

## Article

### Hubungan Usia Dan Aktivitas Dengan Kenaikan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan Di TPMB Andrini Desa Selok Awar-Awar Kecamatan Pasirian

<sup>1</sup>Andrini Dwi Agustin, <sup>2</sup>Homsiatu Rohmatin, <sup>3</sup>Farianingsih

<sup>1</sup>S-1 Kebidanan, STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

<sup>2</sup>STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

<sup>3</sup>STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

#### SUBMISSION TRACK

Received: April 28, 2023

Final Revision: May 11, 2023

Available Online: May 13, 2023

#### KEYWORDS

age, activity, weight gain

#### CORRESPONDENCE

Phone: 082140763400

E-mail: [andriniagustin123@gmail.com](mailto:andriniagustin123@gmail.com)

#### ABSTRACT

Family planning is an action that helps married couples to avoid unwanted births, regulate birth spacing, and determine the number of children in the family by using hormonal or non-hormonal contraceptive methods. Combined contraceptives are available in pills and injections. While progestin contraceptives are found in injectable pills and implants. All types of contraception have advantages and disadvantages. The main drawbacks of injectable contraceptives are menstrual disorders, namely spotting, amenorrhea and menorrhagia, delayed return of fertility after discontinuation of use and weight gain. The effect of weight gain is because progestin stimulates the appetite control center in the hypothalamus which causes the hormone progesterone to facilitate the conversion of carbohydrates and sugar into fat, so that fat under the skin increases. In addition, factors that can trigger weight gain are age, activity patterns, nutritional patterns, psychological factors, and body metabolism.

The purpose of this study was to determine the relationship between age and activity with weight gain of 3-month injection family planning acceptors. This study uses an analytic observational research design with a Cohort approach. The population in this study is the number of 3 month injection family planning acceptors who visited TPMB as many as 50 acceptors and the number of samples used was 30 acceptors with quota sampling technique, and statistical tests using Spearman rank correlation.

The results showed that respondents aged 20-35 years who experienced weight gain were 12 respondents with the results of statistical tests with Spearman rank obtained  $p\text{-value} = 0.782 > 0.05$  and respondents with light activities who experienced weight gain were 14 respondents with the results of statistical tests with spearman rank obtained  $p\text{-value} = 0.488 > 0.05$ . So it can be concluded that there is no relationship between age and activity with weight gain of 3-month injection family planning acceptors at TPMB Andrini, Selok Awar-awar Village, Pasirian District, Lumajang Regency. Suggestions for acceptors are to really understand how big the side effects of using 3-month injectable contraceptives are.



## I. INTRODUCTION

Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu pelayanan kesehatan preventif yang utama bagi wanita. Keluarga Berencana menurut WHO (World Health Organization) adalah tindakan yang membantu pasangan suami istri untuk menghindari kelahiran yang tidak diinginkan, mengatur jarak kelahiran, dan menentukan jumlah anak dalam keluarga. Tujuan program KB adalah membentuk keluarga kecil sesuai dengan kekuatan sosial ekonomi (Rismawati, 2012).

Program keluarga berencana memberikan kesempatan untuk mengatur jarak kelahiran atau mengurangi jumlah kelahiran dengan menggunakan metode kontrasepsi hormonal atau non hormonal. Upaya ini dapat bersifat sementara maupun permanen, meskipun masing-masing jenis kontrasepsi memiliki tingkat efektifitas yang berbeda dan hampir sama. Ada macam-macam jenis kontrasepsi yaitu kontrasepsi sederhana, hormonal, AKDR, dan kontrasepsi mantap. Metode kontrasepsi hormonal pada dasarnya ada 2 jenis yaitu kombinasi (mengandung progesteron dan estrogen) dan hanya berisi progestin saja. Kontrasepsi kombinasi terdapat pada pil dan suntik. Sedangkan kontrasepsi progestin terdapat pada pil suntik dan implant (Gustikawati, 2014).

Penggunaan alat kontrasepsi lewat suntikan merupakan yang paling banyak digunakan, persentasenya sebesar 66,49%. Berikutnya, penggunaan alat kontrasepsi pil menduduki peringkat kedua dengan persentase sebesar 15,55%. Lalu, penggunaan susuk KB atau implant digunakan sebanyak 8,85% perempuan muda di Tanah Air. Selanjutnya, ada 7,08% perempuan muda Indonesia yang menggunakan IUD/AKDR/spiral sebagai alat kontrasepsinya. Lalu, sebanyak masing-masing 1,41% dan 1,19% perempuan muda menggunakan kalender atau pantang berkala dan kondom pria atau karet KB sebagai alat kontrasepsi. Kemudian, ada pula pemuda perempuan yang menggunakan alat kontrasepsi berupa sterilisasi wanita/tubektomi/MOW sebanyak 0,52%. Diikuti dengan metode menyusui alami (0,44%), lainnya

(0,26%), sterilisasi pria/vasektomi/MOP (0,15%), dan intravag/kondom wanita/diafragma (0,05%). Adapun jumlah pemuda di Indonesia tercatat sebanyak 64,92 juta orang pada 2021, yakni terdiri dari usia 16-30 tahun. Persentasenya perempuan muda sebesar 49,51%, sedangkan laki-laki 50,49% (BPS, 2021).

Semua jenis kontrasepsi memiliki kelebihan dan kekurangan. Kekurangan dari kontrasepsi suntik yang paling utama adalah gangguan menstruasi yaitu spotting, amenorrhea dan menoragia, kembalinya kesuburan setelah penghentian pemakaian mengalami keterlambatan dan peningkatan berat badan (Hartanto, 2015). Efek penambahan berat badan pada suntik KB 3 bulan disebabkan karena progestin merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak di bawah kulit bertambah, selain itu hormon progesteron juga menyebabkan nafsu makan bertambah lebih banyak dari biasanya.

Peningkatan berat badan menjadi salah satu hal yang sering dikeluhkan oleh akseptor KB suntik 3 bulan. Peningkatan berat badan bervariasi antara 1–5 kg. Peningkatan berat badan dapat menyebabkan akseptor KB tidak meneruskan KB sehingga drop out penggunaan alat kontrasepsi dan hal ini dapat mempengaruhi peningkatan jumlah penduduk. Drop out penggunaan alat kontrasepsi ini disebabkan kurangnya pengetahuan akseptor KB suntik 3 bulan tentang efek samping kontrasepsi tersebut (Koes, 2014).

Faktor-faktor yang dapat memicu kenaikan berat badan yaitu, usia, pola aktivitas, pola nutrisi, faktor psikologis, dan metabolisme tubuh. Sebuah penelitian menunjukkan kontrasepsi suntik progestin aman dan memiliki efektivitas yang tinggi namun banyak pengguna kontrasepsi suntik yang berhenti dikarenakan efek samping berupa gangguan pola haid, kenaikan berat badan, sakit kepala, dan rasa ketidaknyamanan di perut (Hartanto, 2015).

Berdasarkan data yang ada di TPMB,

jumlah akseptor kontrasepsi suntik sebanyak 50 orang suntik 3 bulan, 40 orang suntik 1 bulan, pil 5 orang. Data di atas menunjukkan bahwa pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan menduduki peringkat pertama dibanding dengan kontrasepsi yang lain. Kontrasepsi suntik 3 bulan digunakan karena harga yang relatif terjangkau, mudah, tidak mengganggu menyusui dan aman

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai sejauh mana hubungan usia dan aktivitas dengan kenaikan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan di TPMB Andrini Desa Selok Awar-awar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang.

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional *analitik* dengan pendekatan *Cohort*. Populasi dalam penelitian ini yaitu jumlah akseptor KB suntik 3 bulan yang berkunjung di TPMB Andrini Desa Selok Awar-awar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang sebanyak 50 akseptor. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Sampling kuota yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 30 orang. Tempat dilaksanakannya penelitian ini di TPMB Andrini Desa Selok Awar-awar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengumpulan sumber data primer dan sekunder. Analisa data menggunakan uji statistik korelasi *spearman rank*  $\alpha < 0,05$ .

## III. RESULT

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi *spearman rank* didapatkan bahwa nilai  $p > 0,05$  yaitu  $p = 0,782$  untuk usia dan  $p = 0,488$  untuk aktivitas yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara usia dan aktivitas dengan kenaikan berat badan akseptor KB di TPMB Andrini Desa Selok Awar-awar kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang.

**Tabel 5.1** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Akseptor KB di TPMB Andrini Desa Selok Awar-awar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang Bulan Juni 2022

Usia	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
< 20 tahun	1	3,3 %
20-35 tahun	16	53,4 %
> 36 tahun	13	43,3 %
TOTAL	30	100 %

**Tabel 5.2** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas/pekerjaan akseptor KB di TPMB Andrini Desa Selok Awar-awar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang Bulan Juni 2022

Aktivitas	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Ringan	21	70 %
Sedang	5	16,7 %
Berat	4	13,3 %
TOTAL	30	100 %

**Tabel 5.3** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Berat Badan akseptor KB di TPMB Andrini Desa Selok Awar-awar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang Bulan Juni 2022

Berat Badan	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Turun	7	23,3 %
Tetap	2	6,7 %
Naik	21	70 %
TOTAL	30	100 %



**Tabel Silang 5.4 Usia Dengan Kenaikan Berat Badan Akseptor KB Di TPMB Andrini Desa Selok Awar-Awar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang**

Usia	Berat badan			Total	<i>p-value</i>	<i>Correlation Coefficient</i>
	Turun	Tetap	Naik			
<20 tahun	1 3,3 %	0 0 %	0 0 %	1 3,3 %	0,782	0.053
20-35 tahun	3 10 %	1 3,3 %	12 40 %	16 53,4 %		
>36 tahun	3 10 %	1 3,3 %	9 30 %	13 43,3 %		
Total	7 23,3 %	2 6,7 %	21 70 %	30 100 %		

**Tabel Silang 5.5 Aktivitas Dengan Kenaikan Berat Badan Akseptor KB Di TPMB Andrini Desa Selok Awar-Awar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang**

Aktivitas	Berat badan			Total	<i>p-value</i>	<i>Correlation Coefficient</i>
	Turun	Tetap	Naik			
Ringan	5 16,6 %	2 6,7 %	14 46,7 %	21 70 %	0,488	0.132
Sedang	2 6,7 %	0 0 %	3 10 %	5 16,7 %		
Berat	0 0 %	0 0 %	4 13,3 %	4 13,3 %		
Total	7 23,3 %	2 6,7 %	21 70 %	30 100 %		

#### IV. DISCUSSION

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa dalam kriteria usia <20 tahun sebagian besar responden yaitu sebanyak 1 responden (3,3 %) termasuk dalam kategori berat badan turun, usia 20-35 tahun sebagian besar responden yaitu sebanyak 12 responden (40 %) termasuk dalam kategori berat badan naik dan usia >36 tahun sebagian responden sebanyak 9 responden (30 %) dalam kategori berat badan naik. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi spearman rank didapatkan bahwa nilai  $p > 0,05$  yaitu  $p = 0,782$  yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan kenaikan berat badan akseptor KB di TPMB Andrini Desa Selok Awar-awar kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang. Sedangkan menurut aktivitasnya

sebagian besar responden dengan aktivitas ringan sebanyak 14 responden (46,7 %) berada dalam kategori berat badan naik, responden dengan aktivitas sedang sebagian besar sebanyak 3 orang (10 %) berada dalam kategori berat badan naik dan responden dengan aktivitas berat sebagian besar sebanyak 14 orang (13,3%) berada dalam kategori berat badan naik. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi spearman rank didapatkan bahwa nilai  $p > 0,05$  yaitu  $p = 0,488$  yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas dengan kenaikan berat badan akseptor KB di TPMB Andrini Desa Selok Awar-awar kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang.

Pengertian dari aktivitas fisik tidak selalu identik dengan olahraga tertentu. Aktivitas sehari-hari seperti naik turun tangga dan mencuci piring juga tergolong aktivitas fisik.



Dengan begitu, aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa batasan tempat dan waktu. Bangun tidur, lalu membereskan spre yang berantakan juga termasuk aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rafli Septiawan (2021) dimana hasil penelitian yang telah dianalisis didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan kenaikan berat badan dengan hasil nilai  $p > 0,05$ . Hal ini menyatakan bahwa hasil penelitian berbanding terbalik dengan hipotesis yang diajukan. Pada penelitian sebelumnya yaitu hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak berhubungan dengan kenaikan berat badan ( $p > 0,05$ ). Hal ini karena kenaikan berat badan memiliki banyak faktor yang menyebabkannya.

Pada kejadian peningkatan berat badan, usia akseptor ternyata tidak mempengaruhi berat badan, dimana berat badan bisa naik seiring bertambahnya usia karena disebabkan faktor genetik dan gaya hidup yang tidak sehat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa usia tidak ada hubungannya dengan kenaikan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan adalah pola aktivitas/pekerjaan. Namun pada kenyataannya, aktivitas/pekerjaan tidak begitu berpengaruh terhadap kenaikan berat badan hal itu disebabkan karena efek hormonal dari pemakaian KB suntik 3 bulan yang bisa mempengaruhi kenaikan berat badan, kemungkinan disebabkan karena hormon progesterone 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 suntikan dapat menyebabkan berat badan bertambah .

## V. CONCLUSION

Setelah peneliti menganalisis data dan melihat hasil analisa data, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut

Hasil identifikasi kenaikan berat badan berdasarkan usia akseptor KB suntik 3 bulan didapatkan bahwa lebih dari setengah

responden berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 16 responden (53,4 %) dan 12 responden (40%) mengalami kenaikan berat badan.

Hasil identifikasi kenaikan berat badan berdasarkan aktivitas akseptor KB suntik 3 bulan didapatkan bahwa lebih dari setengah responden melakukan aktivitas ringan yaitu sebanyak 21 responden (70 %) dan 14 responden (46,7%) mengalami kenaikan berat badan.

Tidak ada hubungan antara usia dan aktivitas dengan kenaikan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan di TPMB Andrini Desa Selok Awar-awar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang.



## REFERENCES

- Badan Pusat Statistik. 2021. Apa Jenis KB yang Paling Banyak Digunakan Perempuan Muda di Indonesia?  
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/01/27/apa-jenis-kb-yang-paling-banyak-digunakan-perempuan-muda-di-indonesia>. Diakses 3 April 2022
- BKKBN. 2019. Sosialisasi Tentang Keluarga Berencana .  
<https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/12940/intervensi/111032/sosialisasi-tentang-keluarga-berencana>. Diakses 22 mei 2022
- Casey, Frances E. 2020. Contraception : Practice Essentials, Overview, Periodic Abstinence [Internet]. medscape. p. 1. Available from:  
[https://emedicine.medscape.com/article/258507overview?src=mbl\\_msp\\_android&ref=share](https://emedicine.medscape.com/article/258507overview?src=mbl_msp_android&ref=share)
- Gustikawati, D.A. 2014. Faktor Pendukung dan Penghambat Istri PUS dalam Penggunaan Alat Kontrasepsi Implant di Puskesmas 1 Denpasar Utara. Publikasi Penelitian. Denpasar: Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Udayana..
- Hartanto, H. 2015. Keluarga Berencana dan Kontrasepsi. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Hasyim, Ahmad Azmi. 2017. Hubungan pemakaian kontrasepsi Suntik DMPA terhadap kenaikan berat badan Di Desa Dalu 10B, Tanjung Morawa. Skripsi. Tidak diterbitkan, Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Hidayat. 2014. Kerangka Kerja Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta
- Irsyad Aufa, Rafleseptiawan. 2021. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Mahasiswa Fk Umsu Angkatan 2018 Di Masa Pandemi. Tidak diterbitkan, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan
- Kartiyem. 2021. Hubungan Penggunaan KB Suntik Progesterin dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor KB di Praktik Mandiri Bidan Kartiyem, Pengasih, Kulon Progo Tahun 2020. Skripsi. Tidak diterbitkan, Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- Kho, Dickson. 2020. Analisis Regresi Linear Sederhana (Simple Linear Regression).  
<https://teknikelektronika.com/analisis-regresi-linear-sederhana-simple-linear-regression>. Diakses 22 juni 2022
- Koes I. 2014. Anatomi Dan fisiologi. Bandung : Alfabeta
- Masturoh, Imas., Anggita T, Nauri. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- Mulyani Ns. 2013. Keluarga Berencana dan Alat Kontrasepsi. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nursalam. 2013. Hipotesis Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. 2015. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.
- Penggunaan KB Suntik dan Non Kontrasepsi dengan Siklus Menstruasi pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kerja Puskesmas Baturaden II. Skripsi. Tidak diterbitkan, Fakultas Ilmu Kesehatan UMP.
- Proverawati A, Misaroh S. 2017. Panduan memilih kontrasepsi. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rismawati, S. 2012. UNMEET NEED : Tantangan Program Keluarga Berencana dalam menghadapi Ledakan Penduduk Tahun 2030. Publikasi Penelitian. Bandung : Fakultas Kedokteran UNPAD



- Setiawan, Heri. 2022. Mengenal Aktivitas Fisik Macam-Macam dan Manfaatnya Bagi Tubuh. <https://tirto.id/mengenal-aktivitas-fisik-macam-macam-dan-manfaatnya-bagi-tubuh-gngr>. Diakses 22 mei 2022
- Sherwood L. 2014. Fisiologi Manusia : Dari Sel ke Sistem (Introduction to Human Physiology). Penerbit Buku Kedokt EGC.
- Statistika, Admin. 2021. Mengenal Lebih Jauh Tentang Uji Korelasi Rank Spearman – Jasa Olah Data Statistika Nusagama. <https://gamastatistika.com/2021/06/03/mengenal-lebih-jauh-tentang-uji-korelasi-rank-spearman/>. Diakses 23 juni 2022
- Stewart M, Black K. 2015. Choosing A Combined Oral Contraceptive Pill. Aust Prescr. 2015. ; emergency contraception. Linacre Quarterly.

