

## HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN KB TERHADAP PERUBAHAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR KB HORMONAL DI PMB SORAYA TAHUN 2022

**Reni Saswita<sup>1</sup>, Faulia Mauluddina<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi DIII Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang.  
Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114  
Email : rswita@gmail.com<sup>1</sup>, faulia.mauluddina@gmail.com<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Kontrasepsi hormonal merupakan salah satu metode kontrasepsi yang paling efektif dan reversible untuk mencegah terjadinya konsepsi. Alat kontrasepsi yang masih menjadi pilihan pada peserta KB aktif adalah kontrasepsi hormonal. Penggunaan kontrasepsi hormonal dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan efek samping diantaranya meningkatnya berat badan. Perubahan berat badan akseptor dapat dipengaruhi oleh karakteristik dan lama penggunaan kontrasepsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan lama penggunaan KB terhadap perubahan berat badan pada akseptor KB hormonal. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel 93 orang. Hasil yang diperoleh dari analisis bivariat uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,895 > a 0,05$ . Kesimpulan tidak ada hubungan antara lama penggunaan KB terhadap perubahan berat badan di BPM Soraya Palembang. Saran Diharapkan petugas Kesehatan / bidan dapat memberikan konseling bahwa perubahan berat badan tidak hanya disebabkan oleh lama penggunaan dan jenis kontrasepsi tetapi bias jadi disebabkan oleh faktor lain seperti pola makan yang berlebihan, kurangnya aktivitas, pengaturan tidur yang buruk dan tingkat stress yang berlebihan.

**Kata kunci : Lama Penggunaan KB, Perubahan Berat Badan, KB Hormonal**

### **Abstract**

*Hormonal contraception is one of the most effective and reversible methods of contraception to prevent conception. Contraceptives that are still the choice of active family planning participants are hormonal contraception. Long-term use of hormonal contraception can cause side effects, including increased body weight. Changes in acceptor body weight can be influenced by the characteristics and length of use of contraception. The purpose of this study was to determine the relationship between duration of use of family planning on changes in body weight in hormonal birth control acceptors. This study used a quantitative descriptive method with a cross sectional approach with a total sample of 93 people. The results obtained from the bivariate analysis of the chi-square statistical test showed that the value of  $p = 0.895 > a 0.05$ . The conclusion is that there is no relationship between the length of use of family planning and changes in body weight at BPM Soraya Palembang. Suggestions It is hoped that health workers/midwives can provide counseling that changes in weight are not only caused by length of use and type of contraception but can be caused by other factors such as pattern overeating, lack of activity, poor sleeping arrangements and excessive stress levels.*

**Keywords: Length of use of birth control, changes in body weight, hormonal birth control**

## PENDAHULUAN

Salah satu metode kontrasepsi modern adalah kontrasepsi hormonal. Kontrasepsi hormonal merupakan salah satu metode kontrasepsi yang paling efektif dan *reversible* untuk mencegah terjadinya konsepsi. Metode kontrasepsi hormonal dibagi menjadi 3 yaitu: metode kontrasepsi pil, metode kontrasepsi suntik, metode kontrasepsi implant (Susi, 2022). Kontrasepsi hormonal memiliki efek samping yaitu gangguan haid, depresi, keputihan jerawat dan salah satunya adalah perubahan berat badan (Rahayu, 2017).

Permasalahan berat badan merupakan efek samping tersering. Ada ahli yang menyebutkan bahwa penggunaan KB suntik Depo Medroksi Progesteron Asetat (DMPA) bias berefek pada penambahan berat badan. Terjadinya kenaikan berat badan kemungkinan disebabkan karena hormone progesterone mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunnya aktivitas fisik, akibatnya dapat menyebabkan berat badan bertambah (Safitri, 2017).

Masalah yang muncul akibat peningkatan berat badan yaitu masalah psikologi karena ibu-ibu cenderung rendah diri dan kurang percaya diri terhadap lingkungan (*body image*). Masalah yang lain adalah masalah kesehatan dimana berat badan yang melebihi dari normal dapat menimbulkan penyakit seperti hipertensi, jantung, diabetes melitus (BKKBN, 2016).

Hormon progesterone dalam kontrasepsi hormonal mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak dikulit bertambah (Narulita, 2019). Sedangkan itu, hormone progesteron juga bias memicu pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menimbulkan akseptor makan lebih banyak dari umumnya. Progesteron memudahkan penimbunan karbohidrat serta gula jadi lemak (Andini, 2021). Salah satu

penyebab lain dari peningkatan berat badan adalah penggunaan alat kontrasepsi hormonal dalam jangka waktu tertentu.

Wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal, rata-rata mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,3 kg, pertambahan berat badan tidak terlalu besar, bervariasi antara kurang dari 1 kg sampai 5 kg dalam tahun pertama (Shintya, 2022). Peningkatan berat badan (BB) yang dimulai sejak enam bulan pemakaian, semakin bermakna setelah penggunaan 12 bulan. Semakin lama menggunakan kontrasepsi hormonal, BB semakin meningkat (Hartanto, 2017). Hormon progesteron menyebabkan retensi insulin dan merangsang pusat pengendali nafsu makan di sistem saraf pusat yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya. Hormon ini mempermudah perubahan karbohidrat atau gula menjadi lemak. Penimbunan lemak terdapat di bawah kulit dilahirkan terutama di daerah perut (Safitri, 2017).

Penelitian sebelumnya menyebutkan sebanyak 76,7% akseptor KB hormonal mengalami kenaikan BB. Kontrasepsi pil menunjukkan kenaikan BB yang signifikan yaitu 93,3% dibandingkan kontrasepsi suntik yaitu 60% (Saswita, 2017).

Hasil penelitian lain diperoleh bahwa berdasarkan jenis alat KB hormonal yang digunakanya itu pil, suntik dan implant maka alat KB hormonal pil yang paling berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan fisik ibu terutama pada perubahan berat badan dan perubahan lingkar pinggang, sedangkan alat kontrasepsi suntik dan implant tidak signifikan memengaruhi perubahan fisik ibu (Meyelisa, 2015). Sementara itu juga terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa akseptor KB suntik 3 bulan cenderung mengalami kenaikan BB yaitu 71,4% dibandingkan dengan akseptor KB lain yang cenderung BB tetap yaitu 67,6% (Prawita, 2018).

Lama tubuh terpapar dengan kontrasepsi progestin memicu timbulnya efek samping. Salah satu efek samping suntikan progestin adalah meningkatkan resistensi tubuh terhadap insulin yang dapat mempercepat perubahan glukosa menjadi lemak dan merangsang pusat pengendali nafsu makan di sistem saraf pusat. Semakin banyak mengkonsumsi makanan akibat meningkatnya nafsu makan terutama karbohidrat, semakin banyak produksi lemak. Lemak yang berlebihan menjadi menumpuk di bawah kulit, terutama di perut sehingga BB meningkat. Progestin (progesterone sintesis) menyebabkan hiper insulinemia yang dapat mempengaruhi metabolism karbohidrat (Fritz, 2011).

Penelitian terdahulu menunjukkan sebanyak 77,8% responden mengalami kenaikan berat badan pada pemakaian KB suntik DMPA >12 bulan (Ratika, 2020). Peningkatan BB setelah menggunakan DMPA dengan rerata penambahan berat badan sebanyak 8,51 kg. Penambahan BB pada responden penelitian ini dipengaruhi oleh usia, paritas, dan lama menggunakan DMPA (Budiani, 2015).

Berdasarkan data dari Bidan Soraya, angka kunjungan KB dalam 2 tahun terakhir mengalami kenaikan cukup banyak yaitu 1.200 kunjungan, dengan urutan paling banyak adalah kontrasepsi suntik, pil dan implant.

## METODE PENELITIAN

Desain Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian ini berjumlah 93 responden dimulai dari bulan Oktober sampai dengan bulan Desember tahun 2022. Penelitian ini dilaksanakan di BPM Soraya Palembang.

## HASIL PENELITIAN DAN

### PEMBAHASAN

#### Karakteristik Responden

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur di BPM Soraya Palembang Tahun 2022**

Umur	Frekuensi	Persentasi
------	-----------	------------

	(f)	(%)
Reproduktif	75	80,6
Non reproduktif	18	19,4
Total	93	100

*Sumber: Hasil Penelitian tahun 2022*

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden umur pada kategori reproduktif sebanyak 80,6%.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Pendidikan di BPM Soraya Palembang Tahun 2022**

Pendidikan	Frekuensi	Persentasi
	(f)	(%)
SD	11	11,8
SMP	8	8,6
SMA	63	67,7
S1	11	11,8
Total	93	100

*Sumber: Hasil Penelitian tahun 2022*

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 67,8% dan hanya 8,6% berpendidikan SMP.

Pada penelitian ini karakteristik paritas responden terdiri dari tidak berisiko dan berisiko, dikatakan tidak berisiko jika anak berjumlah 1-4, sedangkan dikatakan berisiko jika jumlah anak lebih dari 4.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa seluruh responden (100%) pada kategori tidak berisiko

#### Jenis KB Hormonal

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis KB Hormonal di BPM Soraya Palembang Tahun 2022**

KB Hormonal	Frekuensi	Persentasi
	(f)	(%)
Pil	9	9,7
Suntik 1 Bulan	52	55,9
Suntik 3 Bulan	29	31,2
Implan	3	3,2
Total	93	100

*Sumber: Hasil Penelitian tahun 2022*

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden menggunakan Kb Suntik 1 Bulan sebanyak 55,9% dan hanya 3,2% menggunakan Implan.

### Lama Penggunaan KB

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Penggunaan KB di BPM Soraya Palembang Tahun 2022**

Lama Penggunaan KB	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
> 1 tahun	58	62,4
≤ 1 tahun	35	37,6
Total	93	100

Sumber: Hasil Penelitian tahun 2022

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden dengan Lama Penggunaan KB > 1 tahun sebanyak 62,4%.

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Penggunaan KB dalam Satuan Bulan di BPM Soraya Palembang Tahun 2022**

Lama Penggunaan KB	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
0-12 bulan	36	38,8
13-24 bulan	47	50,6
>24 bulan	10	10,9
Total	93	100

Sumber: Hasil Penelitian tahun 2022

Berdasarkan tabel 5 diketahui sebagian besar responden dengan lama penggunaan KB 13-24 bulan yaitu 50,6%.

### Perubahan Berat Badan

**Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perubahan Berat Badan di BPM Soraya Palembang Tahun 2022**

Perubahan Berat Badan	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Ya	51	54,8
Tidak	42	45,2
Total	93	100

Sumber: Hasil Penelitian tahun 2022

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami perubahan berat badan sebanyak 54,8%.

**Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perubahan Berat Badan di BPM Soraya Palembang Tahun 2022**

Perubahan Berat Badan	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
0 kg	29	31,2
1-10 kg	13	14,2
11-15kg	51	55,1
Total	93	100

Sumber: Hasil Penelitian tahun 2022

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengalami perubahan berat badan 11-15 kg sebanyak 55,1%, dan hanya 31,2% yang mengalami perubahan BB tetap.

**Tabel 8 Hubungan Lama Penggunaan Akseptor KB dengan Perubahan Berat Badan pada Akseptor KB Hormonal di BPM Soraya Palembang Tahun 2022**

Lama Penggunaan KB	Perubahan Berat Badan						
	Ya		Tidak		Total	P value	
n	%	n	%	N	%		
> 1 tahun	31	53,4	27	46,6	58	100	0,895 0,861
≤ 1 tahun	20	57,1	15	42,9	35	100	
Jumlah	51		42		93		

Sumber: Hasil Penelitian tahun 2022

Berdasarkan tabel silang 8 diketahui bahwa dari 58 responden dengan lama penggunaan KB > 1 tahun terdapat 53,4% ya mengalami perubahan berat badan dan dari 35 orang responden yang lama penggunaan KB ≤ 1 tahun, terdapat 57,1% yang mengalami perubahan berat badan.

Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,895 > 0,05$ , maka membuktikan bahwa tidak ada hubungan antara lama penggunaan KB terhadap perubahan berat badan di BPM Soraya Palembang Tahun 2022.

### Pembahasan

Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden dengan lama penggunaan KB > 1 tahun sebanyak 62,4% dan hanya 37,6% lama penggunaan ≤ 1 tahun.

Penelitian juga menunjukkan sebagian besar responden Ya mengalami perubahan berat badan sebanyak 54,8% dan hanya 45,2% yang tidak mengalami perubahan berat badan.

Wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal, rata-rata mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,3 kg, pertambahan berat badan tidak terlalu besar, bervariasi antara kurang dari 1 kg sampai 5 kg dalam tahun pertama (Shintya dan Paat, 2022).

Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai  $p$  value = 0,895 >  $\alpha$  (0,05), maka membuktikan bahwa tidak ada hubungan antara lama penggunaan KB terhadap perubahan berat badan di BPM Soraya Palembang.

Berdasarkan analisis tabel silang menunjukkan bahwa akseptor KB hormonal dengan lama menggunakan KB > atau < dari 1 tahun sebagian besar sama-sama mengalami perubahan berat badan, dengan demikian lama penggunaan KB hormonal tidak memperlihatkan pengaruh pada perubahan berat badan. Dalam hal lain, semua akseptor KB hormonal akan mengalami efek samping perubahan berat badan.

Menurut Safitri, (2017) Kandungan kontrasepsi hormonal (ekstrogen dan progesteron) dapat mengubah metabolism cairan dalam tubuh sering kali dapat menyebabkan retensi cairan (edema). Para wanita pengguna kontrasepsi hormonal dapat mengalami kenaikan berat badan sampai 10 kg, kenaikan ini biasanya merupakan efek samping yang muncul temporer dan terjadi pada bulan pertama selama 4-6 minggu. Permasalahan berat badan merupakan efek samping tersering. Ada ahli yang menyebutkan bahwa penggunaan KB suntik *Depo Medroksi Progesteron Asetat* (DMPA) biasa berefek pada penambahan berat badan. Kenaikan berat badan kemungkinan disebabkan oleh hormone progesterone mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunnya aktivitas fisik,

akibatnya dapat menyebabkan berat badan bertambah.

Hormon progesterone dalam kontrasepsi hormonal mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak dikulit bertambah (Narulita, 2019). Sedangkan itu, hormone progesteron juga bias memicu pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menimbulkan akseptor makan lebih banyak dari umumnya. Progesteron memudahkan penimbunan karbohidrat serta gula jadi lemak (Andini, 2021). Salah satu penyebab lain dari peningkatan berat badan adalah penggunaan alat kontrasepsi hormonal dalam jangka waktu tertentu. Wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal, rata-rata mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,3 kg, pertambahan berat badan tidak terlalu besar, bervariasi antara kurang dari 1 kg sampai 5 kg dalam tahun pertama (Shintya, 2022).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Saswita (2015) yang berjudul pengaruh penggunaan kontrasepsi hormonal terhadap perubahan berat badan pada akseptor KB, menunjukkan hasil analisis bivariat bahwa ada pengaruh penggunaan kontrasepsi hormonal terhadap perubahan berat badan akseptor KB ( $p$  Value 0,040).

Hasil penelitian Andini, (2021). Diperoleh hasil ujian statistic *Rank Spearman* didapatkan nilai  $p$  lebih kecil dari pada  $\alpha$  (0,034,0,05) serta (0,000,0,05), dengan demikian  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima yang maksudnya terdapat pengaruh peserta lama konsumsi KB hormonal terhadap peningkatan berat badan.

## KESIMPULAN

1. Frekuensi sebagian besar responden Lama Penggunaan KB > 1 tahun sebanyak 62,4%.
2. Sebagian besar responden Ya mengalami perubahan berat badan sebanyak 54,8%.
3. Hasil analisis bivariat uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa nilai  $p$  = 0,895 >  $\alpha$  0,05, maka menunjukkan tidak

ada hubungan antara lama penggunaan KB terhadap perubahan berat badan di BPM Soraya Palembang.

## SARAN

Petugas kesehatan dapat memberikan konseling atau penyuluhan mengenai efek samping KB hormonal yaitu perubahan berat badan, karena lama menggunakan KB tidak menentukan besar perubahan berat badan, semua akseptor akan mengalami hal tersebut.

Diharapkan peneliti dapat melakukan penelitian lanjutan mengenai variable ini sehingga didapatkan besar peningkatan berat badan akseptor jika menggunakan KB hormonal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memberi dukungan **financial** terhadap penelitian ini, dan tidak lupa kepada PMB Soraya yang telah memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andini, Aliviya Vica. Pengaruh Jenis Dan Lama Pemakaian KB Hormonal Terhadap Perubahan Berat Badan Di Puskesmas Burneh. Diss. STIKes Ngudia Husada Madura. 2021.
- BKKBN. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono 2016.
- Budiani, Ninyoman. Kontribusi Usia, Paritas, Dan Lama Pemakaian Kontrasepsi *Depo medroxy Progesterone Asetate* Terhadap Peningkatan Berat Badan Akseptor Di Puskesmas Pembantu Dauh Puri. Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Kemenkes Denpasar 15 April. 2015
- Fritz and Speroff. Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility. 8th Edition, Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins. 2011.

Hartanto, Hanafi. Keluarga Berencana dan Kontrasepsi Jakarta. Pustaka Sinar Harapan. 2010.

Mey Elisa Safitri. Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal Terhadap Perubahan Fisik Ibu Di Klinik Anita Medan. Jurnal Lentera Vol. 15. No. 14. September 2015.

Narulita, E. Kontrasepsi hormonal : Jenis, fisiologis, dan pengaruhnya bagi rahim. (M. Prof. Dr. Joko Waluyo, penyunt.) Jawa Timur: Universitas Jember. Waryana. 2019.

Prawita, Ade Ayu. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 bulan dengan Kenaikan BB Ibu di Klinik Linez Kota Gunung Sitoli. Jurnal Bidan Komunitas Vol.11 No.3. 2018; 153-159.

Rahayu, T. & Wijanarko, N. Efek Samping Akseptor KB Suntik Depo Medroksi Progesterone Acetat (Dmpa) Setelah 2 Tahun Pemakaian. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 8(1), 137838. 2017.

Ratika Febriani. Analisis Perubahan Berat Badan Pada Pemakaian KB Suntik *Depo Medroksi Progesteron Asetat* (DMPA). Jurnal 'Aisyiyah Medika. Volume 5, Nomor 1, Februari 2020; 113-121.

Safitri, M. E. Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal Terhadap Perubahan Fisik Ibu di Klinik Anita. Medan 15 (14). *Lentera*, 2017 : 53-58.

Saswita, Reni. Pengaruh Penggunaan Kontrasepsi Hormonal terhadap Perubahan Berat Badan pada Akseptor KB di BPM Choirul Mala Husin Palembang Tahun 2015. Jurnal Masker Medika Vol.5 No.1 Juni. 2017.

Shintya, Lea Andy. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Ibu- Ibu Di Desa Motoling. *Klabat Journal of Nursing*. 2022.

Sugianti, E., Hardinsyah, Afriansyah, N., Faktor Risiko Obesitas Sentral pada

Orang Dewasa di DKI Jakarta, Gizi Indonesia ; (32) 2. 2019: 105-116.

Susi Hartati. Hubungan Penggunaan Alat Kontrasepsi Kb Suntik Dengan Kenaikan Berat Badan di Wilayah Kerja BPM Rosita, S.Tr.Keb Kota Pekanbaru Tahun 2021,” *Jurnal kebidaanan* 2.2. 2022 ;54-60.