

DETERMINAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR KONTRASEPSI SUNTIK *DEPO-MEDROXYPROGESTERONE ACETATE* (DMPA)

*Determinants Of Weight Gain In Depo-Medroxyprogesterone Acetate (Dmpa) Injectable
Contraceptive Users*

Marsiana Fabiani Nuari¹, Luluk Yuliati^{2*}, Irfana Tri Wijayanti³

^{1,2,3}STIKes Bakti Utama Pati

Alamat Korespondensi : Jl. Ki Ageng Selo No. 15, Bharu, Pati,
Jawa Tengah 59114, Indonesia
E-mail: lulukyuliati69@gmail.com

ABSTRAK

Kenaikan berat badan (BB) merupakan efek samping yang umum pada wanita pengguna kontrasepsi suntik *Depo-Medroxyprogesterone Acetate* (DMPA). Pada penggunaan terus-menerus kontrasepsi ini selama 2-3 tahun, dapat meningkatkan lemak tubuh sebanyak 3,4%. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kenaikan BB pada akseptor Suntik DMPA di Desa Kelampai Setolo. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik untuk mempelajari hubungan usia, paritas, lama pemakaian, dan aktivitas fisik dengan kenaikan BB pada akseptor suntik DMPA. Populasi dalam penelitian adalah seluruh akseptor suntik DMPA di Desa Kelampai Setolo Kecamatan Meranti, Kabupaten Landak, Kalimantan Barat, dengan sampel sebanyak 69 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran berat badan dan pengisian kuesioner. Instrumen yang digunakan adalah timbang BB dan lembar kuesioner. Analisis statistik menggunakan uji Spearman's Rho untuk analisis bivariat dan regresi logistik berganda untuk analisis multivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 44,9% responden berusia 20-35 tahun, 43,5% multipara, 49,3% telah menggunakan DMPA selama lebih dari 12 bulan, dan 52,2% memiliki aktivitas fisik sedang. Kenaikan berat badan kurang dari 5 kg ditemukan pada 52,2% responden. Terdapat hubungan signifikan antara usia ($p = 0,015$), paritas ($p = 0,010$), lama pemakaian ($p = 0,006$), dan aktivitas fisik ($p = 0,013$) dengan kenaikan berat badan. Keempat faktor ini secara bersama-sama menjelaskan 43,4% variasi kenaikan berat badan. Pemantauan kenaikan berat badan penting dilakukan untuk mencegah obesitas dan risiko kesehatan yang terkait. Harapan setelah dilakukannya penelitian ini adalah dapat mengedukasi akseptor Suntik DMPA agar dapat mengimbangi efek samping dari kontrasepsi ini dengan cara melakukan pola hidup yang sehat.

Kata kunci: usia, paritas, lama penggunaan, aktivitas fisik, kenaikan, berat badan

ABSTRACT

Weight gain is a common side effect in women using Depo-Medroxyprogesterone Acetate (DMPA) injectable contraceptives. Continuous use of this contraceptive for 2-3 years can increase body fat by 3.4%. This study was conducted to analyze the factors associated with weight gain in DMPA injectable acceptors in Kelampai Setolo Village. This study used an analytic observational design to study the relationship between age, parity, duration of use, and physical activity with weight gain in DMPA injectable acceptors. The population in the study were all DMPA injecting acceptors in Kelampai Setolo Village, Meranti District, Landak Regency, West Kalimantan, with a sample of 69 people. Data collection was done through weight measurement and questionnaire filling. The instruments used were weight measurement and questionnaire. Statistical analysis used Spearman's Rho test for bivariate analysis and multiple logistic regression for multivariate analysis. The results showed that 44.9% of respondents were 20-35 years old, 43.5% were multiparous, 49.3% had used DMPA for more than 12 months, and 52.2% had moderate physical activity. Weight gain of less than 5 kg was found in 52.2% of respondents. There was a significant association between age ($p = 0.015$), parity ($p = 0.010$), duration of use ($p = 0.006$), and physical



activity ($p = 0.013$) with weight gain. These four factors together explained 43.4% of the variation in weight gain. Monitoring weight gain is important to prevent obesity and its associated health risks. The hope after this study is to educate DMPA injectors to offset the side effects of this contraceptive by having a healthy lifestyle.

Keywords: Age, parity, duration of use, physical activity, weight gain

PENDAHULUAN

Kontrasepsi suntik adalah metode pengendalian kehamilan yang populer di berbagai negara karena praktis, terjangkau, dan efektif dalam mencegah kehamilan. Namun, metode ini juga memiliki tantangan, terutama efek samping seperti kenaikan berat badan yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis pengguna (WHO, 2020).

Penggunaan kontrasepsi suntik Depo-Medroxyprogesterone Acetate (DMPA) mencatat prevalensi tinggi, dengan sekitar 4 juta wanita atau 45% pengguna kontrasepsi memilih metode ini. Di Amerika Serikat, 30% wanita menggunakan kontrasepsi suntik, sementara di Indonesia prevalensinya mencapai 34,3%. Tingginya angka ini mencerminkan kepraktisan metode tersebut, meskipun efek samping tetap menjadi perhatian (WHO, 2020).

Menurut Profil Kesehatan Indonesia 2023, metode suntik menjadi pilihan 35,3% akseptor KB, diikuti pil sebesar 13,2%. Metode jangka pendek seperti suntik dan pil cenderung lebih diminati dibandingkan metode jangka panjang (MKJP), meskipun efektivitasnya dalam pengendalian kehamilan lebih rendah dibandingkan MKJP seperti IUD dan implan (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Di Kalimantan Barat, data menunjukkan dominasi akseptor KB suntik

sebanyak 48.804 orang dibandingkan metode lain, seperti pil (22.413 orang) dan implan (4.704 orang). Kabupaten Landak mencatat 5.169 pengguna KB suntik, tertinggi di wilayah tersebut (BPS, 2021).

Desa Kelampai Setolo, Kecamatan Meranti, merupakan desa dengan jumlah penduduk besar di Kabupaten Landak. Sekitar 70% pasangan usia subur di desa ini menggunakan kontrasepsi suntik DMPA, karena mudah diakses, terjangkau, dan praktis. Namun, kenaikan berat badan menjadi keluhan utama akseptor. Survei awal menunjukkan bahwa dari 10 wanita usia subur (WUS) yang menggunakan DMPA, 7 orang mengalami kenaikan berat badan signifikan (5-15 kg), terutama pada mereka yang telah menggunakan KB selama lebih dari dua tahun, memiliki lebih dari dua anak, dan memiliki aktivitas fisik rendah. Sementara itu, 3 orang lainnya tidak mengalami kenaikan berat badan.

Faktor-faktor seperti usia, paritas, durasi penggunaan, dan aktivitas fisik memengaruhi kenaikan berat badan. Aktivitas fisik rendah, khususnya pada ibu rumah tangga, memperburuk risiko ini. Durasi penggunaan yang lama juga dikaitkan dengan peningkatan risiko kenaikan berat badan yang signifikan (Ifa et al., 2022; Maduwu, 2019; Sembiring, 2019).



Efek samping perubahan berat badan ini, jika tidak dikelola, dapat menyebabkan obesitas, yang menjadi faktor risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Secara psikologis, kenaikan berat badan dapat menurunkan citra diri dan kesejahteraan emosional wanita (Anggraini et al., 2021; Yuniar, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik DMPA. Hasilnya diharapkan menjadi dasar pengembangan intervensi untuk mengelola efek samping serta rekomendasi praktis bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan kualitas pelayanan KB di Desa Kelampai Setolo.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan *cross-sectional* untuk mengkaji hubungan antara variabel independen, yaitu: usia, paritas, lama pemakaian kontrasepsi, dan aktivitas fisik, dengan variabel dependen, yaitu kenaikan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik DMPA. Populasi penelitian terdiri dari seluruh ibu yang menggunakan kontrasepsi suntik DMPA, berjumlah 219 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 69 responden, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling.

Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner, yang disebarkan kepada akseptor KB suntik DMPA, berisi pertanyaan mengenai identitas diri, usia, paritas, lama penggunaan KB, dan aktivitas fisik.

Kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yang digunakan dalam penelitian ini telah diuji validitasnya oleh Cleland et al. (2014), dengan hasil validitas sedang (rhitung = 0,67 hingga 0,73), serta reliabilitas yang kuat dengan nilai 0,73.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni hingga Juli 2023, setelah memperoleh izin dari kepala desa. Proses pengumpulan data berlangsung selama 4 hari, dengan kuesioner disebarkan melalui posyandu dan juga metode dari rumah ke rumah, mengingat beberapa responden bekerja di ladang. Sebanyak enam kader posyandu turut membantu dalam proses pengumpulan data yang bertugas mendampingi responden dalam mengisi kuesioner.

Untuk menganalisis hubungan antara dua variabel dalam penelitian ini, digunakan analisis korelasi Spearman Rank, yang kemudian dilanjutkan dengan analisis regresi logistik ganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data distribusi frekuensi variabel penelitian

Tabel 1. Distribusi frekuensi data penelitian

Data	f	%
Usia		
<20 th	12	17,4
20-35 th	31	44,9
>35 th	26	37,7
Paritas		
Primipara	28	40,6
Multipara	30	43,5
Grandemultipara	11	15,9
Lama waktu penggunaan KB		
≤6 bulan	10	14,5
7-12 bulan	25	36,2
>12 bulan	34	49,3



Data	f	%
Aktivitas Fisik Responden		
Berat	22	31,9
Sedang	36	52,2
Sedang	36	52,2
Ringan	11	15,9
Kenaikan berat badan		
Tidak ada	14	20,3
<5 kg	36	52,2
≥5 kg	19	27,5
n= 69		

kategori terhadap total 69 responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian. Adapun deskripsi hasil penelitian dalam Tabel 1. Adalah sebagai berikut: 31 responden (44,9%) memiliki usia antara 20-35 tahun, 30 responden (43,5%) adalah multipara, 34 responden (49,3%) telah menggunakan KB suntik DMPA > 12 bulan, 36 responden (52,2%) memiliki aktivitas fisik sedang, dan 36 responden (52,2%) mengalami kenaikan berat badan <5 kg.

Nilai-nilai dalam Tabel 1. menggambarkan persentase masing-masing

Analisis antara usia, paritas, lama penggunaan, aktivitas fisik dan kenaikan berat badan

Tabel 2. Analisis hubungan usia, paritas, lama penggunaan, aktivitas fisik dan kenaikan berat badan

Variabel Independen	Kenaikan berat badan						Total	%	Approx. Sig.
	Tidak ada		<5 kg		≥5 kg				
	f	%	f	%	f	%			
Usia									
<20 th	6	50,0	3	25,0	3	25,0	12	100	p= 0,015
20-35 th	5	16,1	21	67,8	5	16,1	31	100	
>35 th	3	11,5	12	46,2	11	42,3	26	100	
Paritas									
Primipara	10	35,7	13	46,4	5	17,9	28	100	p= 0,010
Multipara	2	6,7	20	66,7	8	26,7	30	100	
Grandemultipara	2	18,2	3	27,3	6	54,4	11	100	
Lama penggunaan KB suntik DMPA									
<6 bulan	6	60,0	4	40,0	0	0,00	10	100	p= 0,006
7-12 bulan	2	8,0	18	72,0	5	20,0	25	100	
>12 bulan	6	17,6	14	41,2	14	41,2	34	100	
Aktivitas fisik									
Berat	8	36,4	9	40,9	5	22,7	22	100	p= 0,008
Sedang	5	13,9	24	66,7	7	19,4	36	100	
Ringan	1	9,1	3	27,3	7	63,6	11	100	

Tabel 3. Analisis faktor usia, paritas, lama penggunaan, aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan akseptor KB suntik DMPA

Variabel	Model Summary ^b	ANOVA ^a		Coefficients ^a	
	R Square	F	Sig.	B	Sig.
Usia	0,434	5,899	0,008 ^b	0,138	0,229
Paritas				0,153	0,214
Lama penggunaan				0,253	0,026
Aktivitas fisik				0,264	0,032



Tabel 2. menyajikan hasil analisis yang menghubungkan variabel usia, paritas, lama penggunaan, aktivitas fisik dan kenaikan berat badan. Dalam Tabel 2. menunjukkan ada 21 orang (67,8%) dengan kenaikan <5 kg memiliki usia 20-35 tahun ($p=0,015$), 20 orang (66,7%) dengan kenaikan <5 kg merupakan multiparitas ($p=0,010$), 18 orang (72%) dengan kenaikan <5 kg telah menggunakan KB suntik DMPA antara 7-12 bulan ($0,006$), dan 24 orang (66,7%) dengan kenaikan <5 kg memiliki aktivitas fisik sedang ($p=0,008$).

Hasil analisis menggunakan Coefficients Sig pada Tabel 3. menunjukkan variabel lama penggunaan ($p=0,026$) dan aktivitas fisik ($p=0,032$) secara signifikan terkait dengan kenaikan berat badan akseptor KB suntik DMPA. Sedangkan, usia ($p=0,229$) dan paritas ($p=0,214$) tidak signifikan. Nilai F hitung 5,899 ($p=0,008$) menunjukkan model regresi cukup baik dalam menjelaskan hubungan variabel. Koefisien determinasi (R^2) 0,434 menandakan 43,4% variasi kenaikan berat badan dijelaskan oleh variabel independen, sisanya oleh faktor lain.

Hubungan usia dengan kenaikan berat badan.

Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara usia dan kenaikan berat badan akseptor KB suntik DMPA di Desa Kelampai Setolo dengan nilai $p=0,015$. Hal ini mengindikasikan bahwa usia

memengaruhi perubahan berat badan pada akseptor KB suntik DMPA.

Kontrasepsi suntik, yang mudah diperoleh dan sangat efektif dalam mencegah kehamilan, memiliki efek samping berupa peningkatan berat badan. Pada usia 20-35 tahun, yang merupakan fase menjarangkan kehamilan, mayoritas akseptor mengalami kenaikan berat badan. Walaupun ada beberapa responden yang tetap dapat menjaga berat badan dengan aktif secara fisik dan mengonsumsi makanan sesuai anjuran kesehatan, sehingga tidak mengalami kenaikan berat badan. Sebaliknya, berdasarkan wawancara lanjutan responden yang mengalami kenaikan berat badan sering mengonsumsi makanan yang tidak terkontrol.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Sembiring (2019), yang menemukan hubungan signifikan antara usia dan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik di Puskesmas Batahan, dengan $p\text{-value}=0,000$ (Sembiring, 2019). Penelitian Andriani dan Oktarina (2015) juga menunjukkan hasil serupa, yaitu hubungan antara usia dan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik DMPA dengan nilai $p\text{-value}=0,010$ (Andriani & Oktarina, 2015).

Alat kontrasepsi suntik DMPA dapat digunakan oleh semua perempuan tanpa batasan usia. Namun, secara fisiologis, bertambahnya usia cenderung menyebabkan hilangnya otot, terutama jika kurang aktif, sehingga menurunkan pembakaran kalori. Jika tidak diimbangi dengan diet seimbang,



hal ini dapat memicu peningkatan berat badan yang signifikan (Sims et al., 2020; Zubaidah, 2021).

Hubungan Paritas dengan kenaikan berat badan

Hasil analisis menunjukkan hubungan signifikan antara paritas dan kenaikan berat badan akseptor KB suntik DMPA di Desa Kelampai Setolo dengan nilai $p=0,010$. Paritas, atau jumlah anak yang dimiliki, merupakan faktor penting dalam memengaruhi perilaku pasangan usia subur dalam memilih metode kontrasepsi. Keputusan menggunakan KB biasanya diambil ketika jumlah anak yang diinginkan telah terpenuhi (Afsari, 2017; Mardiah, 2019). Jumlah anak juga memengaruhi kecenderungan besar keluarga yang diinginkan dan pemilihan metode kontrasepsi (BKKBN, 2021).

Penelitian Afsari (2017) mengungkapkan bahwa akseptor KB dengan dua anak atau kurang cenderung memilih KB suntik untuk mengatur jarak kehamilan. Sebaliknya, semakin banyak anak yang dimiliki, semakin besar kecenderungan memilih metode kontrasepsi jangka panjang untuk menghentikan kesuburan (Afsari, 2017).

Hasil penelitian Sulastriningsih (2023) menunjukkan dari 41 responden, sebanyak 22 dari 26 responden primipara (84,6%) mengalami kenaikan berat badan, sementara 4 responden (15,4%) mengalami penurunan berat badan. Di antara 15 responden

multipara dan grandemultipara, 5 responden (33,3%) mengalami kenaikan berat badan, sedangkan 10 responden (66,7%) mengalami penurunan berat badan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,002$, menandakan hubungan signifikan antara paritas dan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik DMPA (Sulastriningsih et al., 2023).

Paritas dapat memengaruhi peningkatan berat badan terkait dengan DMPA. Wanita dengan paritas tinggi, yang telah melalui beberapa kehamilan dan persalinan, berisiko lebih tinggi mengalami kenaikan berat badan karena perubahan tubuh pasca kehamilan dan persalinan (Afsari, 2017).

Hubungan lamanya waktu penggunaan dengan kenaikan berat badan

Hasil analisis menunjukkan hubungan signifikan antara lama penggunaan KB suntik DMPA dan kenaikan berat badan pada akseptor di Desa Kelampai Setolo dengan nilai $p=0,006$. Penggunaan KB DMPA yang berkepanjangan menyebabkan hormon progesteron bertambah dalam tubuh, meningkatkan nafsu makan dan mengganggu keseimbangan hormon estrogen-progesteron, yang memicu perubahan berat badan (Maduwu, 2019).

Penelitian Sulastriningsih (2023) melaporkan bahwa dari 41 responden, hasil uji statistik menunjukkan $p<0,001$, dengan nilai $OR=0,316$. Responden yang menggunakan KB suntik lebih dari 2 tahun memiliki risiko 0,3 kali lebih besar



mengalami kenaikan berat badan dibandingkan dengan yang menggunakan KB kurang dari 2 tahun (Sulastriningsih et al., 2023).

Penelitian Sembiring (2019) di Puskesmas Batahan juga mendukung temuan ini, dengan uji Spearman Rho menunjukkan $p < 0,001$, yang menegaskan adanya hubungan antara lama pemakaian KB suntik dan peningkatan berat badan (Sembiring, 2019).

Semakin lama penggunaan KB, akseptor sering merasa nyaman meskipun mengalami kenaikan berat badan, yang sering dianggap wajar. Namun, perubahan berat badan yang signifikan memerlukan perhatian serius untuk menjaga kesehatan dan harus dikonsultasikan dengan penyedia layanan kesehatan untuk evaluasi yang tepat (Afsari, 2017).

Hubungan aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik DMPA di Desa Kelampai Setolo dengan nilai $p = 0,013$. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengontrol berat badan dengan membakar kalori, meningkatkan metabolisme, dan mengurangi risiko peningkatan berat badan. Meskipun DMPA dapat menyebabkan kenaikan berat badan pada sebagian wanita, aktivitas fisik dapat berperan positif dalam mengendalikan peningkatan berat badan tersebut (Muayah & Sari, 2022; Sembiring, 2019).

Penelitian Maduwu (2019) di Klinik Dina Karya Medan menunjukkan bahwa dari 50 responden, mayoritas dengan aktivitas fisik ringan (30 menit) hanya 1 akseptor (6,0%) yang mengalami perubahan berat badan. Hasil uji chi-square menunjukkan $p = 0,016$, yang berarti ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan perubahan berat badan pada akseptor KB di Klinik Dina Karya Medan (Maduwu, 2019).

Penelitian Sembiring (2019) juga menunjukkan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik DMPA, dengan $p = 0,007 < \alpha = 0,05$, berdasarkan uji Spearman Rho di Puskesmas Batahan Kecamatan Batahan Kabupaten Mandailing Natal (Sembiring, 2019).

Aktivitas fisik yang teratur tidak hanya membantu menjaga berat badan, tetapi juga meningkatkan kesehatan jantung, kekuatan tulang, stabilitas mood, dan kualitas tidur, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan (Muayah & Sari, 2022).

Determinan kenaikan berat badan akseptor KB suntik DMPA

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel usia, paritas, lama penggunaan, dan aktivitas fisik dapat menjelaskan 43,4% dari kenaikan berat badan akseptor KB suntik DMPA, sementara 56,6% dijelaskan oleh faktor lain. Kenaikan berat badan yang terkait dengan DMPA dipengaruhi oleh faktor hormonal, kebiasaan makan, genetik,



aktivitas fisik, psikologis, dan gaya hidup. DMPA mengandung hormon progestin yang mempengaruhi metabolisme, nafsu makan, retensi cairan, dan distribusi lemak, yang dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan (Genazzani et al., 2023; Sims et al., 2020; Wright et al., 2020).

Peningkatan berat badan juga dapat disebabkan oleh perubahan kebiasaan makan, di mana beberapa wanita mungkin mengalami peningkatan nafsu makan setelah menggunakan DMPA. Jika pola makan tidak seimbang, terutama yang tinggi lemak dan kalori, ini dapat menyebabkan peningkatan berat badan (Liando et al., 2015; Muayah & Sari, 2022). Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dapat menyebabkan penumpukan lemak dan peningkatan berat badan, sementara faktor psikologis dan perubahan gaya hidup turut mempengaruhi kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik DMPA (Muayah & Sari, 2022; Sembiring, 2019).

Penelitian ini mendukung temuan Julina Br Sembiring (2019), yang menunjukkan hubungan antara umur ($p < 0,001$), pola makan ($p = 0,049$), aktivitas fisik ($p = 0,007$), dukungan suami ($p = 0,036$), dan lama pemakaian ($p < 0,001$) dengan peningkatan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik di Puskesmas Batahan Kecamatan Batahan Kabupaten Mandailing Natal. Penelitian Liando (2015) juga menemukan hubungan antara lama pemakaian ($p = 0,021$) dan aktivitas fisik ($p = 0,042$) dengan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik DMPA, namun

tidak ada hubungan signifikan antara pola makan dan peningkatan berat badan ($p = 0,072$) (Liando et al., 2015).

Respons tubuh terhadap DMPA dapat bervariasi antara individu. Beberapa akseptor KB suntik DMPA mungkin mengalami peningkatan berat badan yang signifikan, sementara yang lain mungkin tidak mengalami perubahan yang berarti, tergantung pada faktor individu seperti metabolisme, tingkat aktivitas fisik, dan kebiasaan makan (Shokoufeh Dianat et al., 2019).

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel lama penggunaan dan aktivitas fisik secara signifikan berhubungan dengan kenaikan berat badan akseptor KB suntik DMPA, sementara usia dan paritas tidak signifikan terkait. Model regresi memiliki kecocokan yang memadai untuk menjelaskan hubungan antar variabel dalam sampel, dan 43,4% variasi kenaikan berat badan dapat dijelaskan oleh variabel independen, sementara faktor lain menjelaskan sisanya.

Keterbatasan studi ini meliputi cakupan geografis terbatas pada satu desa, serta pengumpulan data cross-sectional yang tidak menggambarkan perubahan dalam jangka panjang. Penelitian lanjutan dapat melibatkan sampel yang lebih luas dan representatif dari berbagai wilayah. Penelitian longitudinal dapat menggambarkan perubahan berat badan secara lebih mendalam. Studi juga dapat



mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti pola makan, status hormonal, dan faktor genetik yang dapat memengaruhi kenaikan berat badan. Integrasi metode kualitatif dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang persepsi dan pengalaman akseptor KB terkait kenaikan berat badan.

Solusi untuk mengatasi efek samping ini adalah melalui edukasi kesehatan yang berfokus pada pola hidup sehat. Akseptor perlu diberikan informasi mengenai pentingnya menjaga pola makan yang seimbang, meningkatkan aktivitas fisik, serta memantau berat badan secara berkala. Selain itu, pendampingan oleh tenaga kesehatan dalam memilih metode kontrasepsi yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan individu juga menjadi langkah penting untuk meminimalkan efek samping.

DAFTAR PUSTAKA

- Afsari, S. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Akseptor KB Dalam Memilih Kontrasepsi Di Puskesmas Jumpandang Baru Makassar. *UIN Alauddin Makassar*, 1–94.
- Andriani, R., & Oktarina, H. (2015). Hubungan usia ibu dan lama pemakaian dengan peningkatan berat badan pada akseptor kb suntik 3 bulan di bpm rusmiati okta palembang. *Jurnal kesehatan abdurahman*, 4(2), 1–8. <https://ejournal.stikesabdurahman.ac.id/index.php/jkab/article/view/44>
- Anggraini, D. D., Hapsari, W., Hutabarat, J., Nardina, E. A., Sinaga, L. R. V., Sitorus, S., Azizah, N., Argaheni, N. B., Wahyuni, W., Samaria, D., & Hutomo, C. S. (2021). *Pelayanan Kontrasepsi*. Yayasan Kita Menulis.
- BKKBN. (2021). Pedoman Pelayanan Kontrasepsi dan Keluarga Berencana. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), 49–58.
- BPS. (2021). *Kalimantan Barat Dalam Angka*. <https://kalbar.bps.go.id/publication/2021/02/26/fd6563fa45106b2442988fbf/provinsi-kalimantan-barat-dalam-angka-2021.html>: BPS Kalimantan Barat.
- Genazzani, A. R., Fidecicchi, T., Arduini, D., Giannini, A., & Simoncini, T. (2023). Hormonal and natural contraceptives: a review on efficacy and risks of different methods for an informed choice. *Gynecological Endocrinology*, 39(1). <https://doi.org/10.1080/09513590.2023.2247093>
- Ifa, M., Widodo, M. D., Alamsyah, A., Yunita, J., & Yanthi, D. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Di Puskesmas Melur Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Media Kesmas (Public Health Media)*, 2(1). <https://jom.htp.ac.id/index.php/kesmas/article/view/505?articlesBySameAuthorPage=2>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.
- Liando, H., Kundre, R., & Bataha, Y. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Peningkatanberat Badan Ibu Pengguna Alat Kontrasepsi Suntikdmpa (Depo Medroksi Progesteron Esetat) Dipuskesmas Kumelembuai Kabupatenminahasa Selatan. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3(2), 1–8. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/8174/7728>
- Maduwu, H. (2019). Faktor yang berhubungan dengan perubahan



- berat badan pada akseptor kb di klinik dina karya medan jl. Karya gang bersama no. 17 medan tahun 2019 [institut kesehatan helvetia]. <http://repository.helvetia.ac.id/id/ep rint/2645/>.
- Mardiah, M. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap akseptor kb dengan pemilihan alat kontrasepsi di desa jejangkit pasar kecamatan jejangkit kabupaten barito kuala. *Journal educational of nursing (jen)*, 2(1). <https://ejournal.akperrspadjakarta.ac.id/index.php/JEN/article/view/14>
- Muayah, M., & Sari, M. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Penggunaan Kb Suntik 1 Bulan Dan 3 Bulan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 6(1), 14–23.
- Sembiring, J. B. (2019). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Di Puskesmas Batahan Kecamatan Batahan Kabupaten Mandailing Natal. *Gaster*, 17(1), 36–51. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.328>
- Shokoufeh Dianat, Fox, E., Ahrens, K. A., Upadhyay, U. D., Zlidar, V. M., Gallo, M. F., Stidd, R. L., Moskosky, S., & Dehlendorf, C. (2019). Side Effects and Health Benefits of Depot Medroxyprogesterone Acetate: A Systematic Review. *Obstet Gynecol*, 133(2), 332–341. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003089>
- Sims, J., Lutz, E., Wallace, K., Kassahun-Yimer, W., Ngwudike, C., & Shwayder, J. (2020). Depot-medroxyprogesterone acetate, weight gain and amenorrhea among obese adolescent and adult women. *Eur J Contracept Reprod Health Care*, 25(1), 54–59. <https://doi.org/10.1080/13625187.2019.1709963>. Epub 2020 Jan 13
- Sulastriningsih, K., Muninggar, Wijayanti, R. U., & Ernawati, N. (2023). Pengaruh Kenaikan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik Tiga Bulan di TPMB Bidan K Tahun 2021. *Jurnal Syntax Transformation*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jst.v4i1.684>
- WHO. (2020). *Maternal Mortality The Sustainable Development Goals and the Global Strategy for Women's, Children's and Adolescent's Health*. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality: who.int>.
- Wright, A. A., Fayad, G. N., Selgrade, J. F., & Olufsen, M. S. (2020). Mechanistic model of hormonal contraception. *PLoS Computational Biology*, 16(6), e1007848. <https://doi.org/10.1371/journal.pcbi.1007848>
- Yuniar, et al. (2022). *Buku Ajar Pelayanan KB*. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Zubaidah, Z. (2021). Hubungan pemakaian KB suntik 3 bulan dengan berat badan di praktik mandiri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(2), 138–142. <https://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis/article/download/30/32>

