

# Hubungan Pengetahuan Wanita Usia Subur tentang Kontrasepsi Suntik Tiga Bulan dengan Peningkatan Berat Badan

## *The Relationship Between Women's Knowledge of Three-Month Injectable Contraception and Weight Gain*

Meiyana Sinaga<sup>1</sup>, Luthfiah Mawar<sup>2</sup>, Eni Monaliska Sihombin<sup>3</sup>, Siti Koeriah<sup>4</sup>, Deni Sartika Laia<sup>5</sup>

<sup>1234</sup>Dosen STIKes Sehati, <sup>5</sup>Mahasiswa STIKes Sehati

Alamat Korespondensi:

Meiyana Sinaga, S.ST., M.K.M., STIKes Sehati, Medan, Indonesia

Email: <mailto:meiyanasinaga624@gmail.com>

### Abstrak

Kontrasepsi suntik tiga bulan merupakan metode keluarga berencana yang banyak digunakan oleh wanita usia subur. Meskipun efektif, metode ini sering menimbulkan efek samping berupa peningkatan berat badan. Pengetahuan wanita usia subur mengenai kontrasepsi suntik diduga berperan dalam kemampuan mengelola efek samping tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan wanita usia subur tentang pemakaian kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan di Klinik Pratama Alisah Tahun 2024.

Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan **cross-sectional**. Sampel penelitian berjumlah **35 responden** yang diambil dengan teknik **total sampling**. Data pengetahuan diperoleh melalui kuesioner, sedangkan data peningkatan berat badan diperoleh melalui pengukuran berat badan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji **Chi-Square**.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa **54,3%** responden memiliki pengetahuan kurang dan **91,4%** responden mengalami peningkatan berat badan. Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan wanita usia subur dengan peningkatan berat badan (**p = 0,022**).

Simpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pengetahuan wanita usia subur tentang pemakaian kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan. Edukasi dan konseling kontrasepsi oleh tenaga kesehatan perlu ditingkatkan untuk meminimalkan efek samping penggunaan kontrasepsi hormonal.

**Kata kunci:** pengetahuan, kontrasepsi suntik tiga bulan, peningkatan berat badan, wanita usia subur

### Abstract

Three-month injectable contraception is one of the most commonly used family planning methods among women of reproductive age. Although effective, this method is frequently associated with side effects, particularly weight gain. Women's knowledge regarding injectable contraception is assumed to influence their ability to manage these side effects. This study aimed to examine the relationship between women's knowledge of three-month injectable contraception and weight gain at Alisah Primary Clinic in 2024.

This study employed an analytic cross-sectional design. A total of 35 respondents were selected using total sampling. Knowledge data were collected through a questionnaire, while weight gain was measured using body weight assessment. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test.

The results showed that 54.3% of respondents had a low level of knowledge and 91.4% experienced weight gain. Statistical analysis revealed a significant relationship between women's knowledge and weight gain ( $p = 0.022$ ).

In conclusion, women's knowledge of three-month injectable contraception is significantly associated with weight gain. Enhanced contraceptive counseling and education by healthcare providers are recommended to reduce side effects of hormonal contraception.

**Keywords:** knowledge, three-month injectable contraception, weight gain, women of reproductive age

## Pendahuluan

Program keluarga berencana merupakan strategi penting dalam meningkatkan kesehatan reproduksi wanita usia subur dan kesejahteraan keluarga. Salah satu metode kontrasepsi yang paling banyak digunakan di Indonesia adalah kontrasepsi suntik tiga bulan karena efektivitas dan kemudahan penggunaannya. Namun, kontrasepsi hormonal ini tidak terlepas dari berbagai efek samping, salah satunya peningkatan berat badan.

Peningkatan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik tiga bulan sering menjadi alasan ketidaknyamanan dan penghentian penggunaan kontrasepsi. Hormon progesteron diketahui dapat meningkatkan nafsu makan dan memengaruhi metabolisme lemak tubuh. Selain faktor hormonal, tingkat pengetahuan wanita usia subur juga berperan dalam kemampuan mengelola efek samping kontrasepsi.

Pengetahuan yang baik memungkinkan wanita usia subur untuk memahami efek samping kontrasepsi serta melakukan upaya pencegahan, seperti pengaturan pola makan dan aktivitas fisik. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan dapat meningkatkan risiko terjadinya peningkatan berat badan yang tidak terkontrol. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan wanita usia subur tentang pemakaian kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan.

## Bahan dan Metode

Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di Klinik Pratama Alisah pada periode Mei–Agustus 2024. Populasi penelitian adalah seluruh wanita usia subur pengguna kontrasepsi suntik tiga bulan, dengan jumlah sampel sebanyak 35 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling.

Data pengetahuan dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur, sedangkan data peningkatan berat badan diperoleh melalui pengukuran berat badan responden. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi variabel dan bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antarvariabel.

## Hasil dan Pembahasan

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia dan lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan. Distribusi karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
20–30 tahun	21	60,0
>30 tahun	14	40,0
<b>Lama penggunaan KB suntik</b>		
≤1 tahun	10	28,6
>1 tahun	25	71,4
<b>Total</b>	35	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–30 tahun (60,0%) dan telah menggunakan kontrasepsi suntik tiga bulan lebih dari satu tahun (71,4%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia reproduktif aktif dan telah terpapar hormon kontrasepsi dalam jangka waktu cukup lama, yang berpotensi memengaruhi perubahan berat badan (Affandi et al., 2021).

#### Distribusi Pengetahuan Wanita Usia Subur

Distribusi tingkat pengetahuan responden tentang kontrasepsi suntik tiga bulan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden

Tingkat Pengetahuan	n	%
Baik	6	17,1
Cukup	10	28,6
Kurang	19	54,3
<b>Total</b>	35	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang (54,3%). Kondisi ini mengindikasikan masih terbatasnya pemahaman wanita usia subur mengenai cara kerja, manfaat, dan efek samping kontrasepsi suntik tiga bulan. Pengetahuan yang rendah dapat memengaruhi sikap dan perilaku dalam mengelola efek samping kontrasepsi hormonal (Notoatmodjo, 2020).

#### Distribusi Peningkatan Berat Badan

Distribusi peningkatan berat badan responden setelah menggunakan kontrasepsi suntik tiga bulan disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Distribusi Peningkatan Berat Badan Responden**

Peningkatan Berat Badan	n	%
Mengalami peningkatan	32	91,4
Tidak mengalami peningkatan	3	8,6
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Hasil pada Tabel 3 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (91,4%) mengalami peningkatan berat badan setelah menggunakan kontrasepsi suntik tiga bulan. Temuan ini sejalan dengan mekanisme kerja hormon progesteron yang dapat meningkatkan nafsu makan dan retensi cairan dalam tubuh (Affandi et al., 2021).

#### Hubungan Pengetahuan dengan Peningkatan Berat Badan

Analisis hubungan antara tingkat pengetahuan wanita usia subur dan peningkatan berat badan disajikan pada Tabel 4.

**Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Wanita Usia Subur dengan Peningkatan Berat Badan**

Pengetahuan	Peningkatan BB (n)	Tidak meningkat (n)	Total	p-value
Baik	4	2	6	
Cukup	9	1	10	
Kurang	19	0	19	
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>35</b>	<b>0,022</b>

Berdasarkan Tabel 4, responden dengan tingkat pengetahuan kurang seluruhnya mengalami peningkatan berat badan. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai  $p = 0,022$ , yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan wanita usia subur tentang kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan.

#### Pembahasan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa tingkat pengetahuan wanita usia subur berhubungan secara signifikan dengan peningkatan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik tiga bulan. Responden

dengan pengetahuan yang rendah cenderung lebih banyak mengalami peningkatan berat badan dibandingkan responden dengan pengetahuan baik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari dan Handayani (2021) yang menyatakan bahwa rendahnya pengetahuan akseptor KB suntik berhubungan dengan kurangnya upaya pencegahan terhadap efek samping hormonal, termasuk peningkatan berat badan. Penelitian Dewi dan Lestari (2021) juga menemukan bahwa wanita usia subur dengan pengetahuan kurang memiliki risiko lebih tinggi mengalami kenaikan berat badan setelah penggunaan kontrasepsi suntik.

Secara fisiologis, hormon progesteron dalam kontrasepsi suntik dapat memengaruhi pusat nafsu makan di hipotalamus serta meningkatkan penumpukan lemak tubuh (Affandi et al., 2021). Namun, dampak ini dapat diminimalkan apabila wanita usia subur memiliki pengetahuan yang baik dan menerapkan pola makan seimbang serta aktivitas fisik yang cukup. Pengetahuan berperan sebagai faktor predisposisi yang memengaruhi perilaku kesehatan seseorang (Notoatmodjo, 2020).

Implikasi klinis dari hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran bidan dan tenaga kesehatan dalam memberikan konseling kontrasepsi yang komprehensif. Edukasi yang tepat tidak hanya meningkatkan keberhasilan penggunaan kontrasepsi, tetapi juga membantu wanita usia subur dalam mengelola dan mencegah efek samping yang merugikan. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program keluarga berencana dan meningkatkan kualitas hidup akseptor KB.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan wanita usia subur tentang pemakaian kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan. Wanita usia subur dengan pengetahuan rendah cenderung lebih banyak mengalami peningkatan berat badan. Edukasi dan konseling kontrasepsi perlu ditingkatkan untuk mendukung penggunaan kontrasepsi yang aman dan berkelanjutan.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan dan tenaga kesehatan Klinik Pratama Alisah serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

### **Daftar Pustaka**

- Affandi, B., Adriaansz, G., Gunardi, E.R. & Koesno, H. (2021) *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) (2021) *Profil Keluarga Berencana Indonesia*. Jakarta: BKKBN.
- Dewi, R. & Lestari, T. (2021) 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Peningkatan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik', *Jurnal Kebidanan*, 10(2), pp. 85–92.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang (2022) *Profil Kesehatan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022*. Lubuk Pakam: Dinkes Deli Serdang.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (2022) *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022*. Medan: Dinkes Provinsi Sumatera Utara.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) *Laporan Kinerja Program Kesehatan Ibu dan Keluarga Berencana*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, N., Handayani, S. & Putri, A. (2021) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Akseptor KB Suntik dengan Perubahan Berat Badan', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), pp. 45–52.
- Lestari, N., Handayani, S. & Putri, A. (2022) 'Efek Samping Kontrasepsi Hormonal pada Wanita Usia Subur', *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(3), pp. 112–119.
- Mastikana, I. & Nurhalizah, N. (2020) 'Hubungan Penggunaan KB Suntik dengan Peningkatan Berat Badan', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), pp. 33–40.
- Notoatmodjo, S. (2020) *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmawati, D. & Susanti, E. (2022) 'Efek Penggunaan Kontrasepsi Suntik terhadap Perubahan Berat Badan', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), pp. 97–104.
- Sari, D.P. & Handayani, S. (2021) 'Peran Pengetahuan dalam Penggunaan Kontrasepsi Hormonal', *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 15(1), pp. 21–28.
- Sihombing, E.M., Wahyuni, F. & Putri, E.S. (2022) 'Hubungan Pengetahuan Akseptor KB Suntik dengan Efek Samping Peningkatan Berat Badan', *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 11(2), pp. 75–82.
- Usmia, S. (2021) 'Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Kontrasepsi Suntik Tiga Bulan', *Jurnal Kesehatan Wanita*, 9(1), pp. 14–20.
- Wahyuni, F. (2021) 'Perubahan Berat Badan pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Tiga Bulan', *Jurnal Midwifery Update*, 5(2), pp. 60–66.

- Wahyuni, F., Sihombing, E.M. & Putri, E.S. (2023) 'Efek Hormonal Kontrasepsi Suntik terhadap Status Gizi Wanita Usia Subur', *Jurnal Kebidanan Terapan*, 14(1), pp. 1–9.
- World Health Organization (WHO) (2021) *Family Planning: A Global Handbook for Providers*. Geneva: WHO.
- Yuliana, R. & Prameswari, A. (2022) 'Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan Wanita Usia Subur dalam Pemilihan Kontrasepsi', *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 13(2), pp. 88–95.