

GAMBARAN PERUBAHAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR KB PIL DI BPM FAULIEN PALEMBANG TAHUN 2019

Untari Anggeni

Program Studi DIII Kebidanan
STIKES Mitra Adiguna Palembang
Komplek Kenten Permai Blok J 9-12 Kel. Bukit Sangkal Palembang
Email : untarianggeni@gmail.com

Abstrak

Kontrasepsi Pil saat ini adalah salah satu metode kontrasepsi yang paling banyak digunakan. Pil kontrasepsi oral kombinasi berisi hormone estrogen dan progesterone. Salah satu efek samping dari kontrasepsi pil adalah peningkatan berat badan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran perubahan berat badan pada akseptor KB Pil di BPM Faulien Palembang tahun 2019. Desain penelitian menggunakan jenis deskriptif. Populasi penelitian adalah akseptor pil di BPM Faulien dan yang menjadi sampel penelitian adalah 35 akseptor pil di BPM Faulien Palembang dengan teknik accidental sampling, pengumpulan data dengan menggunakan lembar wawancara. Hasil penelitian menunjukkan Sebagian besar responden dengan umur 20-35 tahun yaitu 77,1%, pendidikan SMA yaitu 40%, jumlah anak 2 yaitu 51,4%, tidak bekerja yaitu 71,5%, menggunakan pil kombinasi yaitu 65,7%, mengalami perubahan berat badan yaitu 68,6%, jumlah kenaikan berat badan responden 4-5 kg yaitu 45,9%, sebagian besar akseptor mini pil mengalami perubahan berat badan >5 kg yaitu 100%, dan sebagian besar akseptor pil kombinasi mengalami perubahan berat badan 4-5 kg yaitu 81,8%. Penting untuk meningkatkan konseling KB mengenai efek samping dari kontrasepsi pil yaitu perubahan berat badan.

Kata kunci : Perubahan berat badan, kontrasepsi pil

Abstract

Contraception The current pill is one of the most widely used contraceptive methods. Combined oral contraceptive pills contain estrogen and progesterone. One side effect of contraceptive pills is to increase body weight. The research design uses descriptive types. The study population was pill acceptors in BPM Faulien and the study sample was 35 pill acceptors in BPM Faulien Palembang with accidental sampling technique, collecting data using interview sheets. The results showed that the majority of respondents aged 20-35 years were 77.1%, high school education was 40%, the number of children 2 was 51.4%, not working was 71.5%, using combination pills of 65.7%, changes in body weight were 68.6%, the number of respondents increased weight 4-5 kg which is 45.9%, most of the minipil acceptors experienced changes in body weight > 5 kg which is 100%, and most combination pill acceptors experienced changes in body weight 4-5 kg, which is 81.8%. It is important to improve family planning counseling regarding the side effects of contraceptive pills, namely changes in body weight.

Keywords : Changes in body weight, pill contraception

PENDAHULUAN

Kontrasepsi hormonal merupakan kontrasepsi yang mengandung hormon estrogen dan atau progesteron yang diberikan pada peserta KB untuk mencegah terjadinya kehamilan, komponen estrogen dapat memberikan efek penambahan berat badan akibat retensi cairan, sedangkan komponen progestin memberikan efek pada nafsu makan dan berat badan akan bertambah besar (Sriwahyuni, 2012).

Penggunaan alat kontrasepsi hormonal dalam jangka waktu tertentu dapat menimbulkan berbagai efek samping salah satunya adalah perubahan berat badan. Namun demikian, berat badan yang bertambah umumnya tidak terlalu besar, hal ini bervariasi antara kurang dari 1 kg sampai 5 kg dalam tahun pertama. Sebagian besar wanita dari pasangan usia subur yang merupakan akseptor pengguna alat kontrasepsi mengalami peningkatan berat badan (Hartanto, 2015).

Salah satu jenis kontrasepsi efektif yang ada sekarang memungkinkan wanita atau pasangan untuk memilih kontrasepsi yang paling sesuai untuk keadaan mereka sendiri saat ini yang menjadi pilihan adalah kontrasepsi hormonal adalah pil, suntikan, implant (Manuaba, 2012).

Lama pemakaian alat kontrasepsi hormonal berhubungan dengan resiko kegemukan. Pada pemakaian kontrasepsi hormonal lebih dari satu tahun resiko kegemukan meningkat 1.36 kali dari resiko ini akan mengalami peningkatan setiap pertambahan tahunnya pada pemakaian lebih dari tujuh tahun resiko kegemukan akan meningkat 8,3 kali pada pemakai alat kontrasepsi hormonal. Kegemukan ini terjadi karena adanya penambahan berat badan yang secara terus-menerus (Sugiharti dkk, 2005).

Salah satu kontrasepsi yang populer di Indonesia adalah Pil. Pil yang sering digunakan adalah Pil Oral Kombinasi, Pil Progestin (Mini Pil). Pada beberapa wanita pertambahan berat badan memang

disebabkan oleh kontrasepsi oral. Pil oral dapat menaikkan berat badan dari 5-10 kg atau lebih (Hartanto, 2015).

Diagnosa dari pertambahan berat badan pada pemakaian Pil Oral yaitu retensi cairan karena *progestin* atau *estrogen* di dalam Pil Oral, pertambahan berat badan yang disebabkan oleh *estrogen* mengakibatkan bertambahnya lemak *subkutan* terutama pada pinggul; paha; dan payudara; ini tampak setelah beberapa bulan minum Pil Oral, nafsu makan yang bertambah dan makan banyak (efek *anabolik*) disebabkan efek *androgenik* dari *progestin*, kadar insulin darah meningkat yang disebabkan oleh hormon *progestin* di dalam Pil Oral. (Hartanto, 2015). Sifat khas kontrasepsi hormonal dengan komponen *estrogen* menyebabkan pemakainya mudah tersinggung, tegang, retensi air dan garam, berat badan bertambah, menimbulkan nyeri kepala, perdarahan banyak saat menstruasi, meningkatkan pengeluaran *leukorea*, menimbulkan perlunakan *serviks*. Sedangkan dengan komponen *progesterone* menyebabkan payudara tegang, *akne* (kukulan), kulit dan rambut kering. (Manuaba, 2012).

Efek samping kontrasepsi pil yang paling tinggi frekuensinya yaitu peningkatan berat badan. Penyebab pertambahan berat badan tidak jelas. Untuk mendapatkan gambaran nyata tentang kejadian peningkatan berat badan yang dialami akseptor kontrasepsi pil maka perlu dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui sejauh mana pengaruh kontrasepsi suntik dengan peningkatan berat badan. Data yang ada di BPM Faulien Palembang tentang data pengguna KB hormonal dari tahun 2016 sampai 2018, diketahui pada 1 Januari - 31 Desember 2016, jumlah peserta KB berjumlah 2.750 orang. Pengguna kontrasepsi suntikan 1 bulan sebanyak 495 orang (18%), KB suntikan 3 bulan sebanyak 501 orang (18,2%), KB pil sebanyak 1.632 orang (59,3%), dan KB implant sebanyak 122 orang (4,4%). Pada 1 Januari - 31

Desember 2017 jumlah peserta KB berjumlah 2600 orang pengguna kontrasepsi suntikan 1 bulan sebanyak 505 orang (13,1%), KB suntikan 3 bulan sebanyak 495 orang (12,8%), KB pil sebanyak 1500 orang (39%), dan KB implant sebanyak 100 orang (2,6%). Pada 1 Januari - 31 Desember 2018 jumlah peserta berjumlah 2733 orang pengguna kontrasepsi suntikan 1 bulan sebanyak 490 orang (13,3%), KB suntikan 3 bulan sebanyak 505 orang (13,8%), KB pil sebanyak 1638 orang (44,7%) dan KB implant sebanyak 100 orang (2,7%).

Berdasarkan dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Gambaran Perubahan Berat Badan Akseptor KB Pil di BPM Faulien Palembang Tahun 2019".

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini jenis deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk membuat gambaran perubahan berat badan pada akseptor KB Pil secara objektif.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Mei dan Juni 2019 di BPM Faulien Palembang.

Target/Subjek Penelitian

Sampel penelitian ini adalah sebagian akseptor KB pil yang ada di BPM Faulien.

Data

Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari responden untuk mengetahui perubahan berat badan pada akseptor pil melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner.

Teknik Analisis Data

Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi perubahan berat badan pada akseptor KB Pil.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian

1. Umur

Tabel 1.

Distribusi Responden Berdasarkan Umur

No.	Umur	f	(%)
1.	20-35 tahun	27	77,1
2.	>35 tahun	8	22,9
Total		35	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui umur responden pada kelompok kasus yang paling dominan adalah umur antara 20-35 tahun, yaitu sebanyak 27 responden (77,1%).

2. Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	f	%
1.	SD	5	14,3
2.	SMP	6	17,1
3.	SMA	14	40
4.	>SMA	10	28,6
Total		35	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA yaitu 40%.

3. Paritas

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Paritas

No.	Paritas	f	%
1.	1 anak	13	37,1
2.	2 anak	18	51,4
3.	3 anak	4	11,4
Total		35	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan jumlah anak 2 yaitu 51,4%.

4. Pekerjaan

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

No.	Pekerjaan	F	%
1.	Ya	10	28,5
2.	Tidak	25	71,5
Total		35	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tidak bekerja yaitu 71,5%.

5. Jenis Pil KB

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Pil

No.	Pil KB	f	%
1.	Minipil	12	34,3
2.	Pil Kombinasi	23	65,7
Total		35	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden menggunakan pil kombinasi yaitu 65,7%.

6. Perubahan Berat Badan

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Perubahan Berat Badan

No.	Perubahan BB	F	%
1.	Ya	24	68,6
2.	Tidak	11	31,4
Total		35	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 6. menunjukkan sebagian besar akseptor mengalami perubahan berat badan yaitu 68,8%.

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Perubahan Berat Badan

No.	Kenaikan	F	%
1.	1-2 kg	6	25
2.	2-3 kg	4	16,6
3.	4-5 kg	11	45,9
4.	>5 kg	3	12,5
Total		24	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 7. tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar akseptor mengalami perubahan berat badan 4-5 kg yaitu 45,9%.

Tabel 8. Distribusi Perubahan Berat Badan Akseptor berdasarkan Jenis Pil KB

Perubahan BB	Jenis Pil				N	%
	Minipil		Pil			
			Kombinasi			
	n	%	n	%		
1-2 kg	2	22,2	4	26,7	6	25
2-3 kg	2	22,2	2	13,3	4	16,7
4-5 kg	2	22,2	9	60	11	45,8
>5 kg	3	33,4	0	0	3	12,5
Total	9	100	15	100	24	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 8. tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar akseptor mini pil mengalami perubahan berat badan > 5 kg yaitu 33,4%, dan sebagian besar akseptor pil kombinasi mengalami perubahan berat badan 4-5 kg yaitu 60%.

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan akseptor KB Pil paling banyak di usia 20-35 tahun, yaitu sebanyak 27 responden (77,1%). Pada umur ini kebanyakan responden mempunyai 2 anak, yaitu 18 responden (51,4%). Menurut Hartanto (2015) periode usia istri antara 20-35 tahun merupakan periode usia paling baik untuk melahirkan, dengan jumlah anak 2 orang dan jarak antara

kelahiran adalah 2-4 tahun. Pada masa usia ini diperlukan jenis kontrasepsi yang mempunyai efektivitas cukup tinggi, reversibilitas cukup tinggi karena peserta masih mengharapkan punya anak lagi, dapat dipakai 2 sampai 4 tahun yaitu sesuai dengan jarak kehamilan anak yang direncanakan. Penelitian juga menunjukkan sebagian besar pendidikan responden adalah SMA yaitu 40%, dalam hal ini menunjukkan pemilihan alat kontrasepsi KB pil berdasarkan pengetahuan dari akseptor.

Pemilihan KB Pil adalah pilihan rasional dibandingkan dengan KB lainnya selain cocok untuk usia ini, KB Pil cukup ekonomis sehingga dapat terjangkau di semua lapisan masyarakat. Hal inilah yang menjadi alasan mengapa pada usia lebih dari 30 tahun, dengan jumlah anak 2 lebih memilih KB Pil dibandingkan dengan jenis KB lainnya. KB Pil kesuburan mungkin baru kembali 1 tahun setelah konsumsi Pil dihentikan, tetapi KB Pil tidak menyebabkan kemandulan permanen. KB Pil bisa menyebabkan penambahan berat badan yang sifatnya ringan.

Perubahan Berat Badan

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa rata-rata dari 14 responden akseptor KB Pil Oral Kombinasi yang mengalami kenaikan berat badan <5 kg yaitu sebesar 35,7% dengan jumlah 6 responden dan yang mengalami kenaikan berat badan \geq 5- 10 kg yaitu sebesar 64,3% dengan jumlah 9 responden.

Menurut Meilani (2010) efek samping dari pemakaian Pil Oral Kombinasi antara lain perdarahan tidak teratur/terganggunya pola haid (*spotting, amenorhea*), nyeri tekan payudara, fluktuasi berat badan, mual, kembung, depresi. Menurut Hartanto (2015) hormon yang terkandung dalam kontrasepsi hormonal dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan di *hipothalamus* yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya. Diagnosa dari penambahan berat badan pada pemakaian Pil Oral yaitu retensi cairan karena *progestin*

atau *estrogen* di dalam Pil Oral, penambahan berat badan yang disebabkan oleh estrogen mengakibatkan bertambahnya lemak subkutan terutama pada pinggul; paha; dan payudara; ini tampak setelah beberapa bulan minum Pil Oral, nafsu makan yang bertambah dan makan banyak (efek *anabolik*) disebabkan efek *androgenik* dari *progestin*, kadar *insulin* darah meningkat yang disebabkan oleh hormon *progestin* di dalam Pil Oral, *intake* kalori yang bertambah.

Menurut pendapat peneliti kenaikan berat badan Akseptor KB Pil Oral Kombinasi selain dari faktor di atas terdapat faktor-faktor lain yang menyebabkan meningkatnya berat badan. Faktor tersebut dibagi menjadi 2 yaitu faktor internal mencakup faktor-faktor hereditas seperti umur, gen dan regulasi termis. Faktor eksternal mencakup aktivitas fisik, dan asupan makanan.

Dari faktor umur berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun sebesar 77,1% dan sebagian kecil berusia >35 tahun sebesar 22,9%. Selain karena umur meningkatnya berat badan juga dapat disebabkan oleh faktor gen dan regulasi termis.

Dari faktor eksternal yaitu faktor aktivitas fisik dan asupan makanan. Menurut Hartanto (2015) bila akseptor Pil Oral mengalami penambahan berat badan oleh karena retensi cairan, kurangi *estrogen* atau *progestin* atau kedua-duanya. Kemudian pindah ke Pil Oral dengan potensi *estrogen* lebih rendah bila diketahui akseptor mengalami penambahan berat badan yang disebabkan bertambahnya jaringan payudara dan lemak subkutan, terutama di pinggul dan payudara. Penambahan berat badan umumnya bereaksi terhadap *intake* kalori yang dikurangi dan menambah latihan jasmani atau olahraga. Untuk menstabilkan berat badan dalam pemakaian Pil Oral Kombinasi harus diimbangi dengan menambah latihan jasmani atau olahraga. Beberapa ahli dari Amerika berdasarkan

data penelitian tahun 2005 yakin bahwa kebiasaan hidup dan pola makan memegang faktor yang lebih dominan dalam memengaruhi berat badan seseorang bila dibandingkan faktor internal. Dua faktor eksternal yang sangat dominan adalah aktivitas fisik dan asupan nutrisi. Seseorang dapat dengan mudah mengurangi berat badannya tanpa perlu mengonsumsi obat-obatan pembakar lemak dan semacamnya dengan meningkatkan aktivitas serta mengurangi asupan makanan ke dalam tubuhnya. Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas KB Pil Oral Kombinasi memang mempengaruhi peningkatan berat badan pada *akseptor* Pil Oral Kombinasi namun hal itu dapat diatasi dengan menggunakan KB Pil Oral Kombinasi dengan dosis yang lebih rendah, mengatur pola makan dan berolahraga secara teratur.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar *akseptor* adalah pengguna pil kombinasi yaitu 65,7% dan hanya 34,3% yang menggunakan minipil. Dan dari 9 *akseptor* yang menggunakan mini pil, persentase terbesar mengalami kenaikan berat badan >5 kg sedangkan dari 15 *akseptor* pengguna pil kombinasi, persentase terbesar mengalami kenaikan 4-5 kg.

Resiko kenaikan berat badan menurut Saifuddin (2006) kemungkinan disebabkan karena hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak di bawah kulit bertambah, selain itu hormon progesteron juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik, akibatnya pemakaian pil dapat menyebabkan berat badan bertambah.

Umumnya pertambahan berat badan tidak terlalu besar, bervariasi antara kurang dari 1 kg sampai 5 kg dalam tahun pertama konsumsi pil. Penyebab pertambahan berat badan tidak jelas. Tampaknya terjadi karena bertambahnya lemak tubuh, dan bukan karena retensi cairan tubuh. Hipotesa para ahli, hormon progesteron merangsang pusat pengendali nafsu makan di *hipotalamus*,

yang menyebabkan *akseptor* makan lebih banyak dari biasanya (Hartanto, 2015).

Hasil penelitian juga menunjukkan sebagian besar kenaikan berat badan *akseptor* KB pil 4-5 kg yaitu 45,9%, hanya 12,5% responden yang mengalami kenaikan berat badan >5kg. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya kesamaan dengan dugaan para ahli yang menyatakan umumnya pertambahan berat badan tidak terlalu besar bervariasi antara kurang dari 1 kg sampai 5 kg dalam tahun pertama konsumsi pil.

KESIMPULAN

Sebagian besar responden dengan umur 20-35 tahun yaitu 77,1%, pendidikan SMA yaitu 40%, jumlah anak 2 yaitu 51,4%, tidak bekerja yaitu 71,5%, menggunakan pil kombinasi yaitu 65,7%, mengalami perubahan berat badan yaitu 68,6%, kenaikan berat badan responden 4-5 kg yaitu 45,9%, semua *akseptor* minipil mengalami perubahan berat badan >5 kg yaitu 100% dan sebagian besar *akseptor* pil kombinasi mengalami perubahan berat badan 4-5 kg yaitu 81,8%.

SARAN

Bidan dan petugas kesehatan lain dapat memberikan konseling tentang efek samping KB Pil sehingga tidak ada kekhawatiran dari *akseptor* KB tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina Rohani, 2010. *Hubungan Pemakaian Kontrasepsi Suntik Depo Progestin dengan Perubahan Berat Badan Di BPS Yuni Winarta Weru Sukoharjo, Karya Tulis Ilmiah*, Surakarta: Akademik Kebidanan Mamba'ul 'Ulum
- BKKBN, (2010). *Data Statistik KB Provinsi Jawa Tengah tahun 2002-2006*, Biro Pusat Statistik Jawa Tengah, www.bps-jateng.go.id diunduh tanggal 18 Februari 2010

- BKKBN,
(2004). *Pedoman Penanggunglangan
efek samping/komplikasi
kontrasepsi*. Jakarta: UNFTP
- BKKBN, (2002). *Keluarga Berencana*,
<http://riau.bkkbn.go.id/old/> diunduh
tanggal 5 Maret 2010
- Hartanto H. 2004. *Keluarga Berencana dan
Kontrasepsi*. Jakarta : Pustaka Sinar
Harapan
- Manuaba, I. B. G. (2001). *Kapita Selekta
Pentalaksanaan Rutin Obstetri
Ginekologi dan KB*. Jakarta: EGC
- Saifuddin, ddk.(2003). *Buku Panduan
Praktis Pelayanan
Kontrasepsi*. Jakarta: Yayasan Bina
Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Winkjosastro, H. (2005). *Ilmu Kandungan*.
Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
Sarwono Prawirohardjo