai efek samping dari penggunaan kontrasepsi suntik akibat pengaruh hormon progesteron, yang membantu proses konversi karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga menyebabkan penumpukan lemak di bawah kulit. (Masitah, 2022)

Berdasarkan hasil penelitian ketiga faktor tersebut memiliki keterkaitan yang signifikan dalam mempengaruhi dampak penggunaan kontrasepsi hormonal ini. DMPA adalah metode kontrasepsi yang sangat efektif, namun memiliki sejumlah efek samping, termasuk kenaikan berat badan, yang sering kali menjadi salah satu kekhawatiran utama bagi penggunanya. Pengetahuan pengguna mengenai efek samping dan mekanisme kerja KB Suntik 3 bulan sangat penting dalam meminimalkan dampak negatifnya, termasuk kenaikan berat badan. Pengguna yang memiliki

pengetahuan yang baik tentang perubahan hormon yang terjadi saat menggunakan DMPA lebih cenderung untuk mengelola pola makan dan gaya hidup mereka dengan lebih baik, serta dapat mengambil langkah-langkah preventif untuk mengurangi potensi penambahan berat badan. Pengetahuan yang memadai juga memungkinkan pengguna untuk lebih memahami pentingnya pemantauan kesehatan secara berkala dan berdiskusi dengan tenaga medis mengenai efek samping yang mereka alami (Sammantha & Sulistiyarningsih, 2016).

Pola makan memiliki peran yang sangat penting dalam hubungan antara penggunaan KB Suntik 3 bulan dan kenaikan berat badan. Pengguna yang memiliki pola makan tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi kalori, lemak jenuh, atau gula, cenderung lebih berisiko mengalami penambahan berat badan. Seperti yang diketahui, progesteron yang ada dalam DMPA dapat meningkatkan nafsu makan dan mengubah cara tubuh mengolah energi, yang berpotensi memperburuk dampak dari pola makan yang buruk. (Nasution et al., 2023). Peningkatan nafsu makan, jika tidak diimbangi dengan pola makan yang sehat, akan memperburuk kecenderungan untuk menyimpan lebih banyak lemak, terutama di area-area tertentu seperti perut. Peneliti menyarankan agar edukasi yang lebih baik diberikan kepada pengguna KB Suntik 3 bulan

mengenai efek samping yang mungkin terjadi, termasuk kenaikan berat badan, serta pentingnya menjaga pola makan yang seimbang dan gaya hidup aktif. Dengan demikian, meskipun penggunaan DMPA dapat menyebabkan perubahan pada berat badan, pemahaman yang baik tentang cara mengelola faktor-faktor yang memengaruhi berat badan dapat membantu pengguna meminimalkan dampak negatifnya. (Sammantha & Sulistiyarningsih, 2016).

Peneliti berasumsi bahwa tingkat pengetahuan seseorang tentang KB Suntik 3 Bulan DMPA berhubungan erat dengan keputusan mereka untuk menggunakan metode kontrasepsi ini, serta cara mereka mengelola dampak atau efek sampingnya. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik tentang efek samping, cara kerja, dan manfaat dari KB Suntik DMPA cenderung lebih siap menghadapi perubahan fisik yang mungkin terjadi, termasuk perubahan pada pola makan dan berat badan. Peneliti menganggap bahwa semakin tinggi pengetahuan seseorang, semakin besar kemungkinan mereka untuk memahami dan menanggapi perubahan yang terjadi akibat penggunaan kontrasepsi ini, seperti kenaikan berat badan atau perubahan pola makan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Hubungan penggunaan

kontrasepsi suntik 3 bulan DMPA terhadap tingkat pengetahuan, pola makan dan peningkatan berat badan pada akseptor KB di Puskesmas Kalumata Ternate Selatan penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antar variabel yaitu penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA terhadap pengetahuan, pola makan dan kenaikan berat badan di Puskesmas Kalumata.

SARAN

Disarankan diadakan program penyuluhan di komunitas mengenai KB suntik 3 bulan, mengembangkan model edukasi yang lebih efektif mengenai KB suntik 3 bulan tentang efek samping seperti perubahan pola makan dan kenaikan berat badan dan untuk penelitian selanjutnya peneliti dapat menggunakan metode penelitian eksperimen, meneliti lebih luas dengan variabel berbeda, menggali lebih dalam permasalahan serta tempat penelitian yang lebih luas seperti tingkat kabupaten serta menambah jumlah sampel penelitian

SUMBER REFERENSI

- Dinkes Kota Ternate. (2020). *Laporan Indikator Kegiatan Program Tahun 2019*. Ternate.
- Harahap, I. (2021). Hubungan pengetahuan dan motivasi pasangan usia subur terhadap pemakaian kontrasepsi KB suntik 3 bulan di puskesmas koni kota jambi tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Stikes Prima Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(01), 3–8.
- Jutomo. (2022). Status gizi, jenis dan lama pemakaian alat kontrasepsi pil, Suntik 1 bulan dan suntik dmpa dengan Gangguan menstruasi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4, 618–626.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.3848>
- Kemenkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*.
- Khairunnisa, C. (2022). Hubungan Karakteristik Ibu Dengan Status Gizi Balita Usia 6-24 Bulan Di Puskesmas Banda Sakti Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 3436–3444.
<https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/download/3412/2906>
- Kunang, A. (2020). Hubungan Lama Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan Depo Medrosik Progesteron Asetat (DMPA) Dengan Perubahan berat badan. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(1).
- Margawati, A., & Astuti, A. M. (2018). Pengetahuan ibu , pola makan dan status gizi pada anak stunting usia 1-5 tahun di Kelurahan Bangetayu , Kecamatan Genuk , Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 82–89.
- Masitah, R. (2022). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Berkaitan dengan Stunting, ASI Eksklusif dan MPASI. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(3), 673–678.
- Muayah, M. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Penggunaan Kb Suntik 1 Bulan Dan 3 Bulan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 6(1), 14–22.

- <https://doi.org/10.61720/jib.v6i1.345>
- Musyayadah, Z., Hidayati, I. R., & Atmadani, R. N. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Wanita Usia Subur terhadap Pemakaian Alat Kontrasepsi Hormonal Suntik di Puskesmas Kecamatan Lowokwaru, Malang. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 58. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.58-68>
- Nasution, I. W. A., Muthia, M., & Meinarisa. (2023). Hubungan Penggunaan KB Suntik Terhadap Siklus Menstruasi Dan Peningkatan Berat Badan Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *HJJP (Health Information Journal Penelitian)*, 15(1), 10–27. https://medium.com/@arifwicak_sanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf
- Noorratri, E. D., Oktaviandini, F. M., & Maryatun, M. (2022). Gambaran Penggunaan Kb Hormonal Dengan Siklus Menstruasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 5(1), 22–32. <https://doi.org/10.32584/jikk.v5i1.1505>
- Sammantha, bunga essen, & Sulistiyaningsih, sri hadi. (2016). Hubungan Efek Samping Kenaikan Berat Badan Dan Dukungan Suami Dengan Perpindahan Akseptor Kb Dmpa Menjadi Kb Suntik Kombinasi Di Klinik Pratama Lestari Desa Wedarijaksa Kecamatan Wedarijaksa Kabupaten Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 7(2), 62–72.
- Saragih, E. (2019). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Ibu Menjadi Akseptor Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) Di Desa Bonandolok Kecamatan Sijamapolang Tahun 2019. *Journal of Midwifery Senior*, 2(1), 36–42.
- Setyorini, R. H., & Utami, R. W. (2022). *Menggunakan Theory Health Belief Model Predicting Contraceptive Use Behavior Using the Health*. 8(September), 372–380.
- Susilaningrum, A. A., Ciptiasrini, U., & Munawaroh, M. (2021). Penggunaan Kontrasepsi terhadap Gangguan Siklus Menstruasi di BPM “A” Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 11(01), 34–43. <https://doi.org/10.33221/jiki.v11i01.874>
- Susilowati, E., & Prasetyo, E. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Peserta Kb Aktif Di Desa Jati Kulon Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 6(1), 79–96. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/152>
- Sutiati Bardja. (2020). Faktor Risiko Kejadian Preeklampsia Berat/Eklampsia pada Ibu Hamil. *Embrio*, 12(1), 18–30. <https://doi.org/10.36456/embrio.v12i1.2351>
- Tanjung, Y. L., Nugrahmi, M. A., & Haninda, P. (2022). Hubungan

Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Dengan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Di PMB Hj Nidaul Hasna AMd. *Keb. Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 6(1), 92–99. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/3873>

Yosi Puspitasari , Tia Nurhanifah, K. M. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 2 Bulan (Gestin F2) Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwoyoso Semarang. *JRIKUF: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum*, 2(1).