

## ARTIKEL PENELITIAN

## KENAIKAN BERAT BADAN PADA PENGGUNA KB SUNTIK 3 BULAN

Pratiwi Nasution<sup>1\*</sup>, Novy Ramini Harahap<sup>2</sup>, Dian Zuiatna<sup>3</sup><sup>1,2,3</sup>Dosen Profesi Bidan, Fakultas Farmasi Dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia

\*tiwi\_nasution@helvetia.ac.id

## Abstrak

**Latar Belakang:** Data *drop out* penggunaan alat kontrasepsi di Puskesmas Gebang dari bulan Januari– Desember 2018 sebanyak 192 akseptor KB (8,79%) dimana diketahui bahwa dari 10 orang akseptor KB, 5 akseptor KB menyatakan mengalami kenaikan berat badan > 5 kg selama penggunaan KB suntik 3 bulan dan 3 akseptor KB mengalami kenaikan berat badan 1-5 kg selama penggunaan KB suntik 3 bulan. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kenaikan berat badan pada pengguna KB suntik 3 bulan di Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2019. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan desain survei analitik, dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 32 ibu yang menggunakan KB suntik 3 bulan. Pengumpulan data dengan data primer, sekunder dan tertier. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat. **Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian di ketahui variabel penelitian umur dengan nilai p-value 0,043 < dari nilai  $\alpha$  0,05, 0,017 < dari nilai  $\alpha$  0,05 untuk pekerjaan, 0,035 < dari nilai  $\alpha$  0,05 untuk pola makan, 0,568 < dari nilai  $\alpha$  0,05 tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan Kenaikan berat badan, hasil penelitian di ketahui nilai p-value 0,378 < dari nilai  $\alpha$  0,05 tidak ada hubungan yang signifikan antara sumber informasi dengan Kenaikan berat badan. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan umur, pekerjaan, pola makan dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan sumber informasi.

**Kata Kunci:** Usia, Pekerjaan, Pola Makan, Aktivitas Fisik,*Increase In Weight Of Agency In Users Of 3 Month Injection Contraception***Abstract**

**Background:** The dropped out data of contraceptive use at Gebang Health Center from January to December 2018 totaling 192 Family Planning acceptors (8.79%) wherein it is known that out of 10 family planning acceptors, 5 family planning acceptors stated that they experienced weight gain > 5 kg during the use of 3 months injective contraception and 3 family planning acceptors gained 1-5 kg during. **Objectives:** The purpose of this study was to determine the factors associated with weight gain in 3-month injective contraception users at Gebang Health Center, Langkat Regency in 2019. **Method:** The study design was an analytical survey research with cross sectional approach. The data was collected by primary, secondary and tertiary data then it was analyzed by using univariate and bivariate. **Results:** From the research results it was known that the age research variable with a p-value of 0.043 < of the  $\alpha$  value of 0.05, 0.017 < of the value of  $\alpha$  0.05 for work, 0.035 < of the value of  $\alpha$  0.05 for eating patterns, 0.568 < of the value of  $\alpha$  0, 05 there was no significant relationship between physical activity and weight gain, the results of the study revealed that the p-value of 0.378 < of the value of  $\alpha$  0.05 there was no significant relationship between information sources with weight gain. **Conclusion:** The conclusion of this study shows that there is a relationship between ages, occupation, and diet and there is no relationship between physical activity and information sources. It

*is suggested for health workers in particular that this research can be an input in an effort to increase users of family planning acceptors and for working mothers to spell out pregnancy.*

**Keywords :** *Age, Occupation, Diet, Physical Activity*

## **PENDAHULUAN**

Pengembangan manusia seutuhnya sebagai hakikat pembangunan nasional dicapai dengan berhasilnya salah satu sektor yakni pembangunan kesehatan dan juga dipengaruhi oleh terkendalinya pertumbuhan penduduk. Sebagai generasi penerus yang akan melanjutkan pembangunan bangsa menuju masyarakat sejahtera, adil dan makmur, proses pertumbuhan penduduk harus dipantau dan dikendalikan salah satunya dengan pengadaan program Keluarga Berencana (KB). Metode suntikan KB telah menjadi bagian gerakan keluarga berencana nasional serta peminatnya makin bertambah. Tingginya minat pemakai suntikan KB oleh karena aman, sederhana, efektif, tidak menimbulkan gangguan, dan dapat dipakai pada pascapersalinan.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 jumlah penggunaan kontrasepsi suntik di seluruh dunia yaitu sebanyak 4.000.000 atau sekitar 45%. Di Indonesia kontrasepsi suntikan merupakan salah-satu kontrasepsi yang populer. Kontrasepsi suntikan yang paling banyak digunakan adalah jenis kontrasepsi suntikan *Depo Medroxy Progesterone Acetate* (DMPA) dan kontrasepsi suntikan kombinasi, tidak ada satupun metode kontrasepsi yang aman dan efektif bagi semua klien, karena masing-masing mempunyai kesesuaian dan kecocokan individual bagi setiap klien. Namun, secara umum terdapat beberapa persyaratan metode kontrasepsi ideal yang bisa klien jadikan sebagai perbandingan untuk memilih jenis kontrasepsi diantaranya adalah; kontrasepsi tersebut berdaya guna, artinya, jika digunakan sesuai dengan aturan kontrasepsi tersebut memiliki efektivitas yang tinggi dalam mencegah kehamilan dan tidak akan menimbulkan komplikasi yang berat bagi klien di masa akan datang; kontrasepsi tersebut terjangkau harganya dan dapat diterima baik oleh klien, budaya serta masyarakat yang

berada di lingkungan klien tersebut; kontrasepsi tersebut memiliki reversibilitas yang tinggi, bila metode kontrasepsi tersebut dihentikan penggunaannya maka klien akan segera kembali kesuburannya(1).

Berdasarkan data Negara Maju diantaranya penduduk wanita Amerika Serikat yang berumur 15-44 tahun, diperkirakan 30% tidak aktif secara seksual, 5% tidak menggunakan kontrasepsi dan 60% menggunakan alat kontrasepsi. Tidak ada alat kontrasepsi yang sempurna jika mempertimbangkan efek samping maupun keefektifannya, semua alat kontrasepsi mempunyai keuntungan dan kerugian yang harus dipadukan dengan cermat sesuai dengan keadaan pasien. Penggunaan kontrasepsi meningkat di negara-negara maju tetapi sebagian bentuk kontrasepsi masih di luar jangkauan ekonomi penduduk(2).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2016, proporsi perempuan berstatus kawin umur 16-49 tahun menurut jenis penggunaan alat/cara KB Indonesia, penggunaan kontrasepsi jenis suntikan adalah kontrasepsi yang banyak di gunakan oleh akseptor. Hal tersebut dapat di lihat dari penggunaan jenis sterilisasi wanita sebanyak 2,2%, sterilisasi pria sebanyak 0,1%, pil sebanyak 12,8%, *IUD* sebanyak 5,1%, implant sebanyak 1,4%, kondom sebanyak 1,1%, *amenorrhea* laktasi sebanyak 0,1%, kalender sebanyak 0,4%, senggama terputus sebanyak 0,3%, lainnya sebanyak 0,1%, tidak menggunakan sebanyak 44,0%, dan suntikan sebanyak 32,4%(3).

Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, jumlah keseluruhan akseptor KB pada tingkat Nasional 22.682.255 yang terbesar akseptor KB suntik sebanyak 12.562.106 (55,38%), pil 5.611.936 (24,74%), *IUD* 2.223.291 (9,8%), *MOW* 972.959 (4,29%), implant 687.689 (3,03%), kondom 162.252 (0,71%), *MOP* 102.166

(0,45%), diafragma 21.011 (0,09%), dan cara tradisional 329.644 (1,45%). Di tingkat Jawa Timur jumlah akseptor KB semua metode 3.956.078, akseptor suntik 2.094.166 (52,93%), pil 894.192 (22,6%), IUD 515.503 (13,03%), MOW 265.213 (6,7%), implant 115.060 (2,95%), kondom 23.554 (0,59%), dan diafragma 107 (0,003)(4).

Menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional tahun 2017 pencapaian peserta KB baru di Provinsi Aceh secara keseluruhan pada bulan Juli 2011, sebanyak 16,375 peserta atau 10,95% dari PPM sebanyak 149,527 peserta. Pencapaian peserta KB baru sebanyak tersebut jika dilihat per metode sebagai berikut, IUD 683 (4,17%), MOW 133 (0,81%), MOP 1 (0,01%), kondom 1,510 (9,22%), implant 727 (4,44%), suntikan 7,231 (44,16%), dan pil 577,719 (37,16). Sedangkan peserta KB aktif di Provinsi Aceh secara keseluruhan pada bulan Juli 2011 mencapai 577,719(5).

Menurut Negara berkembang, program keluarga berencana menjadi salah satu program yang paling sering dipermasalahkan. Selain bertujuan untuk menekan laju pertumbuhan penduduk, program keluarga berencana ternyata memiliki banyak keunggulan lain yang patut untuk diketahui. Program keluarga berencana, atau sering disingkat KB, menjadi salah satu solusi yang banyak diterapkan di negara-negara dengan tingkat populasi penduduk yang tinggi. Tingkat populasi penduduk yang tinggi sendiri banyak ditemukan di negara-negara berkembang, seperti Cina, India, dan Indonesia. Permasalahan kepadatan penduduk sendiri telah menjadi masalah dunia sejak lama. Pada tahun 2016 lalu, jumlah penduduk dunia telah mencapai 7,2 milyar jiwa dan diproyeksikan akan menyentuh angka 10,9 milyar jiwa pada tahun 2100 yang akan datang. Jika pertumbuhan penduduk terus dibiarkan, maka akan mengakibatkan ledakan penduduk yang pada akhirnya berimplikasi pada sektor pembangunan. Beragam dampak ledakan penduduk antara lain; kurangnya ketersediaan

pangan, lahan pertanian dan hutan, bencana banjir dan longsor, kemiskinan, kemacetan, polusi udara, masalah kesehatan, pendidikan, ekonomi, serta kurangnya lapangan pekerjaan sehingga angka pengangguran meningkat(2).

Berdasarkan data Indonesia kontrasepsi suntik merupakan metode kontrasepsi hormonal yang paling banyak digunakan, hal ini dapat terlihat berdasarkan jumlah peserta KB aktif di Indonesia tahun 2017 berjumlah 35.202.908 (74,87%), 47,57% menggunakan kontrasepsi suntik, kontrasepsi pil (23,58%) dan implant (10,46%). Sedangkan penggunaan metode non hormonal terbilang sedikit dibandingkan metode hormonal yaitu IUD (11,07%), MOW (3,52%), kondom (3,15%), dan MOP (0,69%). Hal tersebut dapat menjadi indikator bahwa KB suntik merupakan pilihan utama peserta KB untuk mencegah kehamilan dan mengatur kesuburan(6).

Berdasarkan data dari Kabupaten Langkat masih banyak dijumpai akseptor KB yang mengalami penambahan berat badan karena menggunakan KB suntik 3 bulan pada tahun 2017 sebesar 60,8%, pada tahun 2016 sebesar 50,7% dan yang tidak mengalami penambahan berat badan sebanyak 10,2% pada tahun 2017 dan pada tahun 2016 sebanyak 20,3%(7).

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan, tingkat berhentinya "drop out" peserta program Keluarga Berencana (KB) dalam menggunakan alat kontrasepsi masih cukup tinggi, sekitar 27% pemakai kontrasepsi berhenti memakai alat kontrasepsinya setelah satu tahun. Tingkat *drop out* tertinggi adalah pil 41%, kondom 31%, dan suntik 25%(8).

Selain dari faktor lama penggunaan kontrasepsi suntik, peningkatan berat badan juga dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, metabolisme lemak, aktifitas fisik, pola makan, psikologis, lingkungan, umur dan penyakit. Untuk itu peneliti juga menghubungkan aktifitas fisik, pola makan, pekerjaan dan umur dalam penelitian ini.

Umur 20-35 tahun merupakan umur reproduksi dalam fase menjarangkan kehamilan bukan untuk mengakhiri kehamilan, sehingga diperlukan kontrasepsi yang efektif, sebagian besar umur 20-35 tahun ibu mengalami kenaikan berat badan, tetapi masih juga ada wanita yang mengalami penurunan berat badan, hal ini disebabkan karena pada umur ini merupakan umur yang reproduktif dan reproduktif dalam bekerja, dengan melakukan rutinitas secara aktif dalam keseharian mampu menjaga berat badan sesuai dengan keinginan apalagi dibarengi dengan makan sesuai dengan anjuran kesehatan bukan sesuai selera, jika mengkonsumsi makanan sesuai dengan selera maka berat badan cenderung mengalami kenaikan. Dan alat kontrasepsi suntik merupakan alat kontrasepsi yang dapat digunakan oleh perempuan yang berumur > 35 tahun. Semakin bertambah umur seseorang maka seseorang akan cenderung kehilangan otot, terutama jika kurang aktif. Kehilangan otot akan mengurangi tingkat pembakaran kalori, apalagi jika tidak dilakukan diet seimbang hal tersebut akan mengakibatkan kenaikan berat badan (3).

Pekerjaan mempengaruhi kenaikan berat badan, wanita bekerja diduga mempunyai kecenderungan lebih tinggi untuk memakai alat kontrasepsi. Nilai waktu yang dimiliki wanita bekerja adalah lebih susah mengalami kenaikan berat badan dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja, karena dengan bekerja wanita tersebut akan beraktivitas yang membuat berat badannya susah bertambah (1).

Pola makan seseorang adalah besarnya frekuensi seseorang untuk mengkonsumsi makanan. Sistem pengontrol yang mengatur perilaku makanan terletak pada suatu bagian otak yang disebut hipotalamus. Hipotalamus mengandung banyak pembuluh darah, kemudian bertugas menggerakkan nafsu makan sehingga menyebabkan kenaikan berat badan akibat dari nafsu makan yang meningkat. Pengaruh asupan kalori dengan kenaikan berat badan pada ibu pengguna KB suntik 3 bulan

disebabkan banyaknya asupan kalori yang dikonsumsi ibu(3).

Aktivitas fisik atau olahraga merupakan bagian penting untuk menghindari penyakit diabetes mellitus. Aktivitas fisik akan membantu tubuh kita membakar lemak dan glukosa menjadi energi. Asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian dilapangan menunjukkan ada hubungan aktivitas fisik dengan peningkatan berat badan. Aktivitas fisik dapat membantu mencegah kelebihan berat badan atau membantu menjaga berat badan. Banyak anggapan dimasyarakat bahwa semakin banyak atau berat aktifitas fisik yang dilakukan akan membuat berat badan menjadi ideal. Aktifitas fisik yang berlebihan membuat tubuh menjadi sangat lelah, sehingga akan lebih cepat lapar karena asupan energi sudah habis terkuras, kondisi seperti ini justru membuat porsi makan yang lebih banyak. (3)

Salah satu cara penyampaian informasi dalam program KB melalui komunikasi antarpribadi yang dilakukan antara petugas kesehatan dan klient agar mengubah seseorang yang tidak hanya sampai pengetahuan dan kesadaran, akan tetapi sampai pada perubahan perilaku yang semula ragu atau menolak berubah menjadi menerima keluarga berencana. Akseptor KB yang sering terpapar informasi cenderung akan memilih menggunakan suatu metode kontrasepsi seperti suntik KB 3 bulan(3).

Berdasarkan Survey awal yang dilakukan di BKKBN Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat bulan Februari Tahun 2019, data *drop out* di Puskesmas dari bulan Januari – Desember 2018 sebanyak 192 akseptor KB (8,79%) dimana diketahui bahwa dari 10 orang akseptor KB, 5 akseptor KB menyatakan mengalami kenaikan berat badan > 5 kg selama penggunaan KB suntik 3 bulan dan 3 akseptor KB mengalami kenaikan berat badan 1-5 kg selama penggunaan KB suntik 3 bulan dan 2 akseptor KB tidak mengalami kenaikan berat badan selama penggunaan KB suntik 3 bulan.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan desain survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian di Puskesmas Gebang Kab. Langkat. Populasinya yaitu ibu nifas yang menjadi sasaran di Puskesmas Gebang Kab.Langka ttahun 2019 yang

menggunakan KB suntik 3 bulans ebanyak 32 responden. Teknik sampling yang digunakan total populasi yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian sebanyak 32 responden. Analisis yang digunakan yaitu analisis *Chi-square* dengan derajat kemaknaan 0,05.

**HASIL**

**Analisa Univariat**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden, Pekerjaan, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Sumber Informasi, Kenaikan Berat Badan di Puskesmas Gebang kabupaten Langkat**

Variabel	Jumlah	
	f	%
<b>Usia</b>		
Tua	9	28,1
Muda	23	71,9
<b>Pekerjaan</b>		
Berat	13	40,6
TidakBerat	19	59,4
<b>PolaMakan</b>		
Jarang	14	43,8
Cukup	13	40,6
Sering	5	15,6
<b>AktivitasFisik</b>		
Rendah	21	65,6
Sedang	8	25,0
Tinggi	3	9,4
<b>SumberInformasi</b>		
Media Cetak	5	15,6
Media Elektronik	7	21,9
TenagaKesehatan	20	62,5
<b>KenaikanBeratBadan</b>		
1-5 kg	11	34,4
6-10 kg	17	53,1
>10 kg	4	12,5
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 Distribusi Frekuensi Umur Responden di Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat mayoritas usia muda sebanyak 23 responden (71,9%) minoritas usia yang tua sebanyak 9 responden (28,1%), mayoritas pekerjaannya tidak berat sebanyak 19 responden (59,4%) dan minoritas berat sebanyak 13 responden (40,6%) dan yang, mayoritas pola makannya jarang sebanyak 14 responden

(43,8%), minoritas pola makannya sering sebanyak 5 responden (15,6%), mayoritas aktivitas fisiknya rendah sebanyak 21 responden (65,6%), minoritas aktivitas fisiknya tinggi sebanyak 3 responden (9,4%), mayoritas sumber informasi dari tenaga kesehatan sebanyak 20 responden (62,5%), minoritas sumber informasi dari media cetak sebanyak 5 responden (15,6%). Mayoritas mengalami kenaikan berat badan 6-10 kg sebanyak 17

responden (53,1%) dan minoritas yang mengalami kenaikan berat badan >10 kg sebanyak 4 responden (12,5%).

**Tabel 3. Tabulasi Silang Usia Responden, Pekerjaan, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Sumber Informasi, Kenaikan Berat Badan di Puskesmas Gebang kabupaten Langkat**

Variabel	Kenaikan Berat Badan								Sig-p
	1-5 Kg		6-10 Kg		>10 Kg		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
<b>Umur</b>									
Tua	6	18,8	3	9,4	0	0	9	28,1	0,043
Muda	5	15,6	14	43,7	4	12,5	23	71,9	
<b>Pekerjaan</b>									
Berat	7	21,9	3	9,4	3	9,4	13	40,6	0,017
TidakBerat	4	12,5	14	43,7	1	3,1	19	59,4	
<b>PolaMakan</b>									
Jarang	3	9,4	11	34,4	0	0	14	43,8	0,035
Cukup	7	21,9	4	12,5	2	6,2	13	40,6	
Sering	1	3,1	2	6,2	2	6,2	5	15,6	
<b>AktivitasFisik</b>									
Rendah	8	25,0	10	31,2	3	9,4	21	65,6	0,568
Sedang	3	9,4	4	12,5	1	3,1	8	25,0	
Tinggi	0	0	3	9,4	0	0	3	9,4	
<b>SumberInformasi</b>									
M. Cetak	2	6,2	3	9,4	0	0	5	15,6	0,378
M. Elektronik	4	12,5	3	9,4	0	0	7	21,9	
T. Kesehatan	5	15,6	11	34,4	4	12,5	20	62,5	
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>34,4</b>	<b>17</b>	<b>53,1</b>	<b>4</b>	<b>12,5</b>	<b>32</b>	<b>100</b>	

### Analisa Bivariat

Berdasarkan tabel 2 Tabulasi Silang usia dengan kenaikan berat badan pada penggunaan KB Suntik 3 bulan di Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat tahun 2019 dari 32 responden mayoritas usianya muda kenaikan berat badan 6-10 Kg sebanyak 14 responden (43,7%) minoritas usia tua dan mengalami kenaikan berat badan 1-5 Kg sebanyak 0 responden (0%). Berdasarkan hasil uji *chi-square* dengan nilai probabilitas  $\alpha = 0,05$ , dari hasil penelitian di ketahui nilai p-value  $0,043 <$  dari nilai  $\alpha 0,05$ , yang dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara usia dengan

kenaikan berat badan pada penggunaan KB Suntik 3 bulan di Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat tahun 2019.

Tabulasi silang pekerjaan responden dengan kenaikan berat badan pada penggunaan KB Suntik 3 bulan di Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat tahun 2019 dari 32 responden mayoritas yang pekerjaannya tidak berat dan mengalami kenaikan berat badan 6-10 kg dan minoritas kenaikan berat badan >10 Kg sebanyak 1 responden (3,1%). Berdasarkan hasil uji *chi-square* dengan nilai probabilitas  $\alpha = 0,05$ , dari hasil penelitian di ketahui nilai p-

value  $0,017 <$  dari nilai  $\alpha$   $0,05$ , yang dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan kenaikan berat badan pada penggunaan KB Suntik 3 bulan di Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat tahun 2019.

Tabulasi Silang pola makan dengan kenaikan berat badan pada penggunaan KB Suntik 3 bulan di Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat tahun 2019 dari 32 responden mayoritas kenaikan berat badan 6-10 Kg sebanyak 11 responden (34,4%) dan minoritas kenaikan berat badan  $>10$  Kg sebanyak 0 responden (0%) dengan pola makan jarang. Berdasarkan hasil uji *chi-square* dengan nilai probabilitas  $\alpha = 0,05$ , dari hasil penelitian di ketahui nilai p-value  $0,035 <$  dari nilai  $\alpha$   $0,05$ , yang dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kenaikan berat badan pada penggunaan KB Suntik 3 bulan di Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat tahun 2019.

Tabulasi Silang aktivitas Fisik dengan kenaikan berat badan pada penggunaan KB Suntik 3 bulan di Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat tahun 2019 dari 32 responden mayoritas aktivitas fisiknya rendah dengan kenaikan berat badan 6-10 Kg sebanyak 10 responden (31,2%) dan minoritas mengalami aktivitas fisiknya tinggi dan mengalami kenaikan berat badan 1-5 Kg sebanyak 0 responden (0%). Berdasarkan hasil uji *chi-square* dengan nilai probabilitas  $\alpha = 0,05$ , dari hasil penelitian di ketahui nilai p-value  $0,568 <$  dari nilai  $\alpha$   $0,05$ , yang dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan pada penggunaan KB

Tabulasi Silang Sumber informasi dengan kenaikan berat badan pada penggunaan KB Suntik 3 bulan di Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat tahun 2019 dari 32 responden mayoritas sumber informasi dari tenaga kesehatan kenaikan berat badan 6-10 Kg sebanyak 11 responden (34,4%) dan minoritas kenaikan berat badan  $>10$  Kg sebanyak 0

responden (0%) yang sumber informasinya dari Media Elektronik dan media cetak. Berdasarkan hasil uji *chi-square* dengan nilai probabilitas  $\alpha = 0,05$ , dari hasil penelitian di ketahui nilai p-value  $0,378 <$  dari nilai  $\alpha$   $0,05$ , yang dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara sumber informasi dengan kenaikan berat badan pada penggunaan KB Suntik 3 bulan di Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat tahun 2019.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Usia dengan Kenaikan Berat Badan pada Penggunaan KB Suntik 3 bulan

Berdasarkan hasil uji *chi-square* dengan nilai probabilitas  $\alpha = 0,05$ , dari hasil penelitian di ketahui nilai p-value  $0,043 <$  dari nilai  $\alpha$   $0,05$ , yang dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara usia dengan kenaikan berat badan pada penggunaan KB Suntik 3 bulan di Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat tahun 2019.

Usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Sedangkan menurut Huclok semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa(9)(10).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Desi Ekawati dengan judul Hubungan kenaikan berat badan dengan pemakaian alat kontrasepsi suntik 3 bulan dengan hasil penelitian yaitu pada 24 responden menunjukkan rata rata kenaikan berat badan hanyalah 1-5 kg, hanya 3 responden yang mengalami kenaikan berat badan di atas 5 kg, berarti ada hubungan(2).

Umur 20-35 tahun merupakan umur reproduksi dalam fase menjarangkan kehamilan bukan untuk mengakhiri kehamilan, sehingga diperlukan kontrasepsi yang efektif, sebagian besar umur 20-35 tahun ibu mengalami

kenaikan berat badan, tetapi masih juga ada wanita yang mengalami penurunan berat badan, hal ini disebabkan karena pada umur ini merupakan umur yang reproduktif dan reproduktif dalam bekerja, dengan melakukan rutinitas secara aktif dalam keseharian mampu menjaga berat badan sesuai dengan keinginan apalagi dibarengi dengan makan sesuai dengan anjuran kesehatan bukan sesuai selera, jika mengkonsumsi makanan sesuai dengan selera maka berat badan cenderung mengalami kenaikan. Dan alat kontrasepsi suntik merupakan alat kontrasepsi yang dapat digunakan oleh perempuan yang berumur > 35 tahun. Semakin bertambah umur seseorang maka seseorang akan cenderung kehilangan otot, terutama jika kurang aktif. Kehilangan otot akan mengurangi tingkat pembakaran kalori, apalagi jika tidak dilakukan diet seimbang hal tersebut akan mengakibatkan kenaikan berat badan (3).

Menurut asumsi peneliti, responden yang umurnya tua dan mengalami kenaikan berat badan 1-5 kg dan 6-10 kg, karena umur yang sudah tua biasanya kurang gerak badan, karena tubuh kurang bergerak, semakin banyak kalori yang disimpan dalam bentuk lemak daripada yang dibakar menjadi energi sedangkan yang umurnya muda dan mengalami kenaikan berat badan > 10 kg karena usia yang masih muda sering mengalami stres, stres memengaruhi kemampuan tubuh untuk memproses gizi dan makanan. Stres juga memicu orang untuk mengudap makanan yang tak sehat dan juga membuat orang makan berlebihan.

### **Hubungan Pekerjaan dengan Kenaikan Berat Badan pada Penggunaan KB Suntik 3 bulan**

Berdasarkan hasil uji *chi-square* dengan nilai probabilitas  $\alpha = 0,05$ , dari hasil penelitian di ketahui nilai *p-value*  $0,017 <$  dari nilai  $\alpha 0,05$ , yang dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan kenaikan berat badan pada penggunaan

KB Suntik 3 bulan di Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat tahun 2019.

Pekerjaan adalah kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga(9)(11).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Adriana dengan judul hubungan penggunaan kb suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan pada wanita akseptor kb di wilayah Kerja Puskesmas Lok Baintan dengan hasil analisis uji *chi square* menunjukkan bahwa nilai  $p= 0,002$  lebih kecil dari  $0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan antara KB3 bulan dengan Kenaikan berat badan pada wanita akseptor KB suntik 3 bulan di wilayah kerja puskesmas Lok Baintan Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar tahun 2013(12).

Pekerjaan mempengaruhi kenaikan berat badan, wanita bekerja diduga mempunyai kecenderungan lebih tinggi untuk memakai alat kontrasepsi. Nilai waktu yang dimiliki wanita bekerja adalah lebih susah mengalami kenaikan berat badan dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja, karena dengan bekerja wanita tersebut akan beraktivitas yang membuat berat badannya susah bertambah. Kesempatan wanita bekerja untuk mengurus anak lebih sedikit dibandingkan dengan yang tidak bekerja. Oleh karena itu wanita bekerja akan cenderung memakai alat kontrasepsi untuk membatasi jumlah anak yang bersifat permanen (1)(11).

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 beraktivitas 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 IRT lebih banyak menghabiskan waktu luangnya dirumah. Sehingga pengaruh hormon yang terkandung dalam DMPA yang 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.

### **Hubungan Pola Makan dengan Kenaikan Berat Badan pada Penggunaan KB Suntik 3 bulan**

Berdasarkan hasil uji *chi-square* dengan nilai probabilitas  $\alpha = 0,05$ , dari hasil penelitian di ketahui nilai *p-value*  $0,035 <$  dari nilai  $\alpha 0,05$ , yang dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kenaikan berat badan pada penggunaan KB Suntik 3 bulan di Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat tahun 2019.

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pengertian pola makan menurut Handayani adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, sedangkan menurut Suhardjo pola makan di artikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Dan menurut seorang ahli mengatakan bahwa pola makan di definisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan (13).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sastrasiah dengan judul “

Faktor-faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan pada ibu pengguna KB suntik 3 bulan di wilayah kerja Puskesmas Pamboang Kabupaten Majene tahun 2016, menunjukkan bahwa ada pengaruh lama penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan pada ibu pengguna KB suntik 3 bulan nilai  $p= 0,000 < \alpha= 0,05$ . Ada pengaruh asupan kalori dengan kenaikan berat badan pada ibu pengguna KB suntik 3 bulan nilai  $p= 0,006 < \alpha= 0,05$ . Tidak ada pengaruh aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan pada ibu pengguna KB suntik 3 bulan nilai  $p= 0,188 > \alpha= 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh lama penggunaan merupakan faktor risiko terjadinya kenaikan berat badan pada ibu pengguna KB suntik 3 bulan, asupan kalori bukan merupakan faktor risiko terjadinya kenaikan berat badan pada ibu pengguna KB suntik 3 bulan, tidak ada pengaruh aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan pada ibu pengguna KB suntik 3 bulan(2).

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.

### **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kenaikan Berat Badan pada Penggunaan KB Suntik 3 bulan**

Berdasarkan hasil uji *chi-square* dengan nilai probabilitas  $\alpha = 0,05$ , dari hasil penelitian di ketahui nilai  $p$ -value  $0,568 <$  dari nilai  $\alpha 0,05$ , yang dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan pada penggunaan KB Suntik 3 bulan di Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat tahun 2019.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Sedangkan olah raga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (14).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hana Liando tahun 2015 dengan judul “faktor-faktor yang berhubungan dengan peningkatan berat badan ibu pengguna alat kontrasepsi suntik DMPA di Puskesmas Kumelembuai Minahasa”. Metode penelitian survey analitik dengan *design cross sectional* dan uji statistik yang digunakan yaitu uji *chi-square*. Sampel yaitu akseptor yang aktif menggunakan kontrasepsi suntik DMPA yakni 33 ibu. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai  $p$  dari jangka waktu penggunaan dengan peningkatan berat badan adalah  $\alpha < 0,05$  ( $p = 0,021$ ), nilai  $p$  dari aktivitas fisik dengan peningkatan berat badan adalah  $\alpha < 0,05$  ( $p = 0,042$ ) dan nilai  $p$  pola makan dengan peningkatan berat badan adalah  $\alpha > 0,05$  ( $p = 0,072$ ). Kesimpulan Terdapat hubungan antara

jangka waktu penggunaan dan aktivitas fisik dengan peningkatan berat badan ibu pengguna alat kontrasepsi suntik DMPA. Tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan peningkatan berat badan ibu pengguna alat kontrasepsi suntik DMPA.

Menurut asumsi peneliti yang aktivitas fisiknya rendah tetapi mengalami kenaikan berat badan 6-10 kg karena masih ada faktor yang lain seperti penurunan hormon diantaranya hormon pertumbuhan, estrogen, progesteron, dan dua hormone tiroid, dan yang aktivitas fisiknya sedang dan mengalami kenaikan berat badan 6-10 kg karena seiring bertambahnya usia maka akan sering duduk untuk mengerjakan aktivitas, aktivitas fisik akan berkurang sehingga asupan gizi seperti kalori bukannya diubah menjadi energi melainkan akan disimpan sebagai lemak.

### **Hubungan Sumber Informasi dengan Kenaikan Berat Badan pada Penggunaan KB Suntik 3 bulan**

Berdasarkan hasil uji *chi-square* dengan nilai probabilitas  $\alpha = 0,05$ , dari hasil penelitian di ketahui nilai  $p$ -value  $0,378 <$  dari nilai  $\alpha 0,05$ , yang dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara sumber informasi dengan kenaikan berat badan pada penggunaan KB Suntik 3 bulan di Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat tahun 2019.

Salah satu cara penyampaian informasi dalam program KB melalui komunikasi antarpribadi yang dilakukan antara petugas kesehatan dan klient agar mengubah seseorang yang tidak hanya sampai pengetahuan dan kesadaran, akan tetapi sampai pada perubahan perilaku yang semula ragu atau menolak berubah menjadi menerima keluarga berencana. Akseptor KB yang sering terpapar informasi cenderung akan memilih menggunakan suatu metode kontrasepsi seperti suntik KB 3 bulan(3)(15).

Menurut asumsi peneliti, ada beberapa responden yang mendapat sumber informasi dari media cetak, media elektronik dan tenaga

kesehatan. Tetapi mayoritas responden lebih banyak mendapat informasi dari tenaga kesehatan karena di media cetak dan elektronik masih jarang informasi mengenai KB, mungkin ada tetapi hanya mengajak masyarakat untuk berKB, sedangkan yang mendapat informasi dari tenaga kesehatan lebih banyak karena bisa saja responden mendapat informasi dari klinik atau puskesmas.

### **KESIMPULAN**

Kesimpulan penelitian ini ada hubungan antara umur, pekerjaan, pola makan dengan Kenaikan berat badan, dan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan Kenaikan berat badan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada kepala Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Nana Aldriana A. Hubungan Lamanya Pemakaian Kontrasepsi Suntikan dengan Kembalinya Kesuburan pada Post Akseptor Kontrasepsi Suntikan di Desa Pasir Utama Kecamatan Rambah Hilir. *J Marteniy Neonatal*. 2017;2(4).
2. Prawita AA, Gulo AS. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Kenaikan Berat Badan Ibu di Klinik Linez Kota Gunungsitoli. *J Bidan Komunitas*. 2019;2(3):153-9.
3. Darmawati D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Wanita Usia Subur Memilih Kontrasepsi Suntik. *Idea Nurs J*. 2011;2(3).
4. Yuningsih RF. Pengaruh Implementasi Program Keluarga Berencana (KB) terhadap Penekanan Angka Kelahiran (Fertilitas) di RW 02 Kelurahan Cipadung Kecamatan Cibiru Kota Bandung Timur. UIN Sunan Gunung Djati Bandung; 2019. Digilib UIN SGD.
5. 2019 Kependudukan B. Rencana Strategis Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Tahun 2015-2019. Jakarta Badan Kependud dan Kel Berencana Nas. 2015;
6. Tobing CSL. Asuhan Kebidanan Pada Ny. W Masa Hamil Sampai dengan Pelayanan Keluarga Berencana di Klinik Sumiariani Kecamatan Medan Johor Tahun 2017. Repository Poltekkes Medan 2018; ecampus.poltekkes-medan.ac.id.
7. Purba RF. Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana pada NY. K P2A0 di Klinik Pratama Dahlia Kec. Binjai Kab. Langkat Tahun 2018. Repository Poltekkes Medan 2019; ecampus.poltekkes-medan.ac.id.
8. Aini AN, Mawarni A, Dharminto D. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Drop Out Akseptor KB di Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *J Kesehat Masy*. 2016;4(4):169-76.
9. Sulistyawati A. Pelayanan keluarga berencana. Jakarta salemba Medika. 2011;55-8.
10. Camelia R. Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik DMPA dan Umur Ibu Ditinjau dari Kenaikan Berat Badan di PBM Rahmi Kurniati di Kecamatan Baturaja Timur Kabupaten OKU. *Cendekia Medan*. 2017;2(2):11-6.
11. AN SG, Utami NW, Candrawati E. Hubungan Lama Pemakaian Alatkontrasepsi Hormonal Suntikan Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA) dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor KB di Wilayah Kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang. *Nurs News J Ilm Keperawatan*. 2018;3(3).
12. Widodo H, Redha N. Hubungan Penggunaan KB Suntik 3 Bulan dengan Kenaikan Berat Badan pada wanita Akseptor KB di wilayah kerja Puskesmas Lok Baintan. *Din Kesehat J*

- Kebidanan dan Keperawatan. 2013;4(2):1-8.
13. Pinem S. Kesehatan reproduksi dan Kontrasepsi. Jakarta Trans Info Media. 2009;221-301.
  14. Rahman A, Wiwin NW. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa Siswi Kelas V SDN 018 Samarinda. 2018;
  15. Dewi M. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Implant dengan Kenaikan Berat Badan di Puskesmas Panga Kabupaten Aceh Jaya Tahun 2018. Repository Institut Kesehatan Helvetia; 2018; repository.helvetia.ac.id

