

## **HUBUNGAN USIA DAN LAMA PENGGUNAAN KB SUNTIK 3 BULAN TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN**

**Ayu Rosita Dewi<sup>1</sup>, Herdian Fitria Widyanto Putri<sup>2</sup>, Elin Soyanita<sup>3</sup>, Dika Yanuar Frafitasari<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Fakultas Kesehatan, Pendidikan Profesi Bidan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Kediri  
Email : [ayu.dewi@iik.ac.id](mailto:ayu.dewi@iik.ac.id)

### **Abstrak**

Perencanaan keluarga mencakup dukungan bagi pasangan suami istri dalam mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, mencapai kehamilan yang diinginkan, mengatur waktu antar kelahiran, dan menentukan jumlah anak dalam keluarga. Kenaikan berat badan yang dialami perempuan yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan bervariasi antara 1 hingga 5 kg dalam tahun pertama dan seterusnya setelah menggunakannya. Kenaikan berat badan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk faktor internal seperti genetika dan faktor eksternal seperti aktivitas fisik, pola makan, lama penggunaan, usia, dan lain-lain. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan usia dan lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan pertambahan berat badan di Puskesmas Semen. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan pendekatan analitik observasional dan desain potong lintang. Sampel penelitian terdiri dari 34 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Kuesioner digunakan sebagai metode pengumpulan data. Data dianalisis melalui metode univariat dan bivariat, dengan menggunakan uji chi-square. Di antara 34 peserta yang merupakan pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan, 27 di antaranya (79,4%) mengalami kenaikan berat badan, sementara 7 peserta (20,6%) tidak mengalami kenaikan berat badan. Hasil analisis hubungan antara usia dan kenaikan berat badan menunjukkan nilai-p sebesar 0,147 ( $p>0,05$ ), dan hasil analisis hubungan antara lama penggunaan dan kenaikan berat badan menunjukkan nilai-p sebesar 0,002 ( $p<0,05$ ). Tidak ada hubungan antara usia dan kenaikan berat badan, tetapi ditemukan hubungan yang signifikan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dan kenaikan berat badan di antara para penggunanya.

**Kata kunci :** KB Suntik 3 bulan, Lama, Peningkatan Berat Badan, Usia

### **Abstract**

*Family planning includes support for couples in preventing unwanted pregnancies, achieving desired pregnancies, managing the time between births, and determining the number of children in the family. Weight gain experienced by women using 3-month injectable contraceptives varies between 1 and 5 kg in the first year and beyond after use. Weight gain can be influenced by several factors, including internal ones such as genetics and external ones such as physical activity, diet, duration of use, age, and others. This study aimed to determine the relationship between age and duration of 3-month injectable contraceptive use and weight gain at the Semen Community Health Center. This study was quantitative, with an observational analytical approach and a cross-sectional design. The study sample consisted of 34 respondents selected using a purposive sampling technique. A questionnaire was used as the data collection method. Data were analyzed using univariate and bivariate methods, using the chi-square test. Among the 34 participants who were users of 3-month injectable contraceptives, 27 of them (79.4%) experienced weight gain, while 7 participants (20.6%) did not experience weight gain. The results of the analysis of the relationship between age and weight gain showed a p-value of 0.147 ( $p>0.05$ ), and the results of the analysis of the relationship between the duration of use and weight gain showed a p-value of 0.002 ( $p<0.05$ ). There was no relationship between age and weight gain, but a significant relationship was found between the duration of use of 3-month injectable contraceptives and weight gain among its users.*

**Keywords :** Age, Duration, Weight Gain, 3-month Injectable Birth Control

## LATAR BELAKANG

Salah satu program pemerintah untuk mengendalikan jumlah penduduk adalah program Keluarga Berencana (KB) dimana program ini bertujuan untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, sebagai perencanaan kehamilan berdasarkan keinginan pasangan, pengatur jarak kelahiran anak dan untuk menentukan berapa banyak anak dalam sebuah keluarga. Salah satu metode dalam program ini yaitu dengan memakai alat penghenti kehamilan, yang berguna untuk mengatur kebugaran tubuh dan secara efektif membatasi peningkatan jumlah penduduk. (Wiwit Indawati, 2022)

Tingkat capaian CPR di Provinsi Jawa Timur telah mendekati target yang ditetapkan dalam rencana strategis. Namun, pencapaian tersebut masih terhambat oleh kurangnya pemahaman masyarakat terhadap pentingnya penggunaan alat kontrasepsi. Selain itu, masih banyak warga yang enggan menggunakan alat kontrasepsi karena khawatir terhadap kemungkinan efek samping atau komplikasi yang dapat ditimbulkan. (BKKBN Jatim, 2018)

Berdasarkan informasi dari berbagai sumber, metode kontrasepsi suntik menjadi pilihan utama masyarakat Indonesia. Menurut (Portal Satu Data Indonesia, 2023) sekitar 62,42% dari pengguna kontrasepsi memilih suntik, diikuti oleh pil dengan persentase 13,99%, IUD sebesar 7,71%, dan implan mencapai 11,4%. Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur tahun 2023 juga menampilkan data tren yang hampir sama, yakni penggunaan suntik sebanyak 47%, pil 13,99%, implan 19,2%, IUD 13,41%, dan kondom 2,97%.

Sementara itu, Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri (2023) mencatat bahwa kontrasepsi suntik digunakan oleh 46,2% akseptor, diikuti oleh implan (39,1%), IUD atau AKDR (10,1%), dan MOW (4,6%). Data terbaru dari Puskesmas Semen pada tahun 2024 juga mengonfirmasi dominasi penggunaan kontrasepsi suntik sebesar 60,74%, disusul AKDR (17,14%), implan (7,16%), MOW (8,89%), pil (3,04%), dan kondom (1,74%).

Metode KB suntik yang umum dipilih oleh wanita adalah jenis suntik yang diberikan setiap tiga bulan. Kontrasepsi ini memiliki beberapa efek samping, salah satu efek samping yang sering dialami oleh akseptor KB ini adalah perubahan berat badan. Kenaikan berat badan pada pengguna kontrasepsi ini disebabkan oleh adanya hormon progesteron dalam jumlah tinggi. Hormon ini dapat memengaruhi bagian otak yang disebut hipotalamus, sehingga meningkatkan rasa lapar. Rasa lapar yang meningkat menyebabkan konsumsi makanan berlebihan. Selanjutnya, hormon progesteron akan mengubah makanan tersebut menjadi lemak serta disimpan di bawah kulit.

Proses ini menyebabkan tumpukan lemak karena konversi karbohidrat menjadi lemak, sehingga terjadi kenaikan berat badan (Ekawati, Eka Vicky Yulivantina, 2019). Meskipun kontrasepsi suntik DMPA efektif dalam membantu mengendalikan angka kelahiran, banyak wanita memilih untuk menghentikan penggunaannya karena mengalami perubahan berat badan yang signifikan (Kemenkes, 2014).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa di antara akseptor suntik 3 bulan yang telah menggunakan selama 1 tahun, yaitu 51 responden (91,1%) mengalami peningkatan berat badan, dengan 18 responden (32,1%) mengalami kenaikan sekitar 2 kg (Berliani, N. I, Ardiyanti, A., & Harjanti, 2022). Pada pengguna dengan masa pakai 2 tahun, peningkatan berat badan paling banyak dialami oleh 23 responden (76,7%). Mayoritas pengguna KB suntik 3 bulan selama 1 tahun berjumlah 35 responden (74,5%) (Farida, S., 2023), dengan 28 responden (68,3%) terjadi peningkatan berat badan. Temuan ini selaras dengan penelitian (Amelia, 2023) yang melaporkan bahwa 65,5% pengguna suntik KB 3 bulan di BPM Lia Amelia mengalami peningkatan berat badan.

Usia memengaruhi cara seseorang menggunakan alat kontrasepsi. Usia memengaruhi kondisi struktur organ, fungsi, serta komposisi bahan kimia dalam tubuh, dan sistem hormonal pada wanita. Perbedaan dalam fungsi organ, kimia, dan hormonal di setiap tahap usia menyebabkan kebutuhan penggunaan kontrasepsi yang berbeda (Adriani, M., & Wirjatmadi, 2016). Selain itu, obesitas muncul akibat dari interaksi antara faktor genetik, jenis makanan yang dikonsumsi, pengeluaran energi, dan tingkat aktivitas fisik seseorang (Bonsu et all, 2023)

Dari hasil survei awal yang dilakukan pada 23 orang pengguna KB suntik 3 bulan yang datang ke Poli MTBS-KB Puskesmas Semen, ditemukan bahwa 17 orang terjadi kenaikan berat badan, sedangkan 6 orang tidak mengalaminya. Perubahan berat badan ini sangat bervariasi, antara 1-5 kg dalam kurun waktu 1 tahun. Para wanita tersebut mengatakan selama pemakaian KB ini ia merasa nafsu makan semakin meningkat sehingga asupan nutrisi tidak seimbang dengan kebutuhan energi sehingga mereka kurang percaya diri dengan bentuk tubuhnya sekarang yang semakin banyak penumpukan lemaknya.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan studi dengan judul “Hubungan Lamanya Penggunaan KB Suntik 3 Bulan Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan Di Puskesmas Semen”.

## METODE

Penelitian ini adalah studi dengan metode kuantitatif menggunakan desain observasional analitik serta pendekatan cross-sectional. Studi dilakukan di Puskesmas Semen, Kabupaten Kediri, pada bulan Maret hingga April 2025.

Responden berjumlah 34 orang, dipilih menggunakan metode purposive sampling, yaitu cara pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti agar mewakili kelompok yang diteliti. Untuk mengumpulkan data, digunakan kuesioner untuk mengetahui usia dan lama penggunaan KB suntik 3 bulan.

Berat badan sebelum menggunakan KB diperoleh melalui wawancara, sedangkan berat badan saat ini diukur menggunakan timbangan.

Analisis data dengan uji chi-square dengan nilai signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Lama Penggunaan KB dan Peningkatan Berat Badan

Kategori	N	%
<b>Usia</b>		
< 20 – 35 tahun	18	52,9
> 35 tahun	16	47,1
<b>Lama Penggunaan KB</b>		
< 1 tahun	6	17,6
$\geq 1$ tahun	28	82,4
<b>Peningkatan Berat Badan</b>		
Naik	27	79,4
Tidak Naik	7	20,6

Dari tabel 1 didapatkan hasil mayoritas responden berada di usia <20 – 35 tahun yaitu sebesar 18 responden (52,9%), mayoritas responden sudah menggunakan KB suntik 3 bulan  $\geq 1$  tahun yaitu sebesar 28 responden (82,4%) dan mayoritas responden mengalami peningkatan BB yaitu sebesar 27 responden (79,4 %).

### Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Usia Akseptor KB Suntik 3 bulan dengan Peningkatan Berat Badan

Usia Akseptor KB	Peningkatan Berat Badan				Total	P Value		
	Naik		Tidak Naik					
	N	%	N	%				
< 20 – 35 tahun	11	68.7	5	31.3	16	100		
> 35 tahun	16	88.9	2	11.1	18	100		
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>79.4</b>	<b>7</b>	<b>20.6</b>	<b>34</b>	<b>100</b>		

Dari hasil uji chi square pada tabel diatas didapatkan nilai p-value = 0.147 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan antara usia akseptor kb suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan.

Tabel 3. Hubungan Lama Penggunaan KB Suntik 3 bulan dengan Peningkatan Berat Badan

Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan	Peningkatan Berat Badan				Total	P Value
	Naik		Tidak Naik			
	N	%	N	%	N	%
< 1 tahun	2	33.3	4	66.7	6	100
≥ 1 tahun	25	89.3	3	10.7	28	100
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>79.4</b>	<b>7</b>	<b>20.6</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Dari hasil uji chi square pada tabel diatas didapatkan nilai p-value = 0.002 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan ada hubungan antara lama penggunaan KB suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan.

## PEMBAHASAN

### *Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan*

Dari hasil penelitian ini, 34 pengguna KB suntik 3 bulan, ada 6 orang (17,6%) dengan lama penggunaan <1 tahun, sedangkan 28 orang (82,4%) sudah menggunakan KB suntik selama > 1 tahun. Studi ini sesuai dengan (Esnaeni, 2021) dimana banyak responden menggunakan KB suntik selama > 2 tahun, yaitu 25 orang (55,6%), sedangkan jumlah pengguna KB selama rentan 1 sampai 2 tahun sebanyak 20 orang (44,4%).

Menurut penelitian (Mastikana, 2020) sebagian besar responden yang menggunakan KB suntik 3 bulan selama >1 tahun berjumlah 44 orang (73%). Waktu penggunaan kontrasepsi ini di pengaruhi karena banyak responden merasa cocok dan nyaman dengan metode tersebut.

Selain itu, penelitian (Sulistyawati, 2014) juga menyatakan bahwa mayoritas wanita memilih metode KB suntik 3 bulan karena jangka waktunya yang Panjang sehingga merupakan salah satu jenis kontrasepsi yang sangat diminati terutama oleh kelompok masyarakat menengah ke bawah. Selain harganya yang lebih terjangkau dan efektivitasnya yang tinggi, kontrasepsi ini juga menghindari efek samping yang biasanya muncul akibat estrogen. Oleh karena itu, banyak akseptor merasa puas dan memilih untuk terus menggunakan metode ini tanpa beralih ke kontrasepsi lain.

### ***Usia Akseptor KB Suntik 3 bulan***

Dari hasil penelitian ini didapatkan dari 34 responden, sebanyak 16 orang (47,1%) berusia 35 tahun dan kebanyakan berusia antara 23 hingga 35 tahun (18 orang). Usia memainkan peran penting dalam menentukan penggunaan metode kontrasepsi karena pada setiap tahap usia seseorang memiliki tingkat reproduksi yang berbeda (Karimang, S., Abeng, T. D. E., & Silolonga, 2020).

Ini sesuai dengan pendapat (Esnaeni, 2021) dimana usia 20-35 tahun masuk dalam kategori reproduksi yang sehat. Pada usia ini, seorang wanita memiliki fungsi reproduksi yang paling baik dan masih aktif dalam berkembang biak, yang juga memengaruhi kesehatan ibu. Pada usia 20 tahun merupakan masa yang tepat untuk menunda kehamilan dan pada usia 20-35 tahun adalah masa yang cocok untuk memisahkan kehamilan, sedangkan usia di atas 35 tahun menandai akhir dari masa subur.

Menurut teori (Jitowiyono, S. & Rouf, 2019), perencanaan keluarga dibagi menjadi tiga tahap. Tahap pertama adalah menunda kehamilan, yang dianjurkan untuk wanita di bawah usia 20 tahun. Sesuai dengan Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 menyatakan usia minimal pernikahan wanita yang ditetapkan 19 tahun, wanita yang menikah di bawah 20 tahun disarankan menggunakan alat penghambat kehamilan. Tujuannya adalah untuk menunda kehamilan sekaligus membantu persiapan organ reproduksi dan kesiapan psikologis yang lebih baik pada usia yang tepat untuk menjadi ibu. Tahap berikutnya adalah mengatur kehamilan, yang berlaku untuk wanita berusia diantara 20 hingga 35 tahun.

Usia ini sebagai periode yang ideal bagi wanita menjalani peran sebagai ibu. Bagi wanita yang telah memiliki satu anak, dianjurkan untuk menjadwalkan kehamilan berikutnya dengan jeda waktu sekitar 3 hingga 4 tahun, menggunakan metode kontrasepsi seperti pil, suntik, implan, atau IUD. Sedangkan untuk wanita yang sudah memiliki dua anak, disarankan untuk menghentikan kesuburan melalui kontrasepsi permanen. Pada tahap berikutnya, penghentian kesuburan juga dianjurkan bagi wanita berusia di atas 35 tahun, terutama bagi yang telah memiliki dua anak, mengingat kemampuan organ reproduksi mulai menurun. Metode kontrasepsi permanen seperti tubektomi dan vasektomi menjadi pilihan utama pada fase ini.

### ***Hubungan Usia dengan Kenaikan Berat Badan***

Berdasarkan hasil uji chi square didapatkan nilai p-value = 0,147 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan antara usia akseptor kb suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan.

Berat badan itu ukuran massa tubuh yang dihitung dalam kilogram. Ini penting buat ngecek apakah berat kita naik atau turun. Tubuh perlu dijaga supaya beratnya seimbang. Kalau makan lebih banyak dari energi yang dibakar, kelebihannya disimpan jadi lemak. Berat badan naik kalau udah lewat batas normal. Obesitas adalah kondisi lemak menumpuk terlalu banyak dan nggak sehat. Biasanya, ini terjadi karena makan dalam jumlah lebih banyak dari yang dibutuhkan oleh tubuh (Zubaidah, 2021)

Hasil temuan ini menemukan bahwa usia tidak terlalu memengaruhi peningkatan berat badan pada wanita yang pakai KB suntik 3 bulan. Penambahan berat badan lebih dipengaruhi oleh beberapa hal lain. Menurut Erawati (2015) dalam (Pratiwi et al., 2023) berat badan naik pada pengguna suntik bukan cuma karena perubahan hormon dari kontrasepsi, tapi juga karena kebiasaan makan berlebihan, kurang olahraga, riwayat keluarga obesitas, kondisi tubuh, bertambahnya usia, dan gangguan hormon.

### ***Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Peningkatan Berat Badan***

Berdasarkan penelitian ini terhadap 34 pengguna KB suntik 3 bulan dengan masa penggunaan kurang dari satu tahun, sebanyak 2 orang (33,3%) mengalami kenaikan berat badan. Sedangkan dengan masa penggunaan satu tahun atau lebih, peningkatan berat badan dialami oleh 25 orang (89,3%). Data ini menunjukkan durasi pemakaian KB suntik 3 bulan berpengaruh terhadap kemungkinan peningkatan berat badan

KB suntik yang digunakan dalam kurun waktu yang relative lama bisa bikin berat badan naik karena ada hormon progesteron di dalamnya. Hormon ini bikin nafsu makan meningkat dengan cara memengaruhi bagian otak yang mengatur rasa lapar, jadi pengguna KB suntik cenderung makan lebih banyak. Hasil tes Chi-Square di penelitian ini menunjukkan nilai  $P = 0,002$  (kurang dari 0,05), artinya ada hubungan yang jelas antara lama pakai KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan.

Penelitian (Mutika, W. T., et all, 2021) menunjukkan bahwa mayoritas pengguna KB suntik 3 bulan dengan durasi pemakaian satu tahun akan mengalami peningkatan berat badan antara 2-5 kg (78,8%), serta sebagian kecil akan mendapatkan penambahan lebih dari 5 kg (15,2%). Pada

pengguna selama 9 bulan, sebagian besar (85,7%) mengalami kenaikan 2-5 kg. Untuk masa pemakaian 6 bulan, responden terbagi antara kenaikan 0-2 kg (54,5%) dan 2-5 kg (45,5%). Sedangkan pada pengguna selama 3 bulan, hampir semua (95,2%) mengalami kenaikan 0-2 kg. Uji chi-square dengan nilai LR sebesar 0,000 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara lama penggunaan KB suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan.

Berdasarkan penelitian dari University of Texas Medical Branch (UTMB) dalam (Sahriani, 2021), penggunaan kontrasepsi suntik, baik satu bulan maupun tri bulanan, dapat menyebabkan perubahan dalam berat badan dimana hal ini adalah efek samping utama. Hal ini disebabkan oleh hormon progesteron kuat, yang berpengaruh pada hipotalamus sebagai pengatur nafsu makan sehingga meningkatkan konsumsi makanan. Asupan makanan yang berlebihan kemudian menjadi lemak yang berlebih sehingga akan tersimpan dibawah kulit (proses metabolisme karbohidrat ke lemak). Rata – rata perubahan kenaikan berat badan pengguna suntik 3 bulan yaitu sekitar 5,5 kg serta 3,4 % peningkatan lemak tubuh selama penggunaan 3 tahun.

Menurut Prawirohardjo (2014) dalam (Erzie, 2019), DMPA bikin berat badan berubah karena mempercepat proses mengubah gula serta karbohidra jadi lemak yang mengakibatkan penumpukan lemak di bawah kulit meningkat serta kurangnya aktifitas fisik. Hormon progesteron yang terkandung di dalam DMPA akan meningkatkan nafsu makan dengan cara merangsang bagian otak yang mengatur rasa lapar, jadi penggunanya cenderung makan lebih banyak. Karena itu, penggunaan kontrasepsi ini bisa menyebabkan kenaikan berat badan.

Menurut peneliti, kenaikan berat badan bisa dipengaruhi banyak faktor, salah satunya adalah pakai KB suntik dalam waktu lama. Hormon progesteron di dalam KB suntik ini membuat pusat nafsu makan di otak jadi lebih aktif, sehingga nafsu makan meningkat. Karena makan lebih banyak, karbohidrat yang masuk tubuh diubah jadi lemak oleh hormon progesteron, sehingga lemak menumpuk dan berat badan naik. Jadi, semakin lama pakai KB suntik, risiko berat badan naik juga semakin besar karena hormon progesteron di tubuh bertambah.

Kenaikan berat badan tidak semata-mata disebabkan oleh penggunaan kontrasepsi suntik. Faktor genetika atau keturunan obesitas turut berperan, bahkan pada individu yang baru menggunakan metode kontrasepsi ini dalam waktu singkat. Selain itu, kurang aktifitas fisik, makan berkalori tinggi, gaya hidup yang tidak sehat serta konsumsi tinggi lemak juga sangat berpengaruh terhadap berat badan.

Hasil penelitian ini dari 34 responden, sebanyak 4 orang dengan masa penggunaan kurang dari 1 tahun tidak mengalami peningkatan berat badan. Sedangkan pada akseptor dengan masa penggunaan satu tahun atau lebih, sebanyak 3 orang juga sama tidak ada perubahan berat badan.

(Mutika, W. T., et all, 2021) juga menemukan bahwa beberapa pengguna KB suntik 3 bulan cenderung mengalami penurunan/kestabilan berat badan. Sejalan dengan (Sulistyawati, 2014) bahwa tidak semua wanita dengan KB suntik akan mengalami peningkatan berat badan, hal tersebut tergantung pada metabolisme hormon progesteron masing-masing individu.

Penelitian (Esnaeni, 2021) menemukan bahwa 20 responden (44,4%) tidak ada peningkatan berat badan atau berat badannya tetap selama menggunakan KB suntik. Peneliti menyimpulkan bahwa kestabilan berat badan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan rutin berolahraga, konsumsi serat, lemak yang sesuai kebutuhan tubuh, meningkatkan konsumsi protein dan serat, serta perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat.

## KESIMPULAN

Terdapat hubungan signifikan antara lama penggunaan KB suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan akseptor, dengan nilai P sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ).

## SARAN

### 1. Bagi Responden

Sebaiknya ibu yang ingin menjadi akseptor KB berkonsultasi terlebih dahulu dengan bidan atau tenaga kesehatan mengenai berbagai jenis kontrasepsi yang tersedia sebelum memilih alat kontrasepsi yang tepat. Selain itu, penting untuk selalu memantau setiap perubahan atau efek samping yang muncul agar jika terjadi masalah, penanganan dapat segera dilakukan.

### 2. Bagi Institusi

Institusi pendidikan diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai materi pembelajaran dan referensi untuk pengembangan ilmu kebidanan, terutama dalam mata kuliah mahasiswa untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai efek samping kontrasepsi.

### 3. Bagi Profesi

Tenaga kesehatan diharapkan lebih aktif dalam memberikan edukasi yang komprehensif tentang efek samping KB suntik 3 bulan, terutama terkait peningkatan berat badan kepada

para akseptor. Dengan demikian, akseptor dapat lebih mudah mengendalikan berat badannya melalui pola makan rendah kalori dan rutin berolahraga.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti berikutnya untuk melaksanakan penelitian lanjutan yang melibatkan faktor-faktor tambahan terkait penggunaan kontrasepsi suntik dan dikembangkan dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda atau dilakukan di lokasi penelitian yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2016). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Prenadamedia Group.
- Amelia, L. (2023). Hubungan Kenaikan Berat Badan, Siklus Menstruasi dan Emosional dengan Penggunaan Suntik KB 3 Bulan di BPM Lia Amelia. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 2(1), 207-217.
- Berliani, N. I, Ardiyanti, A., & Harjanti, A. L. (2022). Hubungan Lama Penggunaan dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor Kb Suntik 3 Bulan di Kelurahan Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 10(2), 91–99.
- BKKBN Jatim. (2018). *Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah Perwakilan BKKBN Provinsi Jawa Timur*.
- Ekawati, Eka Vicky Yulivantina, M. D. A. (2019). *Hubungan Lama Penggunaan Kb Suntik Dmpa Dengan*. 4(1), 56–60. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v13i1.348>
- Erzie, U. (2019). Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi KB Suntik 3 Bulan Dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor KB Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu. Bengkulu. *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.
- Esnaeni, H. (2021). *Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan (Progestin) Dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor Kb Di Desa Sialambue Kabupaten Padang*.
- Farida, S., et al. (2023). Pengaruh Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan terhadap Berat Badan Akseptor Usia Reproduksi di TulungagungNo Title. *Jurnal Ilmu Kesehatan Reproduksi*, 6(2), 89–97.
- Indonesia, K. K. R. (n.d.). *Pedoman Manajemen Pelayanan Keluarga Berencana*. Direktorat Jenderal Bina Gizi Dan Kesehatan Ibu Dan Anak. *Pedoman Manajemen Pelayanan Keluarga Berencana* (p. 2014). Kementerian Kesehatan.
- Indonesia, P. S. D. (2023). *No Title*. <https://data.go.id/>
- Isaac Mensah Bonsu, Corlia Brandt, Adedayo T. Ajidahun, Monday O. Moses, H. M. (2023). Prevalence

- of excess weight and associated socio-demographic factors among postmenopausal women: A population-based study in Ghana. *African Journal of Primary Health Care & Family Medicine*, 15(1).
- Jitowiyono, S. & Rouf, M. A. (2019). *Keluarga Berencana Dalam Perspektif Bidan*. Pt. Pustaka Baru.
- Karimang, S., Abeng, T. D. E., & Silolonga, W. N. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Diwilayah Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 8.
- Mastikana, I. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan dengan Perubahan Berat Badan pada Akseptor KB di Bidan Praktik Swasta Veronica Nongsa Batu Besar Kota Batam. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 6(1), 63–69.
- Mutika, W. T., Nursolihat, D., Damayanti, R., Ambariani, A., & Doria, M. (2021). *Hubungan Antara Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Peningkatan Berat Badan di PMB I: Correlation between used of 3 Months of Injectable Contraceptive and Weight*.
- Pratiwi, R. E., Pratamaningtyas, S., & Rahayu, D. E. (2023). Hubungan Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan dengan Kenaikan Berat Badan pada Akseptor : Studi Literatur. *Indonesian Health Issue*, 2, 1–8.
- Sahriani, H. (2021). the Relationship Between the Use of 3-Month Injectable Contraceptives (Progestins) With Weight Gaining in Family Planning Acceptors in Sialambue Village, Padang Lawas Regency in 2020. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(2), 150–158.  
<https://doi.org/10.51933/health.v6i2.534>
- Sulistyawati, A. (2014). *Pelayanan Asuhan Keluarga Berencana*. Salemba Medika.
- Wiwit Indawati<sup>1\*</sup>, N. S. (2022). Penggunaan Metode Kontrasepsi Efektif Terpilih Pada Tingkat Pendidikan Ibu Akseptor KB. *Jkft*, 7(2), 108–112.
- Zubaidah, Z. (2021). Hubungan Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan Dengan Berat Badan Di Praktek Mandiri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(2), 138–142. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i2.30>