

**ANALISIS LAMA PEMAKAIAAN KB SUNTIK *DEPO MEDROXY*
PROGESTERON ACETATE DENGAN PENINGKATAN
BERAT BADAN****¹Mella Yuria R.A., ²Irwanti Gustina, ³Legina Anggraeni**¹cillachantika@gmail.com, ²iragustina80@gmail.com, ³leginasyamsiar@gmail.com¹²³Program Studi Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Binawan**ABSTRACT**

Indonesia has a population problem with a population of approximately 250 million people. Approximately 34.3% of women of childbearing age in Indonesia mostly use cyclofem injection contraception and DMPA as a contraceptive method of choice. Weight gain, depression, disturbances in the menstrual cycle, depression, fluor albus, acne are some of the side effects caused by the use of DMPA contraception. This study aims to analyze the relationship between duration of use of DMPA injectable contraception and weight gain in WUS. design in this study was cross sectional, sample was determined using purposive sampling technique and the sample used was 50 WUS respondents. e time of the study was carried out in January-August 2021. data were analyzed using univariate and bivariat analysis using the Chi-square test. results showed that as many as 66% of DMPA injection family planning acceptors with a period of use > 24 months experienced an increase in body weight of 1-8 kg with a p-value of 0.001. From this study, it can be concluded that there is a relationship between duration of use of DMPA contraception to increase in WUS weight. DMPA acceptors who have used the contraceptive for > 24 months can increase the hormone progesterone which has an effect on increasing appetite. For this reason, it is recommended for acceptors who have used DMPA for a period of > 24 months to be able to regulate a balanced diet and nutrition as well as physical activities or sports.

Keywords : Usage time, injection KB DMPA, weight gain;**PENDAHULUAN**

Pada tahun 2019 penduduk dunia mencapai jumlah 7,7 miliar jiwa. Jumlah tersebut mengalami peningkatan sebesar 1,08% dari tahun 2018 yaitu sekitar 7,6 miliar jiwa. Jumlah penduduk di dunia mengalami peningkatann yang stabil sekitar 1-1,25 per tahun dalam waktu satu dekade terakhir. Namun laju pertumbuhan jumlah penduduk di dunia pada tahun 2050 diprediksi mengalami peningkatan yang tidak terlalu besar hanya berkisar 0,53%. Jumlah penduduk terpadat di dunia masih dipimpin oleh Asia yaitu sebanyak 4,6 miliar jiwa, selanjutnya adalah Afrika dengan 1,3

miliar jiwa diikuti oleh Eropa dengan jumlah 747,2 juta jiwa. Jumlah penduduk terbanyak dimiliki oleh negara Tiongkok sebesar 1,43 miliar jiwa, disusul oleh negara India sebanyak 1,37 miliar jiwa, Amerika Serikat (AS) sebanyak 329 juta jiwa, dan Indonesia sebanyak 270,6 juta jiwa (Jayani, Dwi Hadya; Widowati, 2019).

Indonesia menduduki peringkat keempat dunia sebagai negara terpadat dengan jumlah penduduk sekitar 250 juta penduduk dan 50% dari jumlah tersebut merupakan penduduk pada kelompok usia kurang dari 30 tahun, hal ini

disebabkan oleh karena ketidakseimbangan antara angka kelahiran, tingkat kesuburan, penduduk usia produktif yang relatif meningkat dengan cepat, sedangkan pertumbuhan total jumlah penduduk Indonesia bergerak lambat (Meita, 2016).

Masalah utama dari negara berkembang ialah ledakan jumlah penduduk. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang jumlah penduduknya mengalami peningkatan setiap tahunnya. Prevalensi penduduk Indonesia pada tahun 2017 sebanyak 261.890.900 jiwa dan pada tahun 2018 sebanyak 265.015.313 jiwa (BPS, 2018). Pemerintah dalam rangka menekan laju pertumbuhan penduduknya diterapkan program KB (Keluarga Berencana) sejak tahun 1968 sampai dengan sekarang (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data BKKBN penggunaan alat kontrasepsi di Indonesia pada tahun 2019 yaitu Implan 81,062%, Suntik 524,989%, Pil 251,619%, Kondom 3,502%, MOP 2.283%, MOW 13.571% (BKKBN, 2019). Suntik Depo Medroxy Progesteron Acetate (DMPA) merupakan metode kontrasepsi yang diberikan secara intramuscular setiap 3 bulan. Metode kontrasepsi DMPA adalah salah satu metode kontrasepsi dengan efektifitas atau tingkat keberlanjutan pemakaian relatif lebih tinggi sedangkan angka kegagalannya relatif lebih rendah bila dibandingkan dengan metode kontrasepsi alami ataupun sederhana (Mulyani, 2013).

Berdasarkan data BKKBN kontrasepsi Depo Medroxy Progesteron Acetate DMPA saat ini masih menjadi kontrasepsi yang digemari oleh mayoritas Wanita Usia Subur karena dinilai paling efektif, relative aman, sederhana dan dengan harga yang sangat terjangkau oleh masyarakat. Namun kontrasepsi DMPA bukanlah kontrasepsi

yang tidak memiliki efek samping. Beberapa efek yang ditimbulkan antara lain adalah siklus menstruasi yang lebih cepat atau lebih lama, perdarahan yang lebih banyak atau sedikit daripada jumlah yang normal, perdarahan tidak teratur atau perdarahan bercak bahkan tidak menstruasi sama sekali. Namun DMPA tidak hanya efek samping namun DMPA juga memiliki keuntungan yaitu salah satu metode kontrasepsi yang memiliki tingkat efektivitas tinggi dalam pencegahan kehamilan jangka panjang serta tidak berpengaruh pada hubungan suami-istri. Kontrasepsi DMPA tidak mengandung hormone estrogen sehingga tidak berdampak terhadap penyakit jantung, gangguan pembekuan darah, dapat mencegah kanker endometrium dan kehamilan ektopik, menurunkan kejadian penyakit kanker payudara, DMPA mampu mencegah beberapa penyebab penyakit radang panggul, menurunkan krisis anemia bulan sabit, dan tidak mempengaruhi proses pemberian ASI sehingga diharapkan dapat tercapai ASI eksklusif (Saifuddin, 2014).

Berdasarkan penelitian *University Texas Medical Branch*, wanita yang menggunakan kontrasepsi DMPA atau di kenal KB suntik tiga bulan, rata-rata mengalami peningkatan berat badan sebanyak 11 pon atau 5,5 kg dan mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,4% dalam waktu tiga tahun pemakaian. Sedangkan pada kontrasepsi suntik bulanan efek samping terhadap penambahan berat badan sedikit (Susila I, 2015).

Pemakaian kontrasepsi DMPA yang ditemukan pada beberapa kasus adalah perubahan berat badan, gangguan siklus menstruasi, depresi, fluor albus, jerawat dan sebagainya. Gangguan pada siklus menstruasi yang terjadi tergantung pada lama pemakaian (Rahayu, S., 2018). Menurut Saifuddin permasalahan

peningkatan berat badan merupakan salah satu efek samping yang paling sering dikeluhkan oleh akseptor KB DMPA. Peningkatan berat badan pada akseptor DMPA kemungkinan disebabkan adanya peningkatan hormon progesteron yang mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak. Hal ini dapat meningkatkan nafsu makan dan apabila peningkatan ini tidak disertai dengan aktivitas fisik, maka hal ini akan berdampak pada peningkatan berat badan.

Pemakaian kontrasepsi DMPA dalam jangka waktu yang lama dapat mempengaruhi kejadian efek samping dapat ditimbulkan. Semakin lama pemakaian kontrasepsi DMPA maka semakin besar efek samping yang akan timbul. Waktu pemakaian DMPA rata-rata selama lebih dari 24 bulan sehingga ada hubungan yang positif pemakaian kontrasepsi DMPA dalam jangka waktu yang panjang dengan peningkatan berat badan. Semakin lama penggunaan KB DMPA maka akan semakin meningkatkan berat badan (Hanifah, A., & Sumini, S., 2014). Pertambahan berat badan ini jika tidak segera ditanggulangi dapat menyebabkan obesitas. Obesitas dapat menyebabkan beberapa penyakit seperti hipertensi, hiperkolesterol, serta hyperglikemia yang biasa dikenal dengan istilah 3 H. (Hasyim, 2017).

TUJUAN PENELITIAN

Melihat permasalahan yang ada di atas maka penelitian ini bertujuan untuk

menganalisa hubungan lama pemakaian kontrasepsi DMPA terhadap peningkatan berat badan pada akseptor KB DMPA.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional dan dilakukan di TPMB HS, Jakarta Selatan. Data diambil pada periode Januari-Agustus 2021. Adapun populasi pada penelitian ini adalah seluruh akseptor KB pada periode tersebut. Sedangkan sampel penelitian ini ditentukan dengan menggunakan *purposive sampling* berjumlah 50 orang akseptor. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah wanita usia 18-49 tahun, sudah menikah dan masih mempunyai pasangan, menggunakan kontrasepsi suntik DMPA minimal 1 tahun berturut-turut, bersedia terlibat dalam penelitian. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah tidak teratur menggunakan kontrasepsi, pengguna KB yang berpindah-pindah metode kontrasepsi, responden yang menolak menjadi sampel penelitian. Data sekunder penelitian diambil dari data kunjungan akseptor KB suntik DMPA ke TPMB HS dengan menggunakan medical record. Selanjutnya data dianalisa dengan menggunakan uji statistik *chi square* lalu disajikan dengan menggunakan tabel serta narasi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Akseptor KB Suntik *Depo Medroxy Progesteron Acetate* di TPMB HS, Jagakarsa Jakarta Selatan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
<20 tahun dan >35 tahun	8	16 %
21-34 tahun	42	84 %
Lama Pemakaian		
1-2 tahun	13	26 %
> 2 tahun	37	74 %
Peningkatan Berat Badan		
Tidak meningkat	13	26 %
Meningkat 1-8 kg	37	74 %

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas umur 21-34 tahun (84%), lama pemakaian akseptor KB *Depo Medroxy Progesteron Acetate* paling banyak selama > 2 tahun (74%) dan peningkatan berat badan akseptor mayoritas sebesar 1-8 kg (74%).

Tabel 2. Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik *Depo Medroxy Progesteron Acetate* Terhadap Peningkatan Berat Badan akseptor di TPMB HS, Jakarta Selatan

Lama Penggunaan	Peningkatan Berat Badan				Nilai p
	Tidak Meningkat		Meningkat 1-8 kg		
	n	%	n	%	
1-2 tahun	9	18	4	8	0,001
>2tahun	4	8	33	66	
Total	13	26	37	74	

Sumber: *Medical Record*, 2021

Berdasarkan tabel 2. terlihat bahwa pemakaian KB DMPA dengan kurun waktu pemakaian > 2 tahun (24 bulan) mengalami peningkatan berat badan yang cukup signifikan 1-8 kg (66 %) dan berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai probabilitas (p-value) sebesar 0,001 artinya $P < 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara lama pemakaian KB DMPA terhadap peningkatan berat badan ibu di TPMB H.S Jakarta Selatan pada tahun 2021.

PEMBAHASAN

Lama Pemakaian

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas akseptor yang menggunakan KB DMPA dengan jangka waktu yang cukup lama > 2 tahun (24 bulan), akseptor merasa bahwa KB DMPA tidak merepotkan sehingga mereka kembali menggunakan DMPA serta memperpanjang lama penggunaanya

baik untuk menjarangkan kehamilan atau untuk mengakhiri kehamilan (Beti, dkk, 2017).

Seiring dengan yang dikemukakan oleh Hartanto (2015) bahwa kontrasepsi DMPA dipilih oleh masyarakat dikarenakan kontrasepsi DMPA dinilai lebih praktis dan memiliki efektifitas tinggi, selain itu juga harga yang dibayarkan sangat

terjangkau karena hanya dilakukan setiap tiga bulan sekali sehingga tidak sekaligus mengeluarkan biaya besar, hal ini yang menyebabkan akseptor menggunakan metode kontrasepsi suntik 3 bulan dalam waktu lama.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Devi (2019) hasil uji menggunakan uji Spearman Rank diperoleh nilai p-value yaitu $0,000 < 0,05$. Salah satu faktor seseorang untuk menjadi akseptor alat kontrasepsi adalah umur, sebab umur berhubungan dengan potensi reproduksi. Umur dapat mempengaruhi lama penggunaan KB karena dalam menentukan jenis KB yang cocok, sangat ditentukan oleh kondisi fisiologi tubuh.

Lama pemakaian alat kontrasepsi hormonal berhubungan dengan risiko kegemukan. Pada pemakaian kontrasepsi hormonal lebih dari satu tahun risiko kegemukan meningkat 1,36 kali. Kegemukan merupakan salah satu masalah gizi yang banyak terjadi dan memerlukan penanganan yang serius. Pemantauan terhadap berat badan diperlukan untuk mengetahui perubahan status gizi dan masalah kesehatan yang terjadi. Pengendalian berat badan dapat dikatakan berhasil jika seseorang dapat mencapai berat badan yang dianggap ideal untuk orang seusianya. Berdasarkan berat badan ideal inilah dapat diketahui bagaimana status gizi dan tingkat kesehatan seseorang (Sriwahyuni, 2012).

Peningkatan Berat Badan

Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa bila dibandingkan dengan akseptor yang tidak mengalami kenaikan berat badan, maka sebanyak 74% responden merasakan peningkatan berat badan saat memakai kontrasepsi DMPA.

Persoalan peningkatan berat badan menurut Saifuddin (2010)

merupakan efek samping yang paling sering dialami oleh akseptor KB DMPA. Seorang ahli mengatakan bahwa penggunaan KB Depo Medroksi Progesteron Asetat (DMPA) dapat memberikan efek samping pada peningkatan berat badan. Hal ini kemungkinan disebabkan karena hormon progesteron mempercepat terjadinya perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, dan dapat menyebabkan bertambahnya nafsu makan dan peningkatan berat badan ini akan dipercepat juga apabila aktivitas fisik menurun. Hal ini sependapat dengan Hartanto (2015) bahwa penyebab terjadinya peningkatan berat badan belum diketahui pasti. Kontrasepsi DMPA dapat merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus yang dapat menyebabkan akseptor lebih banyak makan dibanding biasanya demikian yang disampaikan oleh beberapa ahli.

Namun peningkatan berat badan pada akseptor KB DMPA dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Faktor – faktor tersebut antara lain kebiasaan makan dalam waktu yang tidak teratur dan porsi yang tidak seimbang dan kurangnya mengkonsumsi makan makanan tinggi serat juga dapat mempengaruhi peningkatan berat badan. Pada beberapa akseptor KB DMPA tidak mengalami kenaikan berat badan dan cenderung berat badannya menetap, hal ini disebabkan karena porsi makan porsi yang tidak berlebihan dan tetap menjaga pola gizi seimbang.

Hubungan Lama Pemakaian Terhadap Peningkatan Berat Badan

Menurut penelitian yang dilakukan oleh University of Texas Medical Branch bahwa wanita yang menggunakan kontrasepsi Depo medroxy progesterone acetate (DMPA)

atau KB suntik tiga bulan, rata-rata 11 pon atau 5,5kilogram akseptor DMPA mengalami peningkatan berat badan dan 3,4% mengalami peningkatan lemak tubuh dalam waktu tiga tahun pemakaian (Mansjoer, 2013).

Menurut Hartanto (2015) bahwa lamanya pemakaian kontrasepsi akan mempengaruhi efek yang akan ditimbulkan. Serupa dengan hasil penelitian Hanifah (2014) yang menyebutkan bahwa rata-rata responden akseptor KB suntik DMPA lebih dari 2 tahun (24 bulan) dan terdapat hubungan yang positif antara lama pemakaian kontrasepsi DMPA dengan salah satu efek samping suntik 3 bulan tersebut yaitu peningkatan berat badan. Semakin lama waktu penggunaan KB DMPA maka akan semakin meningkat berat badannya.

Pada penelitian Liando, H., et all (2015) bahwa terdapat perbedaan yang jelas antara rata-rata berat badan sesudah penggunaan kontrasepsi DMPA yaitu dalam jangka waktu lebih dari 12 bulan. Pada pemakaian lebih dari 24 bulan rata-rata akan mengalami peningkatan berat badan.

Didukung oleh teori Nault 2013 yang mengungkapkan bahwa pemakai KB suntik DMPA yang hanya berisi progesteron bisa mengalami peningkatan 1-2 kg pada tahun pertama serta 4-10 kg setelah 3-5 tahun pemakaian (Sastrariah, 2016).

Andrea E. Bonny, melalui penelitiannya menyimpulkan bahwa evaluasi dari farmakokinetik DMPA berhubungan dengan resiko peningkatan berat badan dengan $p < 0,05$. Waktu konsentrasi (T_{max}) serum DMPA selama interval 12 minggu pertama, mendukung pertambahan berat badan (Bonny AE, 2014)

Hal serupa disampaikan oleh Dinkes Malang (2017) bahwa

peningkatan berat badan pada akseptor kontrasepsi hormonal, selain disebabkan oleh peningkatan nafsu makan, dikarenakan juga karena adanya penimbunan cairan yang sifatnya sementara. Dalam waktu 3 bulan setelah pemakaian, cairan dalam tubuh dapat di kontrol kembali seperti sebelum pemakaian KB hormonal. Obat yang sama mungkin juga menimbulkan penambahan berat badan pada sebagian besar orang, namun tidak pada sekelompok orang lainnya.

Menurut Clark et al penyebab pasti proses DMPA dapat meningkatkan berat badan dan mengubah distribusi lemak dalam tubuh belum diketahui. Salah satu kemungkinan disebabkan karena DMPA mempercepat perubahan karbohidrat dan glukosa menjadi tumpukan lemak di bawah kulit. Peningkatan berat badan ini bukanlah dipengaruhi oleh adanya penumpukan cairan di dalam tubuh manusia, namun lebih disebabkan karena DMPA mempengaruhi hipoestrogenemia yang mengakibatkan akumulasi lemak visceral. Hal ini disebabkan system kerja kontrasepsi DMPA merupakan long-acting progestational steroid yang akan menghambat pembuatan Follicle Stimulating Hormone (FSH) yang akan menghalangi kenaikan kadar hormone estrogen. Selain itu DMPA dapat memicu zat penerima glucocorticoid dan dapat menyebabkan peningkatan jumlah lemak pada manusia. Peningkatan berat badan, depresi, dan penurunan massa tulang merupakan efek yang terjadi akibat pergerakan pada reseptor glukokortikoid (Suciana, et all, 2017).

Disisi lain, penggunaan DMPA dalam jangka panjang akan berpengaruh terhadap kadar estrogen level terendah. Hilangnya estrogen dalam sirkulasi menyebabkan

peningkatan berat badan. Hal ini terjadi karena estrogen merupakan faktor utama dalam meregulasi metabolisme adiposit atau sel lemak sehingga terjadi peningkatan IMT. Kenaikan berat badan pada akseptor hormonal dikarenakan oleh paparan hormon. Paparan terhadap berbagai macam hormon dapat mempengaruhi metabolisme dan perkembangan sel adiposit, misalnya hormon progesteron dan estrogen. Peran hormon estrogen yaitu dalam memetabolisme lipid dan karbohidrat. Estrogen dapat meregulasi distribusi lemak tubuh, berinteraksi dengan sinyal adiposa (leptin) yang disampaikan ke otak, memfasilitasi mobilisasi lemak visceral dan deposisi lemak subkutan (Fitriani, 2018).

Menurut Roza dan Atzmardina (2019) mengatakan bahwa 65,1% akseptor KB suntik DMPA mengalami kenaikan berat badan, serta memiliki hubungan yang bermakna antara penggunaan kontrasepsi suntik DMPA terhadap peningkatan berat badan. Peningkatan berat badan yang dialami oleh akseptor KB suntik DMPA dikarenakan peningkatan berat badan merupakan salah satu dari efek samping KB suntik DMPA artinya setelah menggunakan KB suntik DMPA akseptor akan mengalami efek samping peningkatan berat badan. Seorang wanita yang mulai menggunakan Depo Provera harus mendapat saran tentang kemungkinan peningkatan berat badan dan mendapat konseling tentang penatalaksanaan berat badan sesuai dengan gaya hidup sehat.

Penggunaan kontrasepsi DMPA dalam jangka waktu yang cukup lama akan mengalami kenaikan berat badan, hal ini disebabkan karena hormon progesteron terus bertambah di dalam tubuh yang membuat nafsu makan terus meningkat sehingga kenaikan berat

badan terus bertambah. Semakin lama pemakaian akan membuat seseorang merasa nyaman dengan penggunaannya sehingga peningkatan berat badan yang terjadi bukanlah masalah yang begitu besar yang dihadapi oleh masyarakat yang dapat dilihat semakin lama pemakaian semakin banyak peningkatan berat badan yang terjadi (Julina, B.S., dkk, 2019).

Hasil penelitian Hadina dkk (2019), ibu yang menggunakan KB DMPA berpeluang lebih besar mengalami kenaikan berat badan dibandingkan dengan ibu yang tidak menggunakan KB DMPA, dikarenakan hormon progesteron yang ada dalam DMPA mempengaruhi nafsu makan yang ada di hipotalamus sehingga ibu tidak dapat mengontrol porsi makannya yang menyebabkan peningkatan berat badan berlangsung lebih cepat dari pada biasanya.

Dari beberapa penelitian tersebut ditemukan hasil bahwa semakin lama penggunaan KB suntik DMPA maka semakin besar peluang pada akseptor untuk mengalami peningkatan berat badan.

Pada penelitian kali ini peneliti berpendapat bahwa akseptor DMPA yang mengalami peningkatan berat badan ketika menggunakan kontrasepsi DMPA, cenderung mengurangi aktivitas fisiknya. Kecenderungan para akseptor DMPA hanya melakukan aktivitas fisik ringan sebagai Ibu Rumah Tangga dan tidak dibarengi dengan olahraga atau aktivitas berat lainnya.

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 me-nyebabkan akseptor KB suntik mengalami perubahan berat badan.

Selain itu terdapat juga responden yang tidak mengalami kenaikan berat badan walaupun sudah lama menggunakan kontrasepsi suntik. Menurut peneliti hal ini disebabkan karen kenaikan berat badan tidak hanya dipengaruhi oleh peningkatan nafsu makan saja. Dengan aktivitas fisik yang baik, berta badan akseptor KB akan tetap stabil walaupun mengalami peningkatan nafsu makan. Selain itu jugaterdapat responden yang mengalami kenaikan berat badan walaupun belum lama menggunakan metode kontrasepsi suntik. Menurut peneliti peningkatan berat badan tidak hanya disebabkan karena penggunaan kontrasepsi suntik. Adanya keturunan obesitas juga dapat mempengaruhi kenaikan berat badan walaupun responden belum lama menggunakan metode kontrasepsi suntik. Selain itu gaya hidup yang kurang sehat seperti kuirangnya aktivitas fisik dan lebih banyak mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak dan tinggi kalori juga dapat menyebabkan peningkatan berat badan

KESIMPULAN

Setelah pemakaian 2 tahun (24 bulan) akseptor KB hormonal *Depo Medroksi Progesterone Acetat* (DMPA) mengalami peningkatan berat badan sebanyak 66 %. Hal ini menunjukkan

bahwa semakin lama jangka waktu pemakaian kontrasepsi suntik DMPA akan semakin beresiko terjadinya kegemukan pada akseptor kontrasepsi suntik. Maka dapat dikatakan bahwa lama pemakaian kontrasepsi hormonal *Depo Medroksi Progesterone Acetat* (DMPA) berhubungan dengan peningkatan berat badan.

SARAN

Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan dapat lebih meningkatkan upaya-upaya promotive berupa konseling mengenai manfaat serta efek yang akan ditimbulkan dari masing-masing kontrasepsi khususnya kontrasepsi suntik DMPA. juga diharapkan dapat mensosialisasikan tentang pentingnya pola makan yang teratur dengan gizi seimbang disertai dengan aktivitas fisik dan olah raga yang sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Penulis menyarankan kepada pemerintah/ puskesmas mengadakan penyuluhan kesehatan secara rutin dengan memasukkan materi tentang penyebab terjadinya kenaikan berat badan pada pengguna KB suntik 3 bulan. Bagi ibu pengguna KB suntik 3 bulan, sebaiknya sering berkonsultasi dengan petugas kesehatan.

Penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengendalikan variabel pengganggu yang mempengaruhi peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik DMPA dan dapat melakukan penelitian sejenis dengan menggunakan data primer, sehingga hasil penelitian yang didapat lebih akurat lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Azmi (2017), Hubungan Pemakaian Kontrasepsi Suntik DMPA Terhadap Perunahan Berat

- Badan Di Desa Dalu 10B Tanjung Morawa, Deli Serdang, pp. 1-57
Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional Republik Indonesia. (2019).
- Betti Iriyanti Br Panjaitan, Y. H. M. Y. (2017). Hubungan antara jenis kontrasepsi suntik dan lama pemakaian dengan kenaikan berat badan pada akseptor kb. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, X (1)*. <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/download/1335/871>, pp 10-15
- Bonny AE, Lange HL.H, Rogers LK, Gothard Dave M, Reed MD. A Pilot Study of Depot Medroxyprogesterone Acetate Pharmacokinetics And Weight Gain In Adolescent Females. *Contraception*. 2014;89(5): 357-360
- Badan Pusat Statistik Indonesia. Statistik Indonesia 2018. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2018
- Devi, N., Ni Gusti K., S., Juliani, M. (2019). Hubungan Antara Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik Depo Medroxyprogesteron Acetate Dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor Di Bidan Praktik Mandiri Bidan HS Denpasar Barat Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kebidanan: The Journal Of Midwifery*; Vol. 7 No. 2 Tahun 2019. <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIK/article/view/1064/380>
- Dinkes Malang. (2017). Badan Pusat Statistik Kabupaten Malang.
- Fitriani D. Peran Estrogen dan Leptin dalam Homeostasis Energi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*.2018; 5(2): 123-131
- Meita. (2016). Hubungan Antar Umur, Paritas, Dan Pendidikan Ibu Dengan Kejadian Eklamsia Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang.
- <https://media.neliti.com/publications/176163-ID-hubungan-antara-umur-paritas-dan-pendidi.pdf>
- Hadina, Hadriani, Kartini, Putri N., S. (2019). Waktu Penggunaan Depo Medroxy Progesterone Acetate Terhadap Peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) Ibu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Vol.13 No.2 Oktober 2019: Hal. 76-80*. <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/JIK>
- Hanifah, A., & Sumini, S. (2014). Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan Dengan Peningkatan Berat Badan. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 4(1), 1-8*. <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/90>
- Hartanto, H. (2015). Keluarga berencana dan kontrasepsi. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 37
- Hasyim, Ahmad Azmi. 2017. Skripsi Hubungan Pemakaian Kontrasepsi Suntik DMPA Terhadap Perubahan Berat Badan Di Desa Dalu 10b Tanjung Morawa, Deli Serdang. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/19831>
- Jayani, Dwi Hadya; Widowati, H. (2019). Jumlah Penduduk Dunia Pada 2019 Capai 7,7 Miliar Jiwa. Databoks, 2050. Available at: <https://databooks.katadata.co.id/datapublish/2019/09/10/jumlah-penduduk-dunia-pada-2019-capai-77-miliar-jiwa>
- Julina., Br. S., Razia B., Leni A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Di Puskesmas Batahan Kecamatan

- Kabupaten Mandailing Natal. *Jurnal Gaster Vol. 17 No. 1 Februari 2019*.
<https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/download/328/205>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia; 2019.
- Liando, H., Kundre, R. & Bataha, Y. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Peningkatan Berat Badan Ibu Pengguna Alat Kontrasepsi Suntik DMPA. (e.Kp). Vol3. No.3. mei.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8174>
- Mansjoer. (2013). Kapita Selekta Kedokteran. edisi 4, Jakarta: Media Aesculapius.
- Mulyani NS. Keluarga berencana dan alat kontrasepsi. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Jurnal Akrab Juara*, 2(3), 14-24.
- Rahayu, S. (2018). Efek Samping Kontrasepsi Suntik Cyclofem dan DMPA. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 9(3).
<https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/143>
- Roza, E. dan Atzmardina, Z. (2019). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik DMPA dengan Peningkatan Berat Badan pada Akseptor di Puskesmas Tapus Sumatera Barat Tahun 2017. *Tarumanagara Medical Journal*. Vol. 2, No. 2. Pp 37-41.
<https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/5845>
- Saifuddin, AB. (2010). Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saifuddin, A. 2014. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiharohardjo.
- Sastrariah. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Pada Ibu Pengguna KB Suntik 3 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamboang Kabupaten Majene. *Journal Of Health Education and Literacy* 1(2), pp 94-100. doi: 10.31605/j-health.v1i2.271.
- Sriwahyuni, E., & Wahyuni, C. U. (2012). Hubungan antara jenis dan lama pemakaian alat kontrasepsi hormonal dengan peningkatan berat badan akseptor. *Public Health* 8 (3).
- Suciana, Rajuddin, Azhari Gani. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Depo Medrosi Progesteron Asetat (DMPA) dengan Obesitas Assosiation of Long Term of Use Contraseption Depo Medroksiprogesteron Asetat (Dmpa) With Obesity, *Averrous*, 3, pp. 1-10. Available at <https://ojs.unimal.ac.id/averrous/issue/view/77>
- Susila I, Oktaviani TR. Hubungan Kontrasepsi Suntik Dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor di BPS Dwenti K.R. Desa Sumberejo Kabupaten Lamongan. 2015. <http://www.journal.unisla.ac.id/pdf/>