



## Pengaruh Pemakaian Kontrasepsi Suntik DMPA Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB di Puskesmas Tompobulu-Gowa

Jumrana

Universitas Indonesia Timur

Asmaul Husnah

Universitas Indonesia Timur

Jl. Abdul Kadir No. 70 Makassar

Korespondensi penulis: [jumrana21@gmail.com](mailto:jumrana21@gmail.com)

**Abstract.** Contraception as a form of prevention of pregnancy is one of the essences of family planning problems (KB) officially used by the National Family Planning Coordinating Board (BKKBN). One type of effective contraception that mothers choose is the type of injectable contraception. To determine the effect of DMPA injection use on weight gain in family planning acceptor in Puskesmas Tompobulu Gowa. Analytical observational with cross sectional study approach. This research was conducted at Puskesmas Tompobulu Kab. Gowa on 31 July - 31 August 2017. The sample in this study is total sampling with as many as 51 respondents of the instrument in this study is using a questionnaire. Statistical test using computerized system by using chi-square test at significance level 95% ( $\alpha = 0,05$ ). The Result of this research is p-value = 0.000 with significance level  $<0,05$ . This shows that there is significant influence between the duration of contraceptive use to weight gain. And obtained by p-value = 0,002 with significance level  $<0,05$  this shows there is significant influence of physical activity activity to weight gain. The longer duration of use of DMPA injection will be more at risk of obesity on contraceptive injectors. The fewer activities performed by the KB acceptor will be more at risk of weight gain. This research is expected to be useful and become input for practice area in giving injection contraception service and observe acceptor body weight every time at visit.

**Keywords:** Duration of DMPA Injectable Contraception, Physical Activity, Weight Gain

**Abstrak.** Kontrasepsi sebagai bentuk upaya pencegahan kehamilan merupakan Salah satu esensi masalah keluarga berencana (KB) yang secara resmi dipakai oleh badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Salah satu jenis kontrasepsi efektif yang menjadi pilihan ibu adalah jenis kontrasepsi suntik. Untuk mengetahui pengaruh pemakaian kontrasepsi suntik DMPA terhadap peningkatan berat badan pada akseptor KB di Puskesmas Tompobulu Gowa. Observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Tompobulu Kab. Gowa pada tanggal 31 juli - 31 agustus 2017. Sampel dalam penelitian ini yaitu *total sampling* dengan sebanyak 51 responden instrument dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner. Uji statistik menggunakan system komputerisasi dengan menggunakan uji *chi-square* pada tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil penelitian diperoleh hasil p-value = 0,000 dengan taraf signifikansi  $< 0,05$  ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara lama pemakaian kontrasepsi suntik terhadap peningkatan berat badan. Dan diperoleh hasil p-value = 0,002 dengan taraf signifikansi  $< 0,05$  ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan anatar aktivitas fisik terhadap peningkatan berat badan. Semakin lama jangka waktu pemakaian kontrasepsi suntik DMPA akan semakin beresiko terjadinya kegemukan pada akseptor kontrasepsi suntik. Semakin sedikit aktivitas yang dilakukan oleh akseptor KB akan semakin beresiko terjadinya peningkatan berat badan. Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dan menjadi masukan bagi lahan praktek dalam memberikan pelayanan KB suntik dan mengobservasi berat badan akseptor setiap kali kunjungan.

**Kata kunci:** Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik DMPA, Aktivitas Fisik, Peningkatan Berat Badan.

### LATAR BELAKANG

Menurut *World Health Organiation* (WHO) tahun 2013, Program Keluarga Berencana (KB) adalah gerakan masyarakat yang menghimpun dan mengajak segenap potensi

masyarakat untuk berpartisipasi aktif dalam melembagakan dan membudidayakan Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera (NKKBS) dalam rangka meningkatkan mutu dan sumber daya manusia di Indonesia. Hasil sensus penduduk tahun 2012 menunjukkan bahwa gerakan KB Nasional telah berhasil merampungkan landasan pembentukan keluarga kecil dalam rangka pelembagaan dan pembudidayaan NKKBS (Wikdjastro, 2012).

Keluarga berencana (KB) Menurut *World Health Organization* (WHO) keluarga berencana adalah tindakan yang membantu individu atau pasangan suami isteri untuk mendapatkan objektif-objektif tertentu, menghindari kelahiran yang tidak diinginkan, mendapatkan kelahiran yang memang sangat diinginkan, mengatur interval diantara kehamilan, mengontrol waktu saat kelahiran dalam hubungan dengan umur suami isteri serta menentukan jumlah anak dalam keluarga (Hartanto, 2013:hal 26. Dalam Moloku Mentari, Menurut WHO jumlah penggunaan kontrasepsi suntik diseluruh dunia yaitu sebanyak 4.000.000 atau sekitar 45%. Di Amerika Serikat jumlah penggunaan KB suntik sebanyak 30% sedangkan di Indonesia kontrasepsi suntik merupakan salah satu kontrasepsi yang populer. Kontrasepsi di Indonesia paling banyak diminati yaitu kontrasepsi suntik sebesar 34,3% (Risksdas,2013).

Program KB telah sukses mengendalikan laju dan pertumbuhan penduduk menjadi 1,49% per tahun dari 2,34% pada tahun 1970 sampai 1980, serta mampu menurunkan rata-rata angka kelahiran atau TFR dari 5,6% anak per wanita usia subur (WUS) pada tahun 1970 menjadi 2,6% anak per wanita usia subur tahun 2002 sampai 2003. Program KB pada tahun 2004 dinilai berjalan lambat sehingga angka kelahiran mencapai 4,5 juta per tahun (BKKBN, 2011) (*Dewi Fatima dalam skripsinya, 2013*)

Menurut United Nations pengguna KB suntik tahun 2009 sebanyak (3,5%), tahun 2011 sebanyak (4,1%), dan tahun 2013 pengguna KB suntik tiap Negara yang paling terbanyak di Ghana (7,6%), Gambia (3,9%) dan Nigeria (3,2%). Sedangkan menurut WHO bahwa Sembilan dari sepuluh wanita yang menggunakan kontrasepsi memilih metode paling banyak adalah suntikan (37%) (Sutriyani, 2015).

Peserta KB suntik di Indonesia pada tahun 2010 sebanyak (43,3%), dan terjadi penurunan tahun 2012 dengan jumlah peserta hanya (41,30%). Data pengguna KB suntik pada bulan agustus tahun 2013 mengalami peningkatan sebanyak (50,95%) peserta dari tahun sebelumnya (BKKBN, 2013).

Berdasarkan hasil rekapitulasi pencatatan dan pelaporan Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Sulawesi selatan, jumlah akseptor KB suntik pada tahun 2013 mencapai 439.462 peserta dan meningkat menjadi 461.639 peserta pada tahun 2014 (BKKBN

Sul-Sel, 2014). Di kota Makassar pada tahun 2013 sebanyak 48.989 peserta pada tahun 2014 menjadi 53.684 peserta. Berdasarkan data tersebut terlihat adanya peningkatan jumlah pengguna KB suntik dari pengguna sebelumnya (BKKBN Sul-Sel, 2014). Di Sulawesi selatan pada tahun 2010-2014 persentase peserta KB aktif cenderung berfluktuasi. Gambar persentase peserta KB aktif di Sulawesi selatan selama tahun 2010-2014 (gbr. IV. A. 13). (Dinkes Sul-Sel, 2014).

Jumlah pasangan usia subur (PUS) di Kabupaten Gowa tahun 2014 yang tercatat 121.964 orang. Dari jumlah PUS tersebut yang menjadi peserta KB baru sebanyak 16.869 orang (13,8%) dan peserta KB aktif sebanyak 86.480 orang (70,9%). Berdasarkan jenis kontrasepsi yang digunakan peserta KB aktif 3.5% akseptor memilih kontrasepsi jangka panjang seperti IUD, MOW 0.5%, implant 7.5% sedangkan 85% memilih kontrasepsi jangka pendek yaitu suntik sebesar 62%, pil sebesar 23%. Berdasarkan data tersebut, akseptor KB lebih banyak memilih kontrasepsi jenis suntikan daripada jenis kontrasepsi yang lainnya (Profil Kesehatan Kabupaten Gowa, 2014).

Resiko peningkatan berat badan ini secara statistic tidak ada perbedaan pada 12 bulan pertama penggunaan. Semakin lama penggunaan kontrasepsi suntik maka resiko terjadinya obesitas semakin besar. Nurjannah dalam (Purnamasari, D, 2010).

Data yang diperoleh dari Puskesmas Malakaji Kecamatan Tompobulu Kabupaten Gowa bahwa peserta kontrasepsi suntikan DMPA pada periode Januari-Desember tahun 2016 sebanyak 581 akseptor, sedangkan pada periode Januari-Mei 2017 sebanyak 257 Akseptor.2016 Vol 04 No 01).

## **KAJIAN TEORITIS**

### **Keluarga Berencana**

Menurut *World Health Organiation* (WHO) tahun 2013, Program Keluarga Berencana (KB) adalah gerakan masyarakat yang menghimpun dan mengajak segenap potensi masyarakat untuk berpartisipasi aktif dalam melembagakan dan membudidayakan Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera (NKKBS) dalam rangka meningkatkan mutu dan sumber daya manusia Indonesia.

Dalam hal ini gerakan Keluarga Berencana tidak hanya meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak, namun yang lebih penting lagi adalah kontribusi KB dalam meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dan keluarga yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas bangsa ( Mochtar, 2013).

Berbagai usaha dibidang gerakan KB sebagai salah satu kegiatan pokok pembangunan keluarga sejahtera telah dilakukan baik oleh pemerintah, swasta maupun masyarakat sendiri (Mochtar, 2013). Untuk ini dengan senantiasa memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada PUS untuk ikut berpartisipasi dalam meningkatkan NKKBS melalui pemakaian alat kontrasepsi.

### **Kontrasepsi**

Kontrasepsi di Indonesia dimulai pada abad ke XX. Di Inggris Maria Stopes, upaya yang ditempuh untuk perbaikan ekonomi keluarga buruh dengan mengatur kelahiran. Menggunakan cara-cara sederhana (kondom, Pantang berkala). Amerika Serikat, Margareth Sanger memperoleh pengalaman dari Sadies Sach, yang berusaha menggugurkan kandungan yang tidak diinginkan. Ia menulis buku *family Limitation* (pembatasan keluarga). Hal tersebut merupakan tonggak permulaan sejarah berdirinya KB pernyataan menurut Yetti Anggraini dalam (Wahyuningsih, 2016).

Kontrasepsi adalah upaya untuk mencegah terjadinya kehamilan. Upaya ini dapat bersifat sementara dapat juga bersifat parmanen. Penggunaan kontrasepsi merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi fertisasi pernyataan menurut Prawirohardjo, S dalam (Syahredi, 2014 hal 365).

Kontrasepsi atau antikonsepsi (*conception control*) adalah cara untuk mencegah terjadinya konsepsi, alat atau obat-obatan. (Mochtar, Rustam, 2013, hal : 255).

### **Kontrasepsi suntikan Depo Medroksi Progesteron Asetat (DMPA)**

Kontrasepsi suntikan adalah cara untuk mencegah terjadinya kehamilan dengan melalui suntikan hormonal. Sebelum disuntik kesehatan akseptor harus diperiksa untuk memastikan kecocokannya.. *Noresterat* juga termasuk dalam golongan ini pernyataan menurut Sarwono dalam (Ekawati, D. 2013).

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Pendekatan *cross sectional study* adalah suatu pendekatan yang mempelajari hubungan antara factor resiko dengan efek. Dimana pengukuran terhadap variable bebas (factor resiko) dan variable tergantung (efek) dilakukan sekali waktu dan dalam waktu yang bersamaan pernyataan menurut Sudigdo dalam (Purnamasari, P. 2010). Populasi pada penelitian ini yaitu semua akseptor KB suntik 3 bulan (DMPA) yang berkunjung ke Puskesmas Malakaji Tompobulu Gowa yaitu sebanyak

51 orang akseptor. Penelitian ini menggunakan metode pemilihan *total sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 51 peserta akseptor KB. Tempat melakukan penelitian ini yaitu di Puskesmas Malakaji Kecamatan Tompobulu Kabupaten Gowa. Untuk mendapatkan informasi dengan menggunakan lembar *kuesioner* yang dibuat sendiri sebagai instrument pengumpulan data dikembangkan berdasarkan variable yang diteliti. Setelah memperoleh nilai dari masing-masing table selanjutnya data dianalisa dengan menggunakan computer program SPSS dengan analisis bivariat dan univariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Analisis univariat dalam penelitian ini yaitu terdiri dari lama waktu pemakaian KB, aktivitas fisik, dan peningkatan berat badan yang akan dijelaskan pada uraian berikut:

#### a. Lama Pemakaian KB

**Table 1**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Waktu Pemakaian KB Pada Akseptor**  
**Kb Di Puskesmas Tompobulu Gowa**

Waktu penggunaan KB	n	Persen (%)
≥ 2 tahun	28	54,9
< 2 tahun	23	45,1
<b>Jumlah (n)</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

Sumber: data primer

**Table 1** data dari 51 Akseptor KB suntik DMPA dengan lama penggunaan KB suntik dmpa ≥ 2 tahun yaitu sebanyak 28 akseptor (54,9%) dan pada penggunaan < 2 tahun yaitu sebanyak 23 akseptor (45,1%).

#### b. Aktivitas fisik

**Table 2**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik Akseptor KB Di**  
**Puskesmas Tompobulu Gowa**

Kelompok aktivitas fisik	n	Persen (%)
Berat	19	37,3

Ringan	32	62,7
<b>Jumlah (n)</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

Sumber :*Data Primer*

**Table 2** data dari 51 Akseptor KB suntik DMPA yang memiliki aktivitas berat sebanyak 19 akseptor (37,3%) dan yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 32 akseptor (62,7%)

c. Peningkatan Berat Badan

**Table 3**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Peningkatan Berat Badan Akseptor KB Suntik DMPA Di Puskesmas Tompobulu Gowa**

<b>Peningkatan berat badan</b>	<b>N</b>	<b>Persen (%)</b>
≥ 5 kg	35	68,6
< 5 kg	16	31,4
<b>Jumlah (n)</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

Sumber: *Data Primer Dan Sekunder*

Table 3 data dari 51 akseptor KB suntik DMPA dengan peningkatan berat badan ≥ 5 kg sebanyak 35 akseptor (68,8%) dan akseptor dengan peningkatan berat badan < 5 kg sebanyak 16 akseptor (31,4%).

Analisis data bivariat untuk menilai variable independen yaitu lama pemakaian kontrasepsi suntik DMPA dan aktivitas fisik dengan variable dependen peningkatan berat badan yang diuji dengan menggunakan statistik *Chi-Square test* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  (5 %).

## a. Lama Pemakaian KB Terhadap Peningkatan Berat Badan

**Table 4**  
**Analisis Pengaruh Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik Dmpa Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kb Di Puskesmas Tompobulu Gowa**

Lama Pemakaian Kontrasepsi	Peningkatan berat badan						P
	≥ 5 kg		< 5 kg		Jumlah		
	N	%	n	%	N	%	
≥2 tahun	25	49,0	3	5,9	28	54,9	0,000
<2 tahun	10	19,6	13	25,5	23	45,1	
Total (n)	35	68,6	16	31,4	51	100	

Sumber: *Data Primer*

Berdasarkan table 5.8 dari 28 akseptor (54,9%) dengan jangka waktu pemakaian  $\geq 2$  tahun terdapat 25 akseptor (49,0%) dengan peningkatan berat badan  $\geq 5$  kg dan terdapat 3 akseptor (5,9%) dengan peningkatan berat badan  $< 5$  kg. Sedangkan dari 23 akseptor dengan jangka waktu pemakaian kontrasepsi  $< 2$  tahun terdapat 10 akseptor (19,6%) dengan peningkatan berat badan  $\geq 5$  kg dan terdapat 13 akseptor (25,5%) dengan peningkatan berat badan  $< 5$  kg.

Dari hasil analisis dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai  $p$  (0,000)  $< \alpha$  (0,05). Dimana jika nilai  $p < \alpha$  maka hipotesis diterima. Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara lama pemakaian kontrasepsi suntik DMPA terhadap peningkatan berat badan pada akseptor KB di Puskesmas Tompobulu Gowa.

## b. Aktivitas fisik terhadap peningkatan berat badan

**Table 2**  
**Analisis Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kb Di Puskesmas Tompobulu Gowa**

Aktivitas fisik	Peningkatan berat badan						P
	≥ 5 kg		< 5 kg		Jumlah		
	N	%	n	%	N	%	

Berat	18	35,3	1	2,0	19	37,3	0,002
Ringan	17	33,3	15	29,4	32	62,7	
Jumlah (n)	35	68,6	16	31,4	51	100	

Sumber: *Data Primer*

Berdasarkan table 5.9 dari 19 akseptor (37,3%) dengan aktivitas berat terdapat 18 akseptor (35,3) dengan peningkatan berat badan  $\geq 5$  kg dan terdapat 1 akseptor (2,0%) dengan peningkatan berat badan  $< 5$  kg. Sedangkan dari 32 akseptor dengan aktivitas fisik ringan terdapat 17 akseptor (33.3%) dengan peningkatan berat badan  $\geq 5$  kg dan terdapat 15 akseptor (29,4%) dengan peningkatan berat badan  $< 5$  kg.

Dari hasil analisis dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai  $p$  (0,002)  $< \alpha$  (0,05). Dimana jika nilai  $p < \alpha$  maka hipotesis diterima. Hal ini berarti ada pengaruh antara aktivitas fisik terhadap peningkatan berat badan pada akseptor KB di Puskesmas Tompobulu Gowa.

## Pembahasan

Bagian ini akan membahas dan menjelaskan hasil penelitian dan implikasinya terhadap pelayanan keperawatan. Interpretasi hasil penelitian akan dijelaskan berdasarkan makna yang didukung oleh hasil-hasil penelitian sebelumnya dan beberapa konsep terkait.

1. Berdasarkan Pengaruh lama pemakaian kontrasepsi suntik DMPA terhadap peningkatan berat badan

Berdasarkan hasil analisis uji *chi-square*  $p$  (0,000)  $< \alpha$  (0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara jangka waktu pemakaian KB suntik DMPA terhadap peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik DMPA dengan lama pemakaian  $\geq 2$  tahun yaitu sebanyak 28 akseptor (54,9%), terdapat 25 akseptor (49%) yang mengalami peningkatan berat badan  $\geq 5$  kg dan ada 3 responden (5,9%) yang peningkatan berat badan  $< 5$  kg. Sedangkan pada waktu pemakaian kontrasepsi suntik  $< 2$  tahun yaitu sebanyak 23 akseptor (45,1%) hanya ada 10 akseptor (19,6%) yang mengalami peningkatan berat badan  $\geq 5$  kg dan ada 13 akseptor (25,5%) yang mengalami peningkatan berat badan  $< 5$  kg.

Dalam hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Winarsih (2012), bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata berat badan sesudah penggunaan



kontrasepsi suntik DMPA yaitu dalam jangka waktu yang lebih dari satu tahun. Pada pemakaian lebih dari dua tahun rata-rata berat badan mengalami peningkatan. Penelitian selanjutnya dari Sriwahyuni Efy dalam (Liando, H. 2015) dimana dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara lama pemakaian kontrasepsi suntik dengan peningkatan berat badan yaitu dalam jangka waktu penggunaan lebih dari satu tahun sebagian besar mengalami peningkatan berat badan dan hanya ada empat responden yang tidak mengalami peningkatan berat badan.

Hal ini juga didukung oleh teori Hartanto dalam (Liando, H. 2015) yang menyatakan bahwa umumnya pertambahan berat badan tidak terlalu besar, bervariasi antara 1-5 kg dalam tahun pertama pemakaian dan mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,4% dalam waktu pemakaian dua tahun keatas.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti berasumsi banyaknya responden yang menggunakan kontrasepsi suntik DMPA dengan jangka waktu yang lama sehingga akseptor mengalami peningkatan berat badan berlebih dikarenakan responden tidak mampu mengontrol nafsu makannya akibat dari rangsangan hormone progesterone yang membuat akseptor nafsu makannya meningkat sehingga akseptor makan lebih banyak / lebih sering dari biasanya yang mengakibatkan karbohidrat dan gula banyak yang tertumpuk di bawah kulit yang berubah menjadi lemak, itulah yang menyebabkan akseptor KB suntik mengalami perubahan berat badan.

## 2. Berdasarkan pengaruh Aktivitas Fisik terhadap peningkatan berat badan Akseptor

Berdasarkan hasil analisis chi-square  $p(0,002) < \alpha(0,05)$  dimana jika  $p < \alpha$  menunjukkan hasil yang signifikan antara pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan berat badan pengguna alat kontrasepsi suntik DMPA menunjukkan bahwa akseptor yang mengalami peningkatan berat badan  $\geq 5$  kg ada 35 akseptor (68,6%) dan yang mengalami peningkatan berat badan  $< 5$  kg ada 16 akseptor (31,4%). Sedangkan yang mempunyai aktivitas berat sebanyak 19 akseptor (37,3%), terdapat 18 akseptor (35,3%) yang mengalami peningkatan berat badan  $\geq 5$  kg dan hanya ada 1 akseptor (2,0%) yang mengalami peningkatan berat badan  $< 5$  kg. Kemudian yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 32 akseptor (62,7%) terdapat 17 akseptor (33,3%) yang mengalami peningkatan berat badan  $\geq 5$  kg dan terdapat 15 akseptor (29,4%) dengan peningkatan berat badan  $< 5$  kg.

Dalam hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hana Liando (2015) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kenaikan berat badan pada Akseptor KB suntik DMPA yaitu aktivitas seseorang mempengaruhi perubahan

berat badan. Peningkatan berat badan terjadi jika makanan sehari-hari mengandung energi yang melebihi kebutuhan yang bersangkutan, salah satu faktor yang menentukan peningkatan berat badan seseorang ialah aktivitas fisik.

Menurut Hartanto dan Mega dalam (Moloku, M. 2016) bahwa aktivitas dapat meningkatkan berat badan. Hal ini disebabkan karena asupan energi yang melebihi kebutuhan tubuh yang biasanya dialami oleh orang yang kurang olah raga atau kurang aktivitas fisik, sehingga energi yang masuk ke dalam tubuh tidak dibakar atau digunakan yang kemudian disimpan dalam bentuk lemak.

Sedangkan menurut Irianto dalam (Moloku, M. 2016) berpendapat bahwa peningkatan berat badan kemungkinan disebabkan karena hormone progesterone mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak yang bertambah di bawah kulit. Peneliti berasumsi banyaknya jumlah responden yang mengalami perubahan berat badan ketika menggunakan kontrasepsi suntik , yang membuat porsi makan dari responden juga bertambah sehingga responden menjadi kurang melakukan aktivitas.

Peneliti berasumsi banyaknya responden pengguna alat kontrasepsi suntik DMPA yang mengalami peningkatan berat badan dikarenakan aktivitas yang dilakukan responden adalah sebagian besar aktivitas ringan sehingga responden kurang olahraga, disamping itu kebanyakan dari responden memiliki status pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga sehingga aktivitasnya lebih sedikit dibandingkan dengan ibu-ibu yang rajin berolahraga dan aktivitasnya berat.

Peneliti juga berasumsi meskipun aktivitas seseorang dikatakan berat namun ada beberapa pertimbangan juga misalnya aktivitasnya hanya dilakukan di dalam rumah sebagai Ibu Rumah Tangga. Karena aktivitas di dalam rumah relatif sedikit karena ada sarana pembantu yang mengerjakan keperluan mereka, sehingga cenderung aktivitas yang dilakukan tidak begitu banyak mengeluarkan energi sehingga asupan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan lewat keringat atau pembakaran lemak. Dan penelitian yang dilakukan peneliti sebagian besar pekerjaan responden adalah Ibu Rumah Tangga.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang berjudul Pengaruh Pemakaian Kontrasepsi Suntik DMPA Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Di Puskesmas Tompobulu Gowa dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara lama pemakaian KB suntik DMPA terhadap peningkatan berat badan pada akseptor KB dimana diperoleh hasil  $p (0,000) < \alpha (0,05)$ , jika  $p < \alpha$  menunjukkan hasil yang signifikan dan berarti hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Semakin lama jangka waktu pemakaian kontrasepsi suntik DMPA akan semakin beresiko terjadinya kegemukan pada akseptor kontrasepsi suntik.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap peningkatan berat badan pada akseptor KB dimana diperoleh hasil  $p (0,002) < \alpha (0,05)$ , jika  $p < \alpha$  menunjukkan hasil yang signifikan dan berarti hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Semakin sedikit aktivitas yang dilakukan oleh akseptor KB akan semakin beresiko terjadinya peningkatan berat badan

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka beberapa saran yang dapat penulis kemukakan, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi tenaga kesehatan
  - a. Belajar tentang KB suntik DMPA tentang macam-macam KB dan efek sampingnya
  - b. Selaku memberikan KIE kepada akseptor KB suntik tentang macam-macam dan efek sampingnya salah satunya adalah terkait perubahan berat badan sehingga akseptor dapat memakai alat kontrasepsi secara efektif.
  - c. Institusi kesehatan dapat memberikan penyuluhan tentang KB suntik DMPA sehingga masyarakat mendapatkan informasi yang benar.
2. Bagi akseptor KB
  - a. Diharapkan akseptor dapat memilih alat kontrasepsi yang tepat.
  - b. Menanyakan kepada Bidan atau Tenaga Kesehatan tentang macam-macam alat kontrasepsi sebelum memilih alat kontrasepsi tertentu.
  - c. Selalu memantau perubahan efek samping sehingga apabila ada kelainan dapat segera diatasi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi perubahan berat badan sehingga dapat menemukan penanganan yang lebih baik dan diharapkan bisa memperbaiki dan lebih menyempurnakan penelitian ini sehingga hasilnya akan lebih baik

#### DAFTAR REFERENSI

- Affandi, B., Adriaansz, G., Gunardi, E. & Koesno, H. 2014. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi. Edisi 2*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Affandi, B., Adriaansz, G., Gunardi, E. & Koesno, H. 2014. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi. Edisi 3*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Ekawati, D., Ropitasari. & Siswahyudyaningtias, D. 2013. *Pengaruh Kb Suntik Dmpa Terhadap Peningkatan Berat Badan. Karya Tulis Ilmiah*. Agustus.
- Hartanto, Hanafi. (2004). *Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Liando, H., Kundre, R. & Bataha, Y. 2015. *Factor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Peningkatan Berat Badan Ibu Pengguna Alat Kontrasepsi Suntik DMPA*. (e.Kp). Vol3. No.3. mei.
- Moloku. M., Hutagaol. E. & Masi. G. 2016. *Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 bulan dengan Perubahan Berat Badan. Ejournal Keperawatan (e-Kp)*. Mei .
- Nur Ambarwati, W. & Sukarsi, N. 2012. *Pengaruh Kontrasepsi Hormonal Terhadap Berat Badan Dan Lapisan Lemak Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Dmpa. Jurnal Kesehatan, ISSN 1979-7621*. Vol 05 No 02. Desember.
- Pinastiputri, A. & Yulianti, T. 2013. *Pengaruh Penggunaan Kontrasepsi Suntik Terhadap Peningkatan Berat Badan Dan Kenaikan Tekanan Darah Akseptor Kb. Naskah Publikasi*. Desember.
- Pratiwi, D., Syahredi. & Erkadius. 2014. *Hubungan Antara Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Suntik Dmpa Dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor Kb. Jurnal Kesehatan Andalas*. Vol 03 No 03. Januari.
- Profil kesehatan kabupaten gowa. 2014. *pelayanan keluarga berencana*. Keluarga berencana. 56-57.
- Purnamasari, D. 2010. *Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik Dmpa Dengan Perubahan Berat Badan*. Agustus.
- Rahmawati, I. & Norazizah Y. 2014. *Surevy penambahan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan*. Jurnal kesehatan dan budaya, 07 (02) november.
- Rahmawati, E. 2013. *Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik Dmpa Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kb*.
- Riskesdas. 2013. *Perkembangan pelayanan keluarga berencana*. Jakarta. Badan penelitian dan pengembangan keluarga berencana Kementrian Republik Indonesia.
- Susila, I & Oktaviani, R, T. 2016. *Hubungan Kontrasepsi Suntik Dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor*. Junral Kesehatan 07 (02). Desember.
- Sutriani. Syam. I. & Arnoli. A. 2015. *Hubungan pengguna kn suntik 3 bulan (dmpa) dengan kenaikan berat badan di puskesmas cendrawasih kota Makassar*. Desember.
- Uswatun, Q, A., Wahyuningsih, A.& Sholicha, S. 2016. *Pengaruh Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik Depo Medroxy Progesteron Asetat Terhadap Peningkatan*

*Tekanan Darah, Sabrang Klaten. Jurnal Involusi Kebidanan. Vol. 6 No. 11. Januari.*

Winarsih. 2012. *Pengaruh Kontrasepsi Hormonal Terhadap Berat Badan Lapisan Lemak Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik DPMA. Surakarta.*