

Kontrasepsi Suntik Depo Medroksi Progesteron Asetat dan Peningkatan Berat Badan Akseptor Keluarga Berencana di Praktik Mandiri Bidan Delima Padasuka

Niknik Nursifa

Prodi D3 Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi; niknsifaz@gmail.com (koresponden)

Sri Wahyuni

Prodi D3 Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi; uni.budiluhur@gmail.com

Indri Tri lestari

Prodi D3 Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi

Lena Nurlena

Prodi D3 Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi

ABSTRACT

Injectations are the most used type of contraception. The effect of weight gain on the use of 3-month injection contraception Depo Medroxyprogesterone Acetate occurs a lot. The purpose of this study was to determine the relationship between the use of 3-month injectable contraception Depo Medroxyprogesterone Acetate and acceptor weight gain. The research design was cross-sectional. This study involved 21 injecting contraceptive acceptors selected by accidental sampling technique. Data were collected through a documentary study on medical records, then analyzed using the Chi-square test. The p-value of the analysis results was 0.047. Furthermore, it was concluded that there was a significant correlation between the length of use of injectable contraceptives and the weight gain of family planning acceptors.

Keywords: *contraception; inject; medroxyprogesterone acetate depot; side effects; weight*

ABSTRAK

Suntik merupakan jenis kontrasepsi yang terbanyak digunakan. Efek penambahan berat badan pada pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan Depo Medroksiprogesterone Asetat banyak terjadi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan Depo Medroksiprogesterone Asetat dengan kenaikan berat badan akseptor. Rancangan penelitian ini adalah *cross-sectional*. Studi ini melibatkan 21 akseptor kontrasepsi suntik yang dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan melalui studi dokumentasi pada rekam medik, selanjutnya dianalisis menggunakan uji *Chi-square*. Nilai p dari hasil analisis adalah 0,047. Selanjutnya disimpulkan bahwa ada korelasi secara signifikan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik dengan kenaikan berat badan akseptor keluarga berencana.

Kata kunci: *kontrasepsi; suntik; depo medroksiprogesteron asetat; efek samping; berat badan*

PENDAHULUAN

Ledakan penduduk merupakan masalah yang belum terselesaikan sampai saat ini, pertumbuhan penduduk yang cepat terjadi akibat dari tingginya angka laju pertumbuhan penduduk. Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mengumumkan bahwa total populasi dunia pada tahun 2013 mencapai 7,2 milyar dan akan mencapai 9,2 milyar pada tahun 2050. ⁽¹⁾ Di Indonesia, ledakan penduduk menjadi masalah terpenting yang mengakibatkan laju pertumbuhan penduduk yang pesat yang diakibatkan karena minimnya pengetahuan serta pola budaya pada masyarakat setempat. ⁽²⁾

Cara efektif untuk menurunkan angka pertumbuhan penduduk adalah dengan cara mengikuti program keluarga berencana (KB). Keluarga berencana adalah upaya peningkatan kepedulian dan peran serta masyarakat melalui pendewasaan usia perkawinan, pengaturan kelahiran, pembinaan ketahanan keluarga, peningkatan kesejahteraan keluarga untuk mewujudkan keluarga kecil, bahagia dan sejahtera.

Kontrasepsi adalah upaya untuk mencegah terjadinya kehamilan yang dapat bersifat sementara dan dapat pula bersifat permanen. Penggunaan kontrasepsi merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi fertilitas. Kontrasepsi memiliki macam alat atau cara yang digunakan oleh satu pihak atau kedua belah pihak untuk menghindari atau mencegah terjadinya kehamilan. ⁽²⁾

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka pengguna kontrasepsi hormonal meningkat tajam. Cakupan pasangan usia subur hampir 380 juta pasangan menjalankan KB dan 65-75 juta di antaranya terutama di negara berkembang menggunakan kontrasepsi hormonal seperti pil, suntik dan implan. Kontrasepsi hormonal yang digunakan dapat memiliki pengaruh positif dan pengaruh negatif terhadap berbagai organ reproduksi wanita. Pemakaian kontrasepsi hormonal terbanyak adalah kontrasepsi suntik yaitu sebesar 38,5%. ⁽¹⁾

Di Indonesia, berdasarkan data statistik rutin BKKBN, capaian peserta KB baru mengalami penurunan secara signifikan dari 422.315 pada bulan Maret 2020 menjadi 371.292 dan 388.390 pada bulan April dan Mei 2020. Data Profil Kesehatan Indonesia pada tahun 2019 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta KB aktif memilih kontrasepsi suntik dan pil sebagai alat kontrasepsi bahkan sangat dominan (lebih dari 80%) dibanding metode lainnya; suntik (63,7%), pil (17,0%), implan (7,4%), IUD/AKDR (7,4%), kondom (1,2%), MOW (2,7%), MOP (0,5%). ⁽³⁾

Berdasarkan *open data* Jawa Barat, jumlah peserta KB di Provinsi Jawa Barat, KB suntik menjadi jenis kontrasepsi terbanyak di gunakan yaitu 3.438.816 (53%), diikuti pil sebesar 1.341.974 (21%), IUD/AKDR 840.822 (13%), implan 489.264 (8%), MOW 195.327 (3%), dan kondom 103.624 (2%). Jenis kontrasepsi yang paling sedikit di gunakan adalah MOP yaitu 40.131 (1%). Berdasarkan *open data* Kota Bandung di antaranya merupakan peserta KB aktif pada bulan September 2021, KB suntik menjadi jenis kontrasepsi terbanyak digunakan yaitu sebesar 119.015, diikuti KB pil sebesar 44.595, implan sebesar 8.028, AKDR sebesar 106.475, MOW 12.623, dan kondom 8.949. Jenis kontrasepsi yang paling sedikit digunakan adalah MOP yaitu 1.372. Di Kota Cimahi, data pengguna KB aktif kebanyakan masih KB jangka pendek seperti KB suntik (39.188 pasangan), disusul IUD (19.985 pasangan), dan pil (9.589 pasangan). Ada juga yang menggunakan MOW (2.804 pasangan), kondom (9.589 pasangan), implan (819 pasangan) dan MOP (196 pasangan).⁽³⁾

Berdasarkan data di atas, yang banyak digunakan adalah kontrasepsi hormonal yang tersedia dalam bentuk suntik. Kontrasepsi suntik adalah cara untuk mencegah terjadinya kehamilan melalui suntikan hormonal, dengan dua jenis pilihan yaitu suntik kombinasi yang berisi progestin dan estrogen yaitu, 25 mg depo medroksiprogesteron asetat dan estradiol sipionat (Cyclofem) yang disuntikkan secara intramuskuler (IM) dalam sebulan sekali dan 50 mg noretindron anantat dan 5 mg estradiol yang disuntikkan secara IM dalam sebulan sekali; yang kedua adalah suntikan progestin yang mengandung sintesa progestin. Terdapat dua jenis, yaitu depoprovera, mengandung 150 mg depo medroksiprogesterone asetat yang diberikan setiap 3 bulan dengan cara disuntikkan IM, dan depo noristerat, mengandung 200mg noretindron enantat, yang diberikan setiap 2 bulan secara IM.⁽⁴⁾

Wanita yang menggunakan kontrasepsi depo medroksiprogesterone asetat (DMPA) atau dikenal dengan KB suntik tiga bulan, rata-rata mengalami peningkatan berat badan sebanyak 11 pon atau 5,5 kilogram, dan mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,4% dalam waktu tiga tahun pemakaian. Salah satu efek samping yang sering terjadi akibat dari penggunaan alat kontrasepsi KB suntik pada umumnya adalah penambahan berat badan. Pertambahan berat badan tidak terlalu besar, bervariasi antara kurang dari 1 kg sampai 5 kg dalam tahun pertama, dan Penyebabnya tidak jelas, tetapi tampaknya terjadinya pertambahan lemak tubuh, dan bukan karena retensi cairan tubuh. Oleh karena hormon DMPA yang merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus, sehingga menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya.⁽⁵⁾

Penambahan berat badan dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes sebanyak 4,5 kali, hipertensi 2,5 kali, dan penyakit jantung koroner sebesar 32%.⁽⁶⁾ Efek penambahan berat badan pada pemakaian KB suntik 3 bulan DMPA disebabkan karena pengaruh hormon progesteron yang mempermudah perubahan karbohidrat dan gula yang dikonsumsi dari makanan menjadi lemak. Namun demikian terdapat juga beberapa usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan antara lain olahraga, mengonsumsi serat makanan, mengurangi konsumsi lemak, lebih banyak mengonsumsi protein dan serat serta adanya perubahan perilaku.⁽⁷⁾

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad, *et al* di Puskesmas Baumata, didapatkan hasil bahwa semua responden menggunakan kontrasepsi KB suntik 3 bulan DMPA, dan yang mengalami kenaikan berat badan adalah 60%. Dapat dibuktikan bahwa ada hubungan antara penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan DMPA dengan kenaikan berat badan. Noviantari, *et al* menemukan bahwa dari 60 akseptor KB suntik 3 bulan DMPA, yang mengalami peningkatan berat badan rendah 0-2 kg yaitu sebanyak 36,67%, peningkatan sedang (2-5 kg) sebanyak 50%, dan peningkatan tinggi (>5 kg) yaitu 13,33%. Sebagian besar responden mengalami peningkatan berat badan dalam kategori sedang yaitu 50%. Terbukti bahwa ada hubungan antara lama penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA dengan peningkatan berat badan akseptor di Praktik Mandiri Bidan "HS" Denpasar Barat.

Berdasarkan survei awal di PMB Delima pada bulan Desember 2021, didapatkan bahwa dari hasil kunjungan akseptor KB suntik 3 bulan DMPA, jumlah peserta KB suntik 3 bulan adalah 122 akseptor dan KB suntik 1 bulan adalah 320 akseptor.

Dengan demikian diperlukan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan KB suntik 3 bulan DMPA dengan kenaikan berat badan akseptor di PMB Delima.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasi analitik, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua akseptor yang menggunakan kontrasepsi DMPA di PMB D tahun 2022 sebanyak 122 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yaitu sebanyak 21 orang. Penelitian analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yaitu dengan mengamati variabel independen (penggunaan kontrasepsi suntik DMPA) dan variabel dependen (perubahan berat badan) dalam waktu bersamaan.

Data dikumpulkan dari data sekunder rekam medik, lalu dianalisis secara deskriptif menggunakan frekuensi dan persentase karena data berjenis kategorik^(8,9) dan dilanjutkan uji *Chi-square* untuk menguji hipotesis. Etika dalam penelitian ini merupakan prinsip *beneficence*, menghargai martabat manusia dan mendapatkan keadilan.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian akseptor telah menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan DMPA lebih dari 2 bulan yaitu 85,7%. Sedangkan tabel 2 menunjukkan bahwa proporsi kenaikan berat badan yang paling banyak adalah 6-10 kg yaitu 61,9%.

Tabel 3 menunjukkan bahwa para akseptor dengan lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan DMPA <12 bulan, sebagian besar dari mereka (50%) mengalami kenaikan berat badan >10 kg; sedangkan para akseptor dengan lama pemakaian >12 bulan sebagian besar dari mereka mengalami kenaikan berat badan 6-10 kg. Hasil uji Chi-square menunjukkan nilai $p = 0,047$ sehingga dapat diinterpretasikan bahwa ada hubungan antara lama pemakaian kontrasepsi dengan kenaikan berat badan akseptor suntik 3 bulan DMPA.

Tabel 1. Distribusi lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan DMPA

Lama penggunaan	Frekuensi	Persentase
<12 bulan	3	14,3
>12 bulan	18	85,7

Tabel 2. Distribusi kenaikan berat badan peserta kontrasepsi suntik 3 bulan DMPA

Kenaikan berat badan	Frekuensi	Persentase
<5 kg	5	23,8
6-10 kg	13	61,9
>10 kg	3	14,23

Tabel 3. Hubungan antara lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan DMPA dengan kenaikan berat badan

		Kenaikan berat badan				Nilai p
		<5 kg	6-10 kg	>10 kg	Total	
Lama pemakaian	<12 bulan	1 (16,7%)	2 (33,3%)	3 (50%)	6 (100%)	0,047
	>12 bulan	4 (26,7%)	11 (73,3%)	0 (0%)	15 (100%)	

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, semua responden mengalami peningkatan berat badan (100%), dengan peningkatan berat badan terbanyak sebesar 6-10 kg. Responden mengalami peningkatan berat badan diketahui dari adanya peningkatan berat badan setelah menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan DMPA setelah 1 tahun atau >12 bulan. Responden yang mengalami peningkatan berat badan dikarenakan menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan, jarang beraktifitas dan olah raga dan tidak membatasi mengkonsumsi makanan. Akseptor KB suntik yang mengalami peningkatan berat badan didasarkan oleh penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan selama satu tahun. Bertambahnya berat badan terjadi karena bertambahnya lemak tubuh. Faktor penyebab peningkatan berat badan berhubungan dengan pekerjaan, pola makan.

Dapat diambil kesimpulan bahwa responden banyak menghabiskan waktu di rumah sehingga ada yang mengalami peningkatan yang cukup banyak kemungkinan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan atau banyaknya konsumsi makanan yang dimakan sehingga responden mengalami peningkatan berat badan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sahriani, *et al* dengan hasil penelitian bahwa mayoritas ibu tidak bekerja sebanyak 51,1%.⁽¹⁰⁾ Menurut asumsi peneliti, yang pekerjaannya berat dan mengalami kenaikan berat badan 1-5 kg karena ibu yang bekerja berat lebih susah mengalami kenaikan berat badan karena dengan bekerja wanita tersebut akan beraktifitas yang membuat berat badannya susah bertambah makanya pertambahannya cuma 1-5 kg saja, begitu juga sebaliknya ibu yang pekerjaannya tidak berat dan mengalami kenaikan berat badan 6-10 kg karena ibu yang pekerjaannya tidak berat seperti ibu rumah tangga lebih banyak menghabiskan waktu luangnya dirumah. Sehingga pengaruh hormon progesteron pada KB suntik 3 bulan DMPA dapat mempengaruhi pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus sehingga menyebabkan peningkatan nafsu makan, menyimpan banyak karbohidrat dalam tubuh yang tidak dibakar. Kebiasaan makan atau kekenyangan mengakibatkan seseorang lebih mudah terserang rasa mengantuk, penurunan aktifitas, fisik, dan waktu tidur yang lebih banyak.

Berdasarkan hasil penelitian dibuktikan bahwa kenaikan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan DMPA di PMB D Kota Cimahi berhubungan dengan lama pemakaian kontrasepsi suntik. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, *et al*⁽⁵⁾ bahwa terdapat hubungan antara penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan ibu di Klinik Linez, Kota Gunungsitoli. Penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan yang mampu meningkatkan berat badan adalah karena kandungan pada DMPA yaitu hormon progesteron dapat merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan nafsu makan. Hormon progesteron merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih dari pada biasanya. Hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak yang bisa meningkatkan penumpukan lemak dalam kulit yang menyebabkan akseptor KB suntik mengalami peningkatan berat badan.⁽¹¹⁾ Hal ini sejalan dengan penelitian lain bahwa ada pengaruh asupan kalori dengan kenaikan berat badan pada ibu pengguna KB suntik 3 bulan.⁽¹²⁾ Asupan kalori merupakan faktor risiko terjadinya kenaikan berat badan pada ibu pengguna KB suntik 3 bulan. Hal ini dapat dipahami bahwa penggunaan KB suntik merangsang peningkatan hormon progesteron yang memberi efek terhadap perubahan pola makan sehingga menyebabkan peningkatan berat badan. Menurut asumsi peneliti, yang pola makannya jarang tetapi mengalami kenaikan berat badan 6-10 kg karena masih banyak faktor lain seperti memilih makanan kurang tepat,

sebagai contoh kita hanya mengkonsumsi sepotong kue yang sebenarnya kaya akan kandungan gula dan kalori. Hal ini akan mudah membuat tubuh kita menjadi lebih gemuk. Sedangkan responden yang pola makannya cukup dan mengalami kenaikan berat badan 6-10 kg karena kurang tidur dimana jika kurang tidur akan lebih mudah menaikkan berat badan karena kurang tidur bisa memicu menurunnya fungsi hormone leptin dan ghrelin yaitu hormon pengendali nafsu makan di dalam tubuh jadi kita akan mudah lapar dan sistem metabolisme tubuh menurun yang tentu akan membuat berat badan menjadi mudah naik. Sedangkan yang pola makannya sering dan mengalami kenaikan berat badan >10 kg karena semakin sering makan dan ngemil akan memudahkan bertambahnya berat badan dengan cepat.

Menurut BKKBN kategori umur dibagi menjadi 3 fase yaitu fase menunda atau mencegah kehamilan, fase menjarangkan kehamilan dan fase menghentikan kehamilan atau kesuburan. Fase menunda atau mencegah kehamilan adalah bagi pasangan usia subur (PUS) dengan usia istri kurang dari 20 tahun. Kontrasepsi yang dianjurkan untuk fase ini adalah kontrasepsi dengan reversibilitas dan efektivitas yang tinggi, misalnya kontrasepsi hormonal seperti pil dan suntik. Fase menjarangkan kehamilan yaitu bagi PUS dengan usia istri 20-35 tahun yang merupakan periode paling baik untuk melahirkan dengan jumlah anak 2 orang dan jarak kelahiran 2-4 tahun.⁽¹³⁾

Hal ini membuktikan responden lebih dominan berusia dewasa awal sehingga mudah mengalami peningkatan berat badan. usia dewasa awal masih memiliki hormon progesteron yang tinggi sehingga seseorang mudah mengalami peningkatan berat badan, hal ini berhubungan dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang berlebihan sehingga terjadi peningkatan kalori dalam tubuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kenaikan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan DMPA di PMB D kota Cimahi tahun 2022 diperoleh hubungan antara peningkatan berat badan dengan pemakaian KB suntik 3 bulan DMPA.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pujiastuti TW, Hidayatun N. Hubungan lama penggunaan KB suntik progestin dengan kejadian siklus menstruasi pada akseptor KB suntik progesteron di BPM Widyawati Bantul. 2017;3-10.
2. Halawa ID. Hubungan lama penggunaan KB suntik depo. 2017;12-84.
3. Dinsos Kota Cimahi. Angka kepesertaan program KB di Cimahi lampau target. Cimahi: Dinsos Kota Cimahi; 2021.
4. Sianaga RAP. Hubungan lama pemakaian KB suntik 3 bulan dengan gangguan menstruasi di BPS D Purba Desa Girsang. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2021;13:13-24.
5. Pratiwi AA, Gulo AS. Hubungan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan ibu di Klinik Linez Kota Gunungsitoli. Jurnal Bidan Komunitas. 2020;153-159.
6. Diana R, Yuliana I, Yasmin G, Hardiansyah. Faktor risiko kegemukan pada wanita dewasa Indonesia. Jurnal Gizi dan Pangan. 2020;8:1-8.
7. Sekarini A, Maryuni. Pengaruh KB suntik terhadap kenaikan berat badan akseptor. Kesehatan Reproduksi. 2017;71-75.
8. Nugroho HSW. Analisis Data Secara Deskriptif untuk Data Kategorik. Ponorogo: FORIKES; 2014.
9. Suparji, Nugroho HSW, Martiningsih W. Tips for Distinguishing Nominal and Ordinal Scale Data. Tips for Distinguishing Nominal and Ordinal Scale Data. Aloha International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU). 2019;1(6):133-135.
10. Sahriani H. Hubungan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan akseptor di Desa Seelambue Kabupaten Padang. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia. 2020.
11. Delima P. Data Medical Record PMB Delima. 2021.
12. Nasution P, Harahap N. Kenaikan berat badan pada pengguna KB suntik 3 bulan. Jurnal Bidan Komunitas. 2020;3(3).
13. BKKBN. Data Laporan BKKBN Tahun 2020. Jakarta: BKKBN; 2020.