

SKRIPSI
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KENAIKAN BERAT
BADAN AKSEPTOR KB SUNTIK 3 BULAN DI POLINDES
DESA JELADRI WINONGAN

*Skripsi ini dilaksanakan untuk Memperolah Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb)
dalam Program Studi Ilmu Kebidanan Pada Program Studi S1 Kebidanan
Universitas Bina Sehat Mojokerto*



Oleh :
HIMMATUL AFIDAH
NIM. 202508012

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO

2026

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jejang pendidikan di perguruan tinggi.



LEMBARAN PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program S1 Kebidanan

Nama : Himmatul Afidah

NIM : 202508012

Judul : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan Berat
Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan di Polindes Desa Jeladri
Winongan

Pada Tanggal : 27 Agustus 2026



Tanda Tangan

Pembimbing I : Heni Frilasari, S.ST., M.Kes

NIK. 162 601 090

(.....)

Pembimbing II : Veryudha Eka Prameswari, S.ST., M.Kes

NIK. 162 601 109

(.....)

LEMBAR PENGESAHAN



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : HIMMATUL AFIDAH
NIM : 202508012
Program Studi : Ilmu Kebidanan
Pada Tanggal : 27 Agustus 2026
Judul Skripsi : "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan Di Polindes Desa Jeladri Winongan"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Hj. Indah Kusmindarti, SST., Bd., M. Kes. (.....)
Penguji 1 : Heni Frilasari, SST., Bd., M. Kes. (.....)
Penguji 2 : Veryudha Eka Prameswari, SST., M.Kes (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 2 September 2026

Ka. Prodi Ilmu Kebidanan

Indra Yulianti, SST., Bd., M. Kes.

NIK : 162.601.106

LEMBAR PENGAJUAN KEBERSEDIAAN MENGUJI SKRIPSI

LEMBAR PENGAJUAN KEBERSEDIAAN MENGUJI SKRIPSI

Sehubungan dengan pelaksanaan Ujian Skripsi Mahasiswa

Judul : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan Berat
Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan di Polindes Desa
Jeladri Winongan
Nama : HIMMATUL AFIDAH
NIM : 202508012
Hari/ Tanggal ujian : Kamis, 27 Agustus 2026
Pukul : 09.00 WIB
Tempat : G3.1
Bersedia untuk menguji Skripsi dengan jadwal diatas

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Hj.Indah Kusmindarti, SST., Bd., M.Kes (.....)

Anggota 1 : Heni Frilasari, SST., Bd., M.Kes (.....)

Anggota 2 : Veryudha Eka Prameswari, S.ST., M.Kes (.....)

Moderator : Yuli (.....)

Mengetahui,
Ka.Prodi S1 Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI
Kab. Mojokerto

Indra Yulianti SST.,Bd.,M.Kes
NIK.162 601 106

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas limpahan rahmat, petunjuk, serta karunia-Nya sehingga penulis diberikan kekuatan dan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi berjudul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan di Polindes Desa Jeladri Winongan.”

Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunannya masih terdapat berbagai kekurangan, Dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Indah Lestari, S.Kep., Ners., M.Kes., selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
2. Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah, S.Kep.,Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
3. Indra Yulianti, SST., Bd., M.Kes., selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan motivasi dan dukungan selama proses pendidikan.

4. Heni Frilasari, S.ST., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Veryudha Eka Prameswari, S.ST., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing II yang dengan sabar memberikan bimbingan, saran, dan motivasi kepada penulis.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah membantu kelancaran proses pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan doa, dukungan, serta bantuan kepada penulis.
8. Terima kasih kepada seluruh responden atas waktu, kesediaan, dan kerja sama yang telah diberikan selama proses penelitian. Partisipasi responden sangat berarti dalam mendukung terselesainya penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini masih memiliki berbagai keterbatasan, oleh sebab itu, penulis dengan terbuka menerima segala bentuk masukan, kritik, dan saran yang bersifat konstruktif sebagai bahan evaluasi dan perbaikan di kemudian hari. Besar harapan penulis agar skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kebidanan, serta dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang memerlukannya.

Mojokerto, Agustus 2026

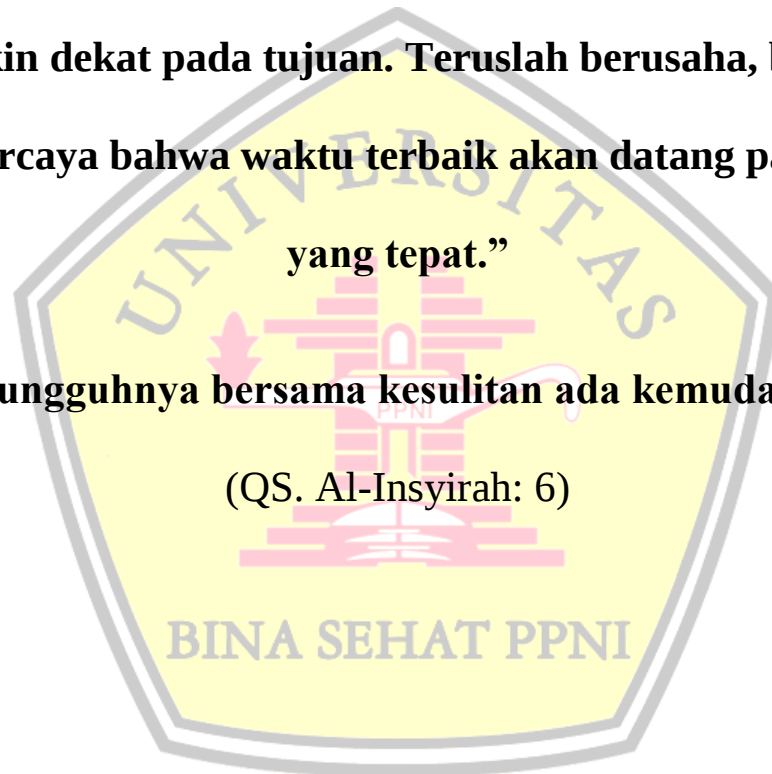
Penulis

MOTTO

“Tidak ada proses yang sia-sia. Setiap kesulitan mengajarkan ketekunan, setiap kegagalan memberikan pelajaran, dan setiap langkah kecil membawa kita semakin dekat pada tujuan. Teruslah berusaha, berdoa, dan percaya bahwa waktu terbaik akan datang pada saat yang tepat.”

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 6)



PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, kekuatan, dan kemudahan yang diberikan, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, kesabaran, serta jalan keluar dalam setiap proses penyusunan skripsi ini.
2. Suami dan Kedua orang tua tercinta, yang selalu menjadi sumber kekuatan dan motivasi. Terima kasih atas doa yang tidak pernah terputus, kasih sayang, pengorbanan, dukungan, serta segala hal yang telah diberikan hingga saya mampu menyelesaikan pendidikan ini.
3. Keluarga tercinta, yang selalu memberikan semangat, perhatian, dan dukungan selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.
4. Dosen pembimbing dan seluruh dosen, yang telah memberikan ilmu, arahan, bimbingan, dan motivasi dengan penuh kesabaran selama proses pendidikan dan penyusunan skripsi.
5. Teman-teman seperjuangan, yang telah menjadi bagian dari perjalanan panjang ini, memberikan semangat, bantuan, kebersamaan, dan cerita yang akan selalu menjadi kenangan berharga.
6. Almamater tercinta, sebagai tempat memperoleh ilmu, pengalaman, dan pembelajaran yang menjadi bekal untuk melangkah ke tahap kehidupan selanjutnya.
7. Diri saya sendiri, terima kasih karena telah bertahan melewati berbagai tantangan, tetap berusaha ketika merasa lelah, dan tidak menyerah hingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga pencapaian ini menjadi awal untuk perjalanan yang lebih baik di masa depan.

ABSTRAK

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KENAIKAN BERAT BADAN AKSEPTOR KB SUNTIK 3 BULAN DI POLINDES DESA JELADRI WINONGAN

Oleh : HIMMATUL AFIDAH

Kontrasepsi suntik 3 bulan merupakan salah satu metode kontrasepsi hormonal yang banyak digunakan karena praktis dan efektif, namun penggunaannya dapat disertai kenaikan berat badan.

Penelitian ini bertujuan mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kenaikan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan di Polindes Desa Jeladri Winongan Kabupaten Pasuruan tahun 2026.

Penelitian menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 137 akseptor dan sampel sebanyak 58 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui observasi, kuesioner, kartu akseptor, buku register KB, dan pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital. Analisis data menggunakan *editing, coding, tabulating dan entry data* dan *cleaning*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada 58 akseptor KB suntik 3 bulan di Polindes Desa Jeladri Winongan, sebanyak 46 responden (79,3%) mengalami kenaikan berat badan dan 12 responden (20,7%) memiliki berat badan tetap. Pada faktor pola makan, kenaikan berat badan dialami oleh 3 responden (42,9%) dengan pola makan baik, 38 responden (82,6%) dengan pola makan cukup, dan 5 responden (100%) dengan pola makan kurang baik. Berdasarkan aktivitas fisik, kenaikan berat badan terjadi pada 26 responden (89,7%) dengan aktivitas ringan, 15 responden (71,4%) dengan aktivitas sedang, dan 5 responden (62,5%) dengan aktivitas berat. Secara deskriptif, kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan lebih banyak ditemukan pada responden dengan aktivitas fisik ringan dan pola makan yang kurang baik.

Kata kunci: Faktor – Faktor, kontrasepsi suntik 3 bulan, kenaikan berat badan

ABSTRACT

FACTORS AFFECTING WEIGHT GAIN AMONG THREE-MONTH INJECTABLE CONTRACEPTIVE USERS AT THE JELADRI VILLAGE HEALTH POST, WINONGAN

By: HIMMATUL AFIDAH

Three-month injectable contraception is a hormonal contraceptive method that is widely used because it is practical and effective. However, its use may be associated with weight gain.

This study aimed to identify factors associated with weight gain among users of three-month injectable contraception at the Jeladri Village Health Post in Winongan, Pasuruan Regency, in 2026.

This study used an observational analytic design with a cross-sectional approach. The population consisted of 137 contraceptive users, and the sample included 58 respondents selected using the Slovin formula. Data were collected through observation, questionnaires, contraceptive cards, family planning registers, and body weight measurements using a digital scale. Data were analyzed through editing, coding, tabulating, data entry, and cleaning.

The results showed that among 58 users of three-month injectable contraception, 46 respondents (79.3%) experienced weight gain, while 12 respondents (20.7%) had no change in body weight. Based on dietary patterns, weight gain was experienced by 3 respondents (42.9%) with good dietary patterns, 38 respondents (82.6%) with moderate dietary patterns, and 5 respondents (100%) with poor dietary patterns. Based on physical activity, weight gain occurred in 26 respondents (89.7%) with light physical activity, 15 respondents (71.4%) with moderate physical activity, and 5 respondents (62.5%) with heavy physical activity. Descriptively, weight gain among users of three-month injectable contraception was more commonly found among respondents with light physical activity and poor dietary patterns.

Keywords: *factors, three-month injectable contraception, weight gain.*

DAFTAR ISI

COVER HALAMAN UTAMA	i
COVER HALAMAN DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PENGAJUAN KEBERSEDIAAN MENGUJI SKRIPSI.....	v
KATA PENGANTAR.....	v
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Responden.....	5
1.4.2 Bagi Institusi Kesehatan.....	5
1.4.3 Bagi Peneliti	5
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Keluarga Berencana (KB).....	7

2.1.1	Pengertian Keluarga Berencana	7
2.1.2	Tujuan Program KB.....	8
2.1.3	Sasaran Program KB	9
2.1.4	Metode Kontrasepsi Suntik	10
2.1.5	Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelayanan KB	16
2.1.6	Konsep Akseptor KB.....	18
2.1.7	Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Kontrasepsi	19
2.2	Kontrasepsi Suntik	21
2.2.1	Pengertian Kontrasepsi Suntik	21
2.2.2	Jenis-Jenis Kontrasepsi Suntik	21
2.2.3	Kandungan Kontrasepsi Suntik.....	25
2.2.4	Mekanisme Kerja Kontrasepsi Suntik.....	26
2.2.5	Cara Pemberian dan Jadwal Penyuntikan.....	28
2.2.6	Efek Samping Kontrasepsi Suntik.....	29
2.3	Konsep Kenaikan Berat Badan	31
2.3.1	Pengertian Berat Badan	31
2.3.2	Pengertian Kenaikan Berat Badan.....	31
2.3.3	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Berat Badan.....	32
2.3.4	Dampak Kenaikan Berat Badan	33
2.3.5	Pengukuran dan Pemantauan Berat Badan	35
2.4	Kerangka Teori.....	35
2.4.1	Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan	37
2.4.2	Kandungan Hormon Progestin	38
2.4.3	Perubahan Hormonal	38
2.4.4	Ketidakseimbangan Energi.....	39
2.4.5	Peningkatan Penumpukan Lemak	39
2.4.6	Kenaikan Berat Badan	40
2.5	Kerangka Konseptual.....	41
BAB 3	METODE PENELITIAN	43

3.1	Desain Penelitian	43
3.2	Populasi, Sampel dan Sampling.....	43
3.3	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	47
3.3.1	Identifikasi Variabel.....	47
3.3.2	Definisi Operasional.....	49
3.4	Pengumpulan Data	49
3.5	Instrumen Penelitian	50
3.6	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	51
3.6.1	Lokasi Penelitian	51
3.6.2	Waktu Penelitian.....	51
3.7	Prosedur Penelitian	51
3.8	Analisis Data.....	53
3.9	Etika Penelitian	55
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		57
4.1	Hasil Penelitian.....	57
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	57
4.1.2	Data Umum	58
4.1.3	Data Khusus.....	60
4.2	Pembahasan	62
4.2.1	Kenaikan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan.....	62
4.2.2	Faktor Pola Makan terhadap Kenaikan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan.....	63
4.2.3	Faktor Aktivitas Fisik terhadap Kenaikan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan.....	65
4.2.4	Faktor Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan terhadap Kenaikan Berat Badan.....	67
BAB 5 PENUTUP.....		69
5.1	Kesimpulan.....	69
5.2	Saran	69

DAFTAR PUSTAKA.....	71
----------------------------	-----------



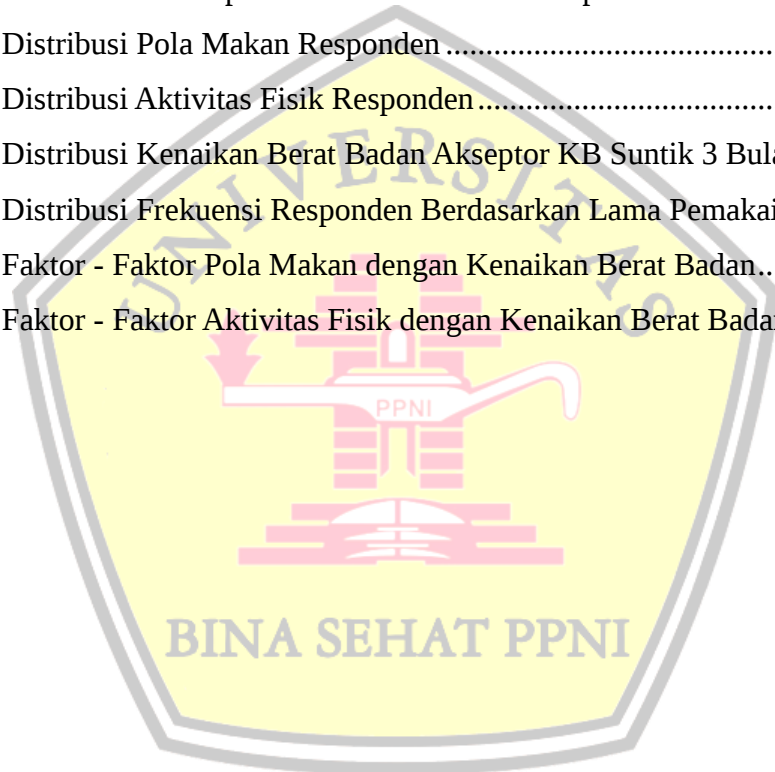
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan	41
Gambar 3. 1 Prosedur Penelitian	52



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penggunaan KB Suntik 3 Bulan.....	37
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel	49
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Bulan Kunjungan KB Suntik 3 Bulan.....	58
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur	59
Tabel 4. 3 Distribusi Pola Makan Responden	59
Tabel 4. 4 Distribusi Aktivitas Fisik Responden.....	59
Tabel 4. 5 Distribusi Kenaikan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan.....	60
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Pemakaian KB ..	60
Tabel 4. 7 Faktor - Faktor Pola Makan dengan Kenaikan Berat Badan.....	60
Tabel 4. 8 Faktor - Faktor Aktivitas Fisik dengan Kenaikan Berat Badan	61



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Balasan Penelitian	74
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden	75
Lampiran 3 Lembar Observasi Penelitian.....	76
Lampiran 4 Hasil Output SPSS versi 23,0	79
Lampiran 5 Hasil Tabulasi Data Penelitian.....	82
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	87
Lampiran 7 Hasil Uji Similaritas	90



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Kontrasepsi suntik 3 bulan menjadi salah satu metode yang paling banyak digunakan oleh pasangan usia subur di Indonesia karena dianggap praktis dan memiliki tingkat efektivitas yang tinggi dalam mencegah kehamilan. Penggunaan kontrasepsi hormonal ini sering menimbulkan efek samping berupa perubahan kondisi fisik, salah satunya kenaikan berat badan pada akseptor. Mekanisme hormon progesteron dalam kontrasepsi suntik dapat memengaruhi pusat nafsu makan dan metabolisme tubuh sehingga terjadi peningkatan berat badan secara bertahap. Kondisi tersebut sering menimbulkan keluhan pada akseptor karena perubahan bentuk tubuh yang tidak diharapkan. Permasalahan ini menjadi perhatian dalam pelayanan kebidanan karena dapat memengaruhi kenyamanan dan kepatuhan penggunaan kontrasepsi. Fenomena tersebut juga ditemukan di berbagai fasilitas kesehatan termasuk Polindes Desa Jeladri Winongan. Kebutuhan penelitian ini muncul untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan secara lebih ilmiah (Prawirohardjo, 2023).

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 60% akseptor KB di Jawa Timur memilih metode kontrasepsi suntik dibandingkan metode lainnya seperti pil atau implant. Tren penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan terus meningkat karena kemudahan akses dan

efektivitas yang tinggi dalam pengendalian kehamilan. Fenomena di lapangan menunjukkan sebagian akseptor mengalami perubahan berat badan setelah penggunaan dalam jangka waktu tertentu. Studi pendahuluan di Polindes Desa Jeladri Winongan kabupaten Pasuruan pada 20 akseptor menunjukkan 12 orang mengalami kenaikan berat badan setelah penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan. Hasil observasi juga menunjukkan adanya keluhan terkait perubahan bentuk tubuh yang dirasakan oleh akseptor. Kondisi tersebut memperkuat adanya masalah yang terjadi secara nyata di lokasi penelitian. Data empiris tersebut menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut mengenai hubungan kedua variabel tersebut (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Kenaikan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang lebih serius apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko obesitas yang berhubungan dengan penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes melitus. Perubahan fisik yang terjadi juga dapat menurunkan rasa percaya diri akseptor dalam kehidupan sehari-hari. Gangguan psikologis berupa kecemasan terhadap perubahan bentuk tubuh dapat muncul dan memengaruhi kualitas hidup. Ketidaknyamanan tersebut berisiko menyebabkan akseptor menghentikan penggunaan kontrasepsi tanpa konsultasi tenaga kesehatan. Penghentian penggunaan kontrasepsi secara tiba-tiba dapat meningkatkan risiko kehamilan yang tidak direncanakan. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat mengganggu keberhasilan program Keluarga Berencana di masyarakat (Rahmawati & Hidayati, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Tanggal 02 April 2026 yang dilakukan di Polindes Desa Jeladri Winongan. Berdasarkan informasi yang diperoleh, kenaikan berat badan rata-rata berkisar antara 2–5 kg setelah penggunaan selama 1–3 tahun. Beberapa akseptor menyatakan bahwa peningkatan berat badan mulai dirasakan setelah beberapa kali penyuntikan dan cenderung bertambah seiring lamanya penggunaan kontrasepsi. Studi pendahuluan ini menjadi bukti awal (data empiris lapangan) yang menunjukkan bahwa permasalahan tersebut terjadi di lokasi penelitian. Hal ini penting karena menunjukkan adanya kesenjangan antara tingginya penggunaan kontrasepsi dengan munculnya efek samping yang dirasakan, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan (Putri, A., & Sari, R, 2020).

Peningkatan edukasi kesehatan menjadi langkah penting serta solusi dalam mengatasi permasalahan kenaikan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan. Tenaga kesehatan memiliki peran dalam memberikan informasi mengenai efek samping kontrasepsi secara jelas dan mudah dipahami. Konseling individual diperlukan untuk menyesuaikan kebutuhan setiap akseptor berdasarkan kondisi kesehatan masing-masing. Pengaturan pola makan seimbang dengan mengurangi konsumsi kalori berlebih dapat membantu mengontrol berat badan. Peningkatan aktivitas fisik secara rutin juga dapat mendukung metabolisme tubuh agar tetap stabil. Pemantauan berat badan secara berkala menjadi langkah deteksi dini terhadap perubahan yang terjadi pada akseptor. Pendekatan promotif dan preventif tersebut diharapkan dapat

meningkatkan keberhasilan program Keluarga Berencana secara berkelanjutan (Walyani & Purwoastuti, 2022).

Permasalahan mengenai kenaikan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan perlu ditangani melalui pendekatan promotif dan preventif, yaitu dengan meningkatkan edukasi dan konseling oleh tenaga kesehatan. Edukasi yang dimaksud tidak hanya sebatas pemberian informasi umum, tetapi harus bersifat komprehensif, meliputi penjelasan tentang cara kerja kontrasepsi hormonal, kemungkinan efek samping yang dapat terjadi (termasuk kenaikan berat badan), serta cara mengelola efek samping tersebut. Konseling juga harus dilakukan secara individual (*personalized counseling*), sehingga sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing akseptor (Rahmawati, I., & Hidayati, N, 2023).

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan berat badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan di Polindes Desa Jeladri Winongan Tahun 2026 Kabupaten Pasuruan".

1.2.Rumusan Masalah

Dari latar belakang permasalahan di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: "Apa saja Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan berat badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan di Polindes Desa Jeladri Winongan Tahun 2026 Kabupaten Pasuruan?"

1.3.Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan berat badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan di Polindes Desa Jeladri Winongan Tahun 2026 Kabupaten Pasuruan”.

1.4.Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Penelitian ini memberikan pengetahuan mengenai kemungkinan perubahan berat badan setelah penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan. Informasi yang diperoleh membantu akseptor memahami kondisi tubuh sehingga mampu menentukan pilihan kontrasepsi secara lebih tepat. Hasil penelitian juga menumbuhkan kesiapan dalam mengantisipasi efek samping melalui pengaturan pola makan dan aktivitas fisik.

1.4.2 Bagi Institusi Kesehatan

Penelitian ini menjadi sumber data ilmiah mengenai dampak pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan terhadap perubahan berat badan akseptor. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan strategi konseling dan edukasi keluarga berencana di fasilitas pelayanan kesehatan. Temuan penelitian juga mendukung peningkatan mutu pelayanan kebidanan melalui pendekatan yang lebih tepat dan berbasis bukti.

1.4.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini menambah pengalaman dalam melakukan pengumpulan dan analisis data kebidanan komunitas. Proses penelitian memperluas pemahaman mengenai efek kontrasepsi hormonal terhadap kondisi fisiologis

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Keluarga Berencana (KB)

2.1.1 Pengertian Keluarga Berencana

Keluarga Berencana merupakan upaya pengaturan kelahiran melalui penggunaan metode kontrasepsi yang aman dan terencana. Program ini bertujuan membantu pasangan usia subur menentukan jumlah anak serta jarak kehamilan secara sehat. Kebijakan kesehatan menempatkan keluarga berencana sebagai bagian dari pelayanan kesehatan reproduksi dasar. Pelayanan diberikan melalui fasilitas kesehatan dengan pendampingan tenaga kesehatan terlatih. Penerapan program ini mendukung terbentuknya keluarga sehat dan peningkatan kualitas hidup ibu serta anak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Keluarga Berencana adalah usaha sadar untuk merencanakan waktu kehamilan sesuai kondisi kesehatan dan kesiapan keluarga. Kegiatan ini dilakukan dengan pemanfaatan metode kontrasepsi yang tepat dan terpantau oleh tenaga kesehatan. Perencanaan kelahiran membantu menjaga kesehatan reproduksi perempuan selama masa usia subur. Jarak kehamilan yang teratur dapat mengurangi risiko komplikasi pada masa kehamilan dan persalinan. Penerapan keluarga berencana juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga dan pertumbuhan anak yang optimal (Walyani & Purwoastuti, 2022).

2.1.2 Tujuan Program KB

a. Mewujudkan kesehatan ibu dan anak

Program keluarga berencana diarahkan untuk menjaga kesehatan ibu selama masa reproduksi. Pengaturan jarak kehamilan memberi kesempatan pemulihan kondisi fisik setelah persalinan. Kehamilan yang terlalu dekat dapat meningkatkan risiko anemia dan perdarahan. Bayi yang lahir dengan jarak cukup memiliki peluang tumbuh lebih baik. Pelayanan KB membantu mencegah kehamilan berisiko tinggi pada usia terlalu muda atau terlalu tua. Upaya tersebut berkontribusi pada penurunan angka kesakitan ibu dan bayi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

b. Mengatur jumlah dan jarak kelahiran anak

Keluarga berencana bertujuan membantu pasangan usia subur menentukan jumlah anak sesuai kemampuan keluarga. Perencanaan kelahiran memungkinkan perhatian orang tua lebih optimal pada setiap anak. Jarak kelahiran yang teratur memberi kesempatan pemenuhan gizi dan perawatan yang lebih baik. Anak memperoleh waktu pengasuhan yang cukup selama masa tumbuh kembang. Keputusan jumlah anak dapat disesuaikan dengan kondisi kesehatan ibu. Perencanaan tersebut mendukung keseimbangan kehidupan keluarga (Walyani & Purwoastuti, 2022).

c. Meningkatkan kesejahteraan keluarga

Program KB berperan dalam perencanaan kehidupan rumah tangga yang lebih terarah. Pengaturan kelahiran membantu keluarga mengelola kebutuhan ekonomi secara lebih stabil. Biaya pendidikan dan kesehatan anak

dapat dipersiapkan dengan lebih baik. Kualitas pemenuhan gizi keluarga menjadi lebih terjaga. Keseimbangan antara jumlah anggota keluarga dan kemampuan ekonomi dapat tercapai. Kondisi tersebut mendukung terbentuknya keluarga yang sejahtera (Handayani, 2022).

d. Menurunkan angka kelahiran dan meningkatkan kualitas penduduk

Keluarga berencana membantu mengendalikan laju pertumbuhan penduduk secara terencana. Pengendalian kelahiran memberi dampak pada perbaikan kualitas sumber daya manusia. Kesehatan reproduksi yang baik mendukung generasi yang lebih sehat. Anak memperoleh kesempatan pendidikan yang lebih optimal. Keseimbangan jumlah penduduk dan ketersediaan sumber daya dapat terjaga. Program KB menjadi bagian dari pembangunan kesehatan masyarakat (Saifuddin, 2022).

2.1.3 Sasaran Program KB

a. Pasangan Usia Subur (PUS)

Pasangan usia subur menjadi sasaran utama program keluarga berencana. Kelompok ini berada pada rentang usia reproduksi sehingga memiliki kemungkinan terjadinya kehamilan. Penggunaan kontrasepsi membantu mengatur jarak kelahiran secara aman. Pemantauan kesehatan reproduksi dilakukan secara berkala melalui pelayanan kesehatan dasar. Edukasi diberikan agar pemilihan metode kontrasepsi sesuai kondisi kesehatan. Pelayanan yang tepat dapat meningkatkan keberhasilan program keluarga berencana (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

b. Ibu Pasca Persalinan dan Menyusui

Ibu setelah melahirkan termasuk kelompok penting dalam pelayanan keluarga berencana. Masa nifas merupakan waktu yang tepat untuk memulai penggunaan kontrasepsi. Pemilihan metode kontrasepsi mempertimbangkan kondisi kesehatan ibu dan proses menyusui. Pencegahan kehamilan terlalu dekat dapat menjaga kesehatan ibu. Bayi memperoleh kesempatan mendapatkan ASI secara optimal. Pendampingan tenaga kesehatan membantu menentukan metode yang sesuai (Walyani & Purwoastuti, 2022).

c. Calon Pengantin dan Remaja Usia Reproduksi

Calon pengantin dan remaja usia reproduktif termasuk sasaran edukasi keluarga berencana. Penyuluhan diberikan untuk meningkatkan pemahaman kesehatan reproduksi. Pengetahuan sejak dini membantu persiapan kehidupan berkeluarga yang sehat. Informasi mengenai perencanaan kehamilan dapat mencegah kehamilan yang tidak direncanakan. Kesadaran kesehatan reproduksi mendukung kesiapan fisik dan mental sebelum menikah. Upaya edukasi tersebut menjadi bagian dari promotif dan preventif kesehatan masyarakat (Handayani, 2022).

2.1.4 Metode Kontrasepsi Suntik

Kontrasepsi suntik diberikan melalui penyuntikan hormon secara berkala. Penyuntikan dilakukan oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan. Hormon progesteron mencegah pelepasan sel telur dari ovarium. Lendir serviks menjadi lebih kental sehingga menghambat masuknya sperma. Metode ini tidak memerlukan konsumsi obat setiap hari. Jadwal kunjungan ulang

dilakukan sesuai interval penyuntikan. Sebagian pengguna mengalami perubahan pola menstruasi. Konseling sebelum penyuntikan membantu kesiapan pengguna (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

a. Metode Kontrasepsi Suntik KB 3

Metode kontrasepsi suntik KB 3 bulan merupakan salah satu jenis alat kontrasepsi hormonal yang diberikan melalui suntikan intramuskular setiap tiga bulan sekali. Kontrasepsi ini mengandung hormon progesteron sintetis, biasanya berupa *depot medroxyprogesterone acetate* (DMPA), yang bekerja untuk mencegah terjadinya kehamilan. KB suntik 3 bulan menjadi salah satu pilihan yang banyak digunakan oleh perempuan usia subur karena praktis, tidak perlu digunakan setiap hari, dan memiliki efektivitas yang tinggi dalam mencegah kehamilan apabila dilakukan secara teratur sesuai jadwal (Handayani, 2022).

Penggunaan KB suntik 3 bulan dilakukan dengan menyuntikkan hormon ke dalam otot, umumnya pada bagian lengan atas atau bokong. Setelah disuntikkan, hormon akan dilepaskan secara perlahan ke dalam aliran darah selama kurang lebih 12 minggu. Karena sifatnya yang bekerja jangka panjang, akseptor tidak perlu mengingat penggunaan harian seperti pada pil KB. Metode ini cocok digunakan oleh ibu menyusui karena tidak mengandung hormon estrogen yang dapat memengaruhi produksi ASI (Handayani, 2022).

b. Cara Kerja KB Suntik 3 Bulan

KB suntik 3 bulan bekerja melalui beberapa mekanisme utama dalam tubuh perempuan. Mekanisme pertama yaitu menghambat proses ovulasi atau pelepasan sel telur dari ovarium. Ketika ovulasi tidak terjadi, maka pembuahan tidak dapat berlangsung karena tidak ada sel telur yang siap dibuahi oleh sperma. Mekanisme kedua yaitu mengentalkan lendir serviks sehingga sperma sulit masuk ke dalam rahim (Handayani, 2022). Lendir yang lebih kental akan menjadi penghalang alami bagi pergerakan sperma menuju saluran reproduksi bagian atas. Selain itu, hormon progesteron juga menyebabkan lapisan dinding rahim menjadi lebih tipis sehingga apabila terjadi pembuahan, sel telur yang telah dibuahi akan sulit menempel pada dinding rahim. Kombinasi dari ketiga mekanisme tersebut membuat KB suntik 3 bulan memiliki tingkat efektivitas yang cukup tinggi (Handayani, 2022).

c. Keuntungan KB Suntik 3 Bulan

Penggunaan KB suntik 3 bulan memiliki berbagai keuntungan yang membuat metode ini banyak dipilih oleh wanita usia reproduktif. Salah satu kelebihanannya yaitu efektivitasnya tinggi dalam mencegah kehamilan, dengan tingkat keberhasilan mencapai lebih dari 99% apabila digunakan secara tepat waktu. Selain itu, metode ini tidak memerlukan perhatian setiap hari sehingga lebih praktis dibandingkan pil KB. Keuntungan lainnya adalah tidak mengganggu hubungan suami istri karena penggunaannya tidak terlihat secara langsung. KB suntik 3 bulan juga aman digunakan oleh ibu

menyusui karena hormon progesteron tidak menghambat produksi ASI (Rahmawati & Hidayati, 2023). Pada sebagian wanita, penggunaan KB suntik dapat membantu mengurangi nyeri haid, mengurangi risiko anemia akibat perdarahan menstruasi yang berlebihan, serta menurunkan risiko terjadinya kanker endometrium. Selain itu, metode ini tidak memerlukan tindakan operasi seperti pada kontrasepsi mantap sehingga penggunaannya lebih sederhana dan mudah diakses di fasilitas pelayanan kesehatan. Biaya penggunaannya juga relatif terjangkau sehingga dapat digunakan oleh berbagai kalangan masyarakat (Rahmawati & Hidayati, 2023).

d. Kekurangan KB Suntik 3 Bulan

Di samping memiliki banyak kelebihan, KB suntik 3 bulan juga memiliki beberapa kekurangan yang perlu dipahami oleh calon akseptor. Salah satu kelemahan yang paling sering terjadi yaitu perubahan pola menstruasi. Sebagian wanita mengalami menstruasi tidak teratur, perdarahan bercak, haid memanjang, atau bahkan tidak menstruasi sama sekali setelah penggunaan beberapa kali suntikan. Efek lain yang dapat muncul adalah peningkatan berat badan akibat perubahan hormon dan peningkatan nafsu makan. Sebagian pengguna juga mengeluhkan sakit kepala, perubahan suasana hati, jerawat, atau penurunan gairah seksual (Rahmawati & Hidayati, 2023). Namun, efek tersebut dapat berbeda pada setiap individu tergantung kondisi tubuh masing-masing. KB suntik 3 bulan juga tidak memberikan perlindungan terhadap infeksi menular seksual sehingga pengguna yang berisiko tetap dianjurkan menggunakan kondom

sebagai perlindungan tambahan. Selain itu, setelah penghentian penggunaan KB suntik, kesuburan tidak langsung kembali dengan cepat. Pada beberapa wanita, diperlukan waktu beberapa bulan hingga lebih dari satu tahun sampai siklus ovulasi kembali normal (Rahmawati & Hidayati, 2023).

e. Indikasi Penggunaan KB Suntik 3 Bulan

KB suntik 3 bulan dianjurkan bagi wanita usia subur yang menginginkan kontrasepsi jangka menengah dengan penggunaan yang praktis dan efektif. Metode ini cocok bagi ibu menyusui, wanita yang sulit mengingat konsumsi pil KB setiap hari, serta pasangan yang ingin menunda kehamilan dalam jangka waktu tertentu. Kontrasepsi ini juga dapat menjadi pilihan bagi wanita yang tidak dapat menggunakan kontrasepsi yang mengandung estrogen, misalnya karena memiliki riwayat tekanan darah tinggi tertentu, migrain berat, atau risiko gangguan pembekuan darah. Sebelum penggunaan, tenaga kesehatan biasanya akan melakukan pemeriksaan dan wawancara untuk memastikan bahwa metode ini aman digunakan sesuai kondisi kesehatan pengguna (Rahmawati & Hidayati, 2023).

f. Kontraindikasi KB Suntik 3 Bulan

Meskipun cukup aman, KB suntik 3 bulan tidak dianjurkan pada beberapa kondisi tertentu. Wanita yang mengalami perdarahan vagina tanpa penyebab yang jelas perlu menjalani pemeriksaan terlebih dahulu sebelum menggunakan kontrasepsi hormonal ini. Penggunaan juga harus berhati-hati pada penderita penyakit hati berat, kanker payudara, maupun gangguan

pembuluh darah tertentu. Selain itu, wanita yang sedang hamil atau dicurigai hamil tidak boleh menggunakan KB suntik 3 bulan. Oleh karena itu, pemeriksaan awal sangat penting untuk mencegah terjadinya efek yang tidak diinginkan (Rahmawati & Hidayati, 2023).

g. Efek Samping KB Suntik 3 Bulan

Efek samping merupakan respon tubuh terhadap penyesuaian hormon setelah penggunaan kontrasepsi suntik. Efek samping yang umum terjadi antara lain gangguan menstruasi, kenaikan berat badan, nyeri kepala, mual ringan, serta perubahan emosi. Pada sebagian wanita, penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan penurunan kepadatan tulang apabila tidak diimbangi dengan asupan kalsium dan aktivitas fisik yang cukup. Namun demikian, sebagian besar efek samping bersifat sementara dan dapat berkurang setelah tubuh beradaptasi terhadap hormon. Konseling sebelum penggunaan sangat penting agar akseptor memahami kemungkinan perubahan yang akan dialami selama memakai KB suntik 3 bulan (Rahmawati & Hidayati, 2023).

KB suntik 3 bulan merupakan metode kontrasepsi hormonal yang efektif, praktis, dan banyak digunakan oleh wanita usia subur. Cara kerjanya meliputi penghambatan ovulasi, pengentalan lendir serviks, serta penipisan dinding rahim sehingga mampu mencegah terjadinya kehamilan. Metode ini memiliki berbagai kelebihan seperti penggunaan yang mudah, aman bagi ibu menyusui, dan tidak memerlukan konsumsi harian. Namun, pengguna juga perlu memahami adanya kemungkinan efek samping dan perubahan

pola menstruasi selama penggunaan. Oleh karena itu, pemilihan KB suntik 3 bulan sebaiknya disesuaikan dengan kondisi kesehatan dan kebutuhan masing-masing individu melalui konsultasi dengan tenaga kesehatan (Rahmawati & Hidayati, 2023).

2.1.5 Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelayanan KB

a. Pemberian Konseling Kontrasepsi

Tenaga kesehatan memberikan penjelasan mengenai pilihan metode kontrasepsi yang tersedia. Informasi meliputi cara kerja, keuntungan, serta kemungkinan efek samping. Proses konseling membantu calon akseptor memahami kondisi kesehatan reproduksi. Penilaian riwayat kesehatan dilakukan sebelum menentukan metode yang sesuai. Komunikasi yang baik meningkatkan kepercayaan terhadap pelayanan kesehatan. Pemahaman yang tepat membantu keberlanjutan penggunaan kontrasepsi. Pelayanan konseling menjadi langkah awal keberhasilan program keluarga berencana (Lestari & Ningsih, 2021).

b. Pelayanan Tindakan Pemasangan dan Penyuntikan Kontrasepsi

Tenaga kesehatan melakukan tindakan pemasangan dan pemberian kontrasepsi sesuai standar prosedur. Pemeriksaan awal dilakukan untuk memastikan kondisi tubuh aman. Prosedur medis dilakukan dengan prinsip kebersihan dan keselamatan pasien. Penyuntikan atau pemasangan alat dilakukan oleh petugas terlatih. Pencatatan pelayanan dilakukan setelah tindakan selesai. Jadwal kunjungan ulang diberikan untuk menjaga efektivitas

metode. Pelayanan yang tepat mengurangi risiko komplikasi penggunaan kontrasepsi (Lestari & Ningsih, 2021).

c. Pemantauan dan Penanganan Efek Samping

Tenaga kesehatan melakukan pemantauan berkala setelah penggunaan kontrasepsi. Pemeriksaan bertujuan menilai adanya keluhan atau perubahan kondisi tubuh. Edukasi diberikan mengenai tanda yang perlu diperhatikan. Penanganan awal dilakukan bila muncul efek samping ringan. Rujukan diberikan bila ditemukan gangguan kesehatan yang memerlukan pemeriksaan lanjutan. Pencatatan hasil pemeriksaan membantu evaluasi pelayanan. Pemantauan rutin meningkatkan keamanan penggunaan kontrasepsi (Lestari & Ningsih, 2021).

d. Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan Reproduksi

Tenaga kesehatan memberikan penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi kepada masyarakat. Materi meliputi perencanaan kehamilan dan pemilihan kontrasepsi. Kegiatan edukasi dilakukan melalui posyandu, kelas ibu, dan kunjungan rumah. Informasi membantu meningkatkan kesadaran menjaga kesehatan reproduksi. Penyuluhan juga mengurangi kesalahpahaman tentang kontrasepsi. Pengetahuan yang baik mendukung keputusan yang tepat. Upaya edukasi memperkuat keberhasilan program keluarga berencana (Lestari & Ningsih, 2021).

2.1.6 Konsep Akseptor KB

a. Pengertian Akseptor KB

Akseptor KB adalah individu atau pasangan usia subur yang menggunakan metode kontrasepsi untuk mencegah atau menjarangkan kehamilan. Status akseptor ditetapkan setelah memperoleh pelayanan kontrasepsi di fasilitas kesehatan. Penggunaan kontrasepsi dilakukan sesuai pilihan yang telah dikonsultasikan. Keikutsertaan dalam program KB menunjukkan kesadaran terhadap kesehatan reproduksi. Pencatatan akseptor dilakukan sebagai bagian dari administrasi pelayanan kesehatan. Keberadaan akseptor menjadi indikator keberhasilan program keluarga berencana di suatu wilayah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

b. Klasifikasi Akseptor KB

Akseptor KB dibedakan menjadi akseptor baru dan akseptor lama. Akseptor baru merupakan pengguna kontrasepsi untuk pertama kali. Akseptor lama adalah pengguna yang melanjutkan metode kontrasepsi secara berkala. Klasifikasi ini membantu pemantauan keberlanjutan penggunaan kontrasepsi. Data klasifikasi digunakan untuk evaluasi cakupan pelayanan KB. Informasi tersebut mendukung perencanaan program kesehatan reproduksi di tingkat pelayanan dasar (Saifuddin, 2022).

c. Kepatuhan dan Keberlanjutan Penggunaan Kontrasepsi

Kepatuhan akseptor mencerminkan konsistensi dalam mengikuti jadwal penggunaan kontrasepsi. Ketepatan waktu kunjungan ulang berpengaruh terhadap efektivitas metode. Pemahaman mengenai manfaat dan efek samping

mendukung keberlanjutan penggunaan. Pemantauan rutin membantu mendeteksi keluhan lebih awal. Dukungan pelayanan kesehatan meningkatkan rasa aman selama pemakaian. Keberlanjutan penggunaan kontrasepsi berkontribusi pada tercapainya tujuan program keluarga berencana (Walyani & Purwoastuti, 2022).

2.1.7 Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Kontrasepsi

a. Usia dan Kondisi Kesehatan Reproduksi

Usia reproduksi memengaruhi kesiapan tubuh dalam menggunakan metode kontrasepsi tertentu. Kondisi kesehatan seperti tekanan darah dan riwayat penyakit perlu dipertimbangkan sebelum pemilihan metode. Pemeriksaan kesehatan awal membantu menentukan keamanan penggunaan kontrasepsi. Pemilihan metode yang tepat dapat mencegah komplikasi kesehatan. Tenaga kesehatan menilai kecocokan metode berdasarkan hasil pemeriksaan. Pertimbangan medis menjadi dasar penting dalam menentukan kontrasepsi (Saifuddin, 2022).

b. Pengetahuan dan Pemahaman tentang Kontrasepsi

Tingkat pengetahuan memengaruhi keputusan dalam memilih metode kontrasepsi. Informasi yang jelas membantu memahami manfaat serta risiko penggunaan. Edukasi kesehatan meningkatkan kepercayaan terhadap pelayanan KB. Pemahaman yang baik mendorong penggunaan metode secara tepat. Kesalahan informasi dapat menimbulkan keraguan terhadap kontrasepsi. Penyuluhan kesehatan membantu meningkatkan kesadaran penggunaan (Handayani, 2022).

c. Dukungan Pasangan dan Keluarga

Keputusan penggunaan kontrasepsi sering dipengaruhi oleh dukungan pasangan. Komunikasi dalam keluarga membantu menentukan metode yang disepakati. Persetujuan pasangan meningkatkan keberlanjutan penggunaan kontrasepsi. Lingkungan keluarga yang mendukung memberi rasa nyaman pada akseptor. Dukungan emosional membantu mengurangi kekhawatiran terhadap efek samping. Peran keluarga penting dalam keberhasilan program keluarga berencana (Walyani & Purwoastuti, 2022).

d. Akses terhadap Pelayanan Kesehatan

Ketersediaan fasilitas kesehatan memengaruhi pilihan kontrasepsi. Jarak pelayanan menentukan kemudahan kunjungan ulang. Ketersediaan tenaga kesehatan mempermudah konsultasi dan tindakan. Pelayanan yang mudah dijangkau meningkatkan kepatuhan penggunaan. Sarana kesehatan yang lengkap mendukung pemilihan metode yang bervariasi. Kemudahan akses membantu keberhasilan program keluarga berencana (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

e. Persepsi terhadap Efek Samping Kontrasepsi

Persepsi mengenai efek samping memengaruhi minat penggunaan kontrasepsi. Kekhawatiran terhadap perubahan fisik sering menjadi pertimbangan utama. Informasi yang tidak tepat dapat menurunkan kepercayaan terhadap metode tertentu. Konseling kesehatan membantu memberikan pemahaman yang benar. Penjelasan mengenai efek samping

meningkatkan kesiapan penggunaan. Pemahaman yang baik mendukung keberlanjutan pemakaian kontrasepsi (Rahmawati, 2022).

2.2 Kontrasepsi Suntik

2.2.1 Pengertian Kontrasepsi Suntik

Kontrasepsi suntik merupakan metode pencegahan kehamilan yang diberikan melalui penyuntikan hormon ke dalam tubuh. Hormon yang digunakan berfungsi menghambat proses ovulasi pada ovarium. Penyuntikan dilakukan secara berkala sesuai jenis kontrasepsi yang dipilih. Metode ini termasuk kontrasepsi hormonal yang bekerja sistemik. Pelayanan pemberian suntikan dilakukan oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan (Saifuddin, 2022).

Kontrasepsi suntik dikenal karena tingkat efektivitas yang tinggi dalam mencegah kehamilan. Metode ini tidak memerlukan konsumsi obat setiap hari sehingga lebih praktis. Interval penyuntikan dapat berlangsung satu bulan atau tiga bulan tergantung jenisnya. Kandungan hormon progesteron berperan dalam mengentalkan lendir serviks dan menipiskan lapisan endometrium. Penggunaan kontrasepsi suntik memerlukan pemeriksaan kesehatan sebelum penyuntikan pertama dilakukan (Saifuddin, 2022).

2.2.2 Jenis-Jenis Kontrasepsi Suntik

a. Kontrasepsi Suntik Kombinasi (1 Bulan)

Kontrasepsi suntik kombinasi diberikan setiap satu bulan sekali melalui injeksi intramuskular. Sediaan ini mengandung kombinasi hormon estrogen dan progesteron. Hormon bekerja dengan menekan proses ovulasi pada

ovarium. Lendir serviks menjadi lebih kental sehingga menghambat pergerakan sperma. Lapisan endometrium mengalami perubahan sehingga tidak mendukung implantasi. Siklus menstruasi cenderung lebih teratur pada sebagian pengguna. Kunjungan ulang diperlukan setiap empat minggu untuk mempertahankan efektivitas. Pemeriksaan kondisi kesehatan dilakukan sebelum penyuntikan pertama diberikan (Saifuddin, 2022).

b. Kontrasepsi Suntik Progesteron (3 Bulan/DMPA)

Kontrasepsi suntik tiga bulan mengandung hormon progesteron dosis tinggi. Sediaan yang sering digunakan adalah depot medroxyprogesterone acetate. Penyuntikan dilakukan setiap dua belas minggu sesuai jadwal pelayanan. Hormon bekerja menghambat pelepasan sel telur dari ovarium. Lendir serviks menjadi lebih pekat sehingga mengurangi kemungkinan pembuahan. Endometrium mengalami penipisan sehingga tidak mendukung terjadinya kehamilan. Perubahan pola menstruasi sering terjadi selama pemakaian. Efektivitas metode ini cukup tinggi bila jadwal penyuntikan dipatuhi (Walyani & Purwoastuti, 2022).

c. Kontrasepsi Suntik Jangka Panjang Berbasis Progestin

Kontrasepsi suntik berbasis progestin dirancang untuk memberikan perlindungan dalam jangka waktu tertentu. Sediaan ini tidak mengandung hormon estrogen sehingga cocok bagi kondisi tertentu. Penyuntikan dilakukan oleh tenaga kesehatan sesuai prosedur medis. Mekanisme kerja meliputi penekanan ovulasi dan perubahan lendir serviks. Efek pada endometrium menghambat proses implantasi. Metode ini dapat digunakan oleh ibu menyusui

setelah masa tertentu. Pemantauan berkala diperlukan untuk menilai toleransi tubuh terhadap hormon. Pemilihan jenis suntikan dilakukan berdasarkan evaluasi kesehatan reproduksi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

d. Efek Samping KB Suntik

Salah satu efek samping yang paling sering terjadi adalah kenaikan berat badan (BB). Efek samping KB suntik umumnya berkaitan dengan pengaruh hormon progesteron terhadap metabolisme dan sistem reproduksi. Efek yang paling menonjol dalam penelitian biasanya adalah kenaikan berat badan, karena berkaitan langsung dengan lama pemakaian. Kenaikan berat badan umumnya terjadi karena:

1. Retensi cairan
2. Peningkatan nafsu makan
3. Perubahan metabolisme tubuh (Saifuddin, 2022).

Waktu muncul efek samping:

1. 3–6 bulan awal: mulai terjadi perubahan BB
2. ≥ 1 tahun: kenaikan berat badan mulai terlihat signifikan
3. ≥ 3 –5 tahun: kenaikan BB cenderung lebih tinggi (Saifuddin, 2022).

Pemakaian KB Suntik (Variabel Independen). Pemakaian KB suntik dalam penelitian ini diukur berdasarkan lama penggunaan. Kategori Pemakaian KB Suntik

1. Akseptor baru: < 1 tahun
2. Akseptor lama: ≥ 1 tahun

Atau dapat juga dikategorikan berdasarkan durasi efek:

1. < 1 tahun
2. 1–3 tahun
3. 3 tahun (Saifuddin, 2022).

Cara Mengukur:

1. Wawancara kepada responden
 - a. Menanyakan sejak kapan responden mulai menggunakan KB suntik
 - b. Contoh pertanyaan:
“Sejak kapan Ibu mulai menggunakan KB suntik 3 bulan?”
2. Data rekam medis atau buku KIA
 - a. Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak)
 - b. Rekam medis di fasilitas kesehatan (Saifuddin, 2022).

e. Kenaikan Berat Badan (Variabel Dependen)

Kenaikan berat badan adalah perubahan berat badan setelah menggunakan KB suntik dalam periode tertentu. Cara Mengukur Kenaikan berat badan (BB):

1. Menggunakan timbangan berat badan
2. Dibandingkan antara:
 - a) BB sebelum menggunakan KB
 - b) BB saat penelitian

Kategori kenaikan berat badan sebagai berikut:

1. Tidak naik: ≤ 1 kg
2. Naik ringan: 1–3 kg

3. Naik sedang: 3–5 kg
4. Naik berat: > 5 kg (Saifuddin, 2022).

2.2.3 Kandungan Kontrasepsi Suntik

a. Hormon Progestin sebagai Komponen Utama

Kontrasepsi suntik mengandung hormon progestin sintetis yang berfungsi menekan proses ovulasi. Zat ini bekerja dengan menghambat pelepasan hormon dari kelenjar hipofisis sehingga sel telur tidak matang dan tidak dilepaskan. Progestin juga menyebabkan lendir serviks menjadi lebih kental sehingga menghambat pergerakan sperma menuju rahim. Perubahan pada lapisan endometrium turut terjadi sehingga proses implantasi sulit berlangsung. Efek kerja hormon ini bertahan selama satu hingga tiga bulan tergantung jenis sediaan yang digunakan. Penggunaan progestin dalam kontrasepsi suntik dinilai efektif mencegah kehamilan apabila diberikan sesuai jadwal. Kandungan progestin menjadi dasar utama mekanisme kerja kontrasepsi suntik dalam program keluarga berencana (Handayani, 2022).

b. Kombinasi Estrogen dan Progestin pada Jenis Tertentu

Beberapa jenis kontrasepsi suntik mengandung kombinasi hormon estrogen dan progestin dalam dosis tertentu. Kandungan estrogen berfungsi menstabilkan siklus menstruasi sehingga perdarahan tidak teratur dapat berkurang. Progestin dalam kombinasi tersebut tetap berperan utama dalam menghambat ovulasi. Perpaduan kedua hormon memberikan efek ganda dalam mencegah kehamilan secara hormonal. Sediaan kombinasi biasanya diberikan setiap satu bulan sesuai dengan jadwal pelayanan kesehatan. Kandungan

estrogen dalam dosis terkontrol memerlukan pertimbangan kondisi kesehatan akseptor sebelum penggunaan. Pemilihan jenis kombinasi dilakukan berdasarkan evaluasi medis untuk menjaga keamanan dan efektivitas kontrasepsi (Pratiwi, 2023).

c. Zat Tambahan dan Stabilitas Sediaan

Kontrasepsi suntik mengandung zat tambahan yang berfungsi menjaga kestabilan hormon dalam sediaan injeksi. Bahan pelarut digunakan untuk memastikan hormon dapat terdispersi secara merata dalam cairan. Zat penstabil ditambahkan agar struktur kimia hormon tetap terjaga selama penyimpanan. Komponen ini dirancang aman dan telah melalui uji keamanan sebelum digunakan dalam pelayanan kesehatan. Kualitas sediaan sangat dipengaruhi oleh cara penyimpanan dan suhu yang sesuai standar. Stabilitas kandungan mempengaruhi efektivitas kontrasepsi selama masa kerja obat dalam tubuh. Pemahaman terhadap komposisi sediaan membantu meningkatkan ketepatan penggunaan dalam praktik keluarga berencana di lingkungan masyarakat (Lestari, 2022).

2.2.4 Mekanisme Kerja Kontrasepsi Suntik

a. Menghambat Proses Ovulasi

Kontrasepsi suntik bekerja terutama dengan menekan pelepasan sel telur dari ovarium. Hormon progesteron sintetis yang masuk ke dalam tubuh memengaruhi kerja hipotalamus dan kelenjar hipofisis. Kondisi tersebut menyebabkan produksi hormon FSH dan LH menurun. Penurunan hormon

tersebut mengakibatkan pematangan folikel tidak terjadi. Ovulasi tidak berlangsung sehingga kehamilan dapat dicegah (Sari, 2022).

b. Mengentalkan Lendir Serviks

Hormon dalam kontrasepsi suntik menyebabkan perubahan pada lendir leher rahim. Lendir serviks menjadi lebih kental dan pekat dari kondisi normal. Kondisi tersebut membuat pergerakan sperma terhambat saat masuk ke rahim. Sperma sulit mencapai sel telur walaupun terjadi hubungan seksual. Proses pembuahan menjadi tidak mungkin terjadi (Putri, 2023).

c. Menipiskan Lapisan Endometrium

Penggunaan kontrasepsi suntik memengaruhi keadaan dinding rahim. Endometrium menjadi lebih tipis dibandingkan kondisi siklus normal. Lapisan yang tipis tidak siap menerima hasil pembuahan. Embrio tidak dapat menempel pada dinding rahim. Kehamilan tidak dapat berkembang walaupun pembuahan terjadi (Rahmawati, 2022).

d. Mengubah Peristaltik Tuba Falopi

Kontrasepsi suntik juga memengaruhi gerakan saluran tuba falopi. Gerakan silia di dalam tuba menjadi lebih lambat dari kondisi normal. Perjalanan sel telur menuju rahim mengalami gangguan. Pertemuan antara sel telur dan sperma menjadi sulit terjadi. Peluang fertilisasi menjadi sangat kecil (Wulandari, 2024).

e. Menekan Kematangan Folikel Ovarium

Hormon progesteron dalam kontrasepsi suntik memengaruhi perkembangan folikel di ovarium. Folikel tidak mencapai tahap pematangan yang optimal. Proses pelepasan ovum tidak terjadi selama masa kerja obat. Siklus menstruasi dapat berubah menjadi lebih jarang. Kondisi tersebut menjadi salah satu tanda efektivitas kontrasepsi suntik (Handayani, 2022).

2.2.5 Cara Pemberian dan Jadwal Penyuntikan

a. Waktu Pemberian Suntikan Pertama

Penyuntikan pertama dilakukan pada awal masa menstruasi. Hari pertama sampai hari ketujuh siklus haid dianggap waktu paling aman. Perlindungan terhadap kehamilan langsung terbentuk setelah penyuntikan. Pemeriksaan riwayat kesehatan dilakukan sebelum tindakan. Tenaga kesehatan memastikan tidak ada tanda kehamilan sebelum pemberian obat (Handayani, 2022).

b. Lokasi dan Teknik Penyuntikan

Obat kontrasepsi diberikan melalui suntikan intramuskular. Area penyuntikan biasanya pada otot lengan atas atau bokong. Kulit dibersihkan terlebih dahulu untuk menjaga sterilitas. Jarum dimasukkan tegak lurus agar obat masuk ke jaringan otot. Prosedur dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih (Sari, 2023).

c. Jadwal Penyuntikan Ulang

Kontrasepsi suntik memiliki masa kerja tertentu. Jenis tiga bulan diberikan setiap dua belas minggu. Ketepatan jadwal menjaga kadar hormon

tetap stabil. Keterlambatan penyuntikan meningkatkan risiko kehamilan. Pencatatan tanggal suntik membantu menjaga kepatuhan penggunaan (Rahmawati, 2022).

d. Tindakan Bila Terlambat Suntik

Keterlambatan beberapa hari masih diperbolehkan dalam batas tertentu. Perlindungan dapat menurun bila melebihi batas waktu yang dianjurkan. Pemeriksaan kemungkinan kehamilan perlu dilakukan. Penyuntikan tetap dapat diberikan setelah hasil pemeriksaan aman. Edukasi tambahan mengenai pencegahan kehamilan sementara perlu disampaikan (Putri, 2024).

e. Pemantauan Setelah Penyuntikan

Observasi singkat dilakukan setelah obat diberikan. Reaksi lokal seperti nyeri ringan dapat muncul pada area suntik. Petugas memberikan penjelasan mengenai efek samping yang mungkin terjadi. Pencatatan kunjungan dilakukan untuk memantau penggunaan kontrasepsi. Kunjungan ulang sesuai jadwal membantu menjaga keberhasilan program KB (Wulandari, 2023).

2.2.6 Efek Samping Kontrasepsi Suntik

a. Perubahan Pola Menstruasi

Penggunaan kontrasepsi suntik sering menimbulkan perubahan pada siklus menstruasi. Perdarahan dapat menjadi tidak teratur pada bulan-bulan awal pemakaian. Volume darah haid bisa lebih sedikit atau justru lebih lama dari biasanya. Kondisi amenore dapat terjadi setelah pemakaian jangka panjang. Perubahan ini berkaitan dengan pengaruh hormon terhadap lapisan endometrium (Rahmawati, 2022).

b. Kenaikan Berat Badan

Sebagian akseptor mengalami peningkatan berat badan selama penggunaan kontrasepsi suntik. Hormon progesteron dapat memengaruhi nafsu makan dan metabolisme tubuh. Penumpukan cairan juga dapat terjadi pada beberapa individu. Perubahan komposisi tubuh biasanya berlangsung bertahap. Pemantauan berat badan secara berkala membantu mengendalikan dampak tersebut (Putri, 2023).

c. Gangguan Emosional dan Perubahan Suasana Hati

Efek samping lain berupa perubahan suasana hati dapat muncul selama penggunaan. Beberapa individu melaporkan perasaan mudah lelah atau sensitif. Kondisi ini dipengaruhi oleh perubahan kadar hormon dalam tubuh. Intensitas keluhan berbeda pada setiap pengguna. Evaluasi rutin diperlukan untuk menilai kenyamanan penggunaan kontrasepsi (Wulandari, 2024).

d. Penurunan Kepadatan Tulang

Penggunaan jangka panjang dapat memengaruhi kepadatan mineral tulang. Hormon progesteron dosis tinggi berhubungan dengan penurunan kadar estrogen alami. Penurunan estrogen berdampak pada proses pembentukan tulang. Risiko lebih tinggi pada penggunaan dalam waktu lama tanpa evaluasi. Pemeriksaan kesehatan berkala membantu mendeteksi perubahan lebih dini (Handayani, 2022).

e. Reaksi Lokal pada Area Suntikan

Keluhan ringan dapat muncul pada lokasi penyuntikan. Nyeri atau bengkak ringan sering dirasakan setelah tindakan. Kemerahan pada kulit dapat

terjadi dalam waktu singkat. Keluhan tersebut biasanya hilang tanpa penanganan khusus. Teknik penyuntikan yang tepat membantu mengurangi risiko reaksi lokal (Sari, 2023).

2.3 Konsep Kenaikan Berat Badan

2.3.1 Pengertian Berat Badan

Berat badan merupakan ukuran massa tubuh yang dinyatakan dalam satuan kilogram. Nilai berat badan diperoleh melalui penimbangan menggunakan alat ukur yang terkalibrasi. Berat badan mencerminkan keseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam tubuh (Lestari & Ningsih, 2021). Perubahan berat badan dapat dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, dan faktor hormonal. Peningkatan berat badan terjadi ketika asupan energi melebihi kebutuhan tubuh. Penurunan berat badan terjadi ketika pengeluaran energi lebih besar dibandingkan asupan. Pemantauan berat badan secara berkala penting untuk menilai status gizi dan kondisi kesehatan secara umum (Sutanto, 2022).

2.3.2 Pengertian Kenaikan Berat Badan

Kenaikan berat badan adalah bertambahnya massa tubuh dalam periode waktu tertentu. Kondisi ini terjadi akibat penambahan jaringan lemak, massa otot, cairan tubuh, atau kombinasi dari beberapa komponen tersebut. Peningkatan berat badan dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan kalori dan kebutuhan energi harian. Pola makan tinggi kalori dapat mempercepat proses penambahan berat badan. Aktivitas fisik yang rendah juga berkontribusi terhadap penumpukan energi dalam bentuk lemak. Faktor hormonal dapat

memengaruhi metabolisme sehingga berat badan lebih mudah meningkat. Kondisi kesehatan tertentu turut berperan dalam perubahan komposisi tubuh. Pemantauan berat badan diperlukan untuk menilai risiko gangguan metabolik. Penilaian yang tepat membantu menentukan langkah pengendalian berat badan secara sehat (Pramono, 2023).

2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Berat Badan

a. Pola Konsumsi Makanan

Asupan makanan berperan besar dalam menentukan berat badan seseorang. Konsumsi makanan tinggi kalori dapat meningkatkan cadangan energi dalam bentuk lemak. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji berkontribusi pada peningkatan berat badan. Porsi makan berlebih juga memicu penumpukan energi yang tidak terpakai. Pengaturan pola makan seimbang membantu menjaga berat badan tetap stabil (Sutanto, 2022).

b. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik memengaruhi jumlah energi yang dikeluarkan tubuh setiap hari. Kurangnya aktivitas menyebabkan energi tidak terbakar secara optimal. Energi yang tersimpan akan diubah menjadi jaringan lemak. Olahraga teratur membantu meningkatkan metabolisme tubuh. Kebiasaan bergerak aktif membantu menjaga keseimbangan berat badan (Pramono, 2023).

c. Faktor Hormonal

Hormon memiliki peran penting dalam mengatur metabolisme tubuh. Gangguan hormon dapat memicu perubahan berat badan secara signifikan. Peningkatan hormon tertentu dapat meningkatkan nafsu makan. Penurunan

hormon metabolik dapat memperlambat pembakaran energi. Ketidakseimbangan hormon sering berkaitan dengan peningkatan berat badan (Rahmawati, 2022).

d. Faktor Genetik

Faktor keturunan dapat memengaruhi kecenderungan berat badan seseorang. Pola metabolisme dapat diwariskan dalam keluarga. Risiko obesitas lebih tinggi pada individu dengan riwayat keluarga serupa. Gen tertentu memengaruhi penyimpanan lemak dalam tubuh. Pengaruh genetik tetap dapat dikendalikan melalui pola hidup sehat (Lestari & Ningsih, 2021).

e. Faktor Psikologis dan Gaya Hidup

Kondisi psikologis dapat memengaruhi pola makan sehari-hari. Stres dapat meningkatkan keinginan mengonsumsi makanan tinggi gula. Kurang tidur juga berhubungan dengan peningkatan berat badan. Kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol dapat memengaruhi metabolisme. Pengelolaan gaya hidup yang sehat membantu menjaga berat badan tetap terkendali (Putri, 2023).

2.3.4 Dampak Kenaikan Berat Badan

a. Risiko Penyakit Metabolik

Kenaikan berat badan meningkatkan risiko gangguan metabolik dalam tubuh. Penumpukan lemak berlebih memengaruhi kerja insulin. Kondisi tersebut dapat memicu terjadinya diabetes melitus tipe dua. Gangguan metabolisme juga berkaitan dengan peningkatan kadar kolesterol darah. Pemantauan berat badan penting untuk mencegah komplikasi kesehatan (Hidayat, 2023).

b. Gangguan Sistem Kardiovaskular

Berat badan berlebih memberi beban tambahan pada jantung. Tekanan darah cenderung meningkat pada kondisi ini. Pembuluh darah dapat mengalami penumpukan plak lemak. Risiko penyakit jantung koroner menjadi lebih tinggi. Pengendalian berat badan membantu menjaga kesehatan jantung (Saputra, 2022).

c. Gangguan Sistem Muskuloskeletal

Berat badan meningkat dapat memberi tekanan pada sendi tubuh. Lutut dan pergelangan kaki menjadi bagian yang paling terdampak. Nyeri sendi sering muncul saat aktivitas fisik. Mobilitas tubuh dapat menurun akibat beban berlebih. Pengaturan berat badan membantu menjaga fungsi gerak tubuh (Lestari, 2024).

d. Gangguan Reproduksi

Kelebihan berat badan dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi. Siklus menstruasi dapat menjadi tidak teratur. Ovulasi dapat terganggu pada kondisi tertentu. Kesuburan dapat mengalami penurunan. Pemeliharaan berat badan ideal membantu menjaga kesehatan reproduksi (Wahyuni, 2022).

e. Dampak Psikologis

Perubahan berat badan dapat memengaruhi kondisi psikologis. Rasa kurang percaya diri dapat muncul pada sebagian individu. Aktivitas sosial dapat berkurang akibat persepsi tubuh. Kondisi emosional dapat menjadi tidak

stabil. Dukungan lingkungan membantu menjaga kesehatan mental (Anggraini, 2023).

2.3.5 Pengukuran dan Pemantauan Berat Badan

Cara penimbangan yang benar, waktu pengukuran yang konsisten, serta pentingnya pemantauan berkala untuk menilai perubahan berat badan.

a. Pengukuran Berat Badan dengan Timbangan

Pengukuran berat badan dilakukan menggunakan alat timbang yang terkalibrasi. Posisi tubuh berdiri tegak membantu memperoleh hasil yang akurat. Pengukuran dilakukan tanpa alas kaki dan dengan pakaian ringan. Waktu pengukuran yang sama setiap hari memberikan data yang konsisten. Pencatatan hasil diperlukan untuk melihat perubahan berat badan dari waktu ke waktu (Nugroho, 2022).

b. Pencatatan dan Evaluasi Berkala

Pencatatan berat badan dilakukan secara teratur dalam buku pemantauan kesehatan. Data yang terkumpul memudahkan evaluasi kondisi fisik. Perubahan yang signifikan dapat segera diketahui. Tenaga kesehatan dapat memberikan saran sesuai hasil pemantauan. Pemantauan berkala membantu menjaga kondisi tubuh tetap sehat (Larasati, 2024).

2.4 Kerangka Teori

Kerangka teori penelitian ini didasarkan pada konsep kontrasepsi hormonal dan teori keseimbangan energi dalam tubuh. Kontrasepsi suntik 3 bulan mengandung hormon progestin yang bekerja dengan menekan ovulasi serta memengaruhi sistem hormonal tubuh. Pemberian hormon secara berkala

dapat memengaruhi metabolisme, nafsu makan, serta distribusi lemak tubuh. Perubahan hormonal tersebut berpotensi menyebabkan peningkatan berat badan pada sebagian akseptor. Kenaikan berat badan terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi yang dipengaruhi oleh faktor hormonal (Lestari & Ningsih, 2021).

Secara fisiologis, hormon progestin dapat meningkatkan retensi cairan dan merangsang pusat nafsu makan di hipotalamus. Kondisi tersebut dapat mendorong peningkatan konsumsi makanan serta perubahan pola metabolisme. Metabolisme yang melambat berpotensi meningkatkan penyimpanan lemak dalam jaringan adiposa. Penumpukan lemak dalam jangka waktu tertentu akan tercermin dalam peningkatan berat badan. Proses ini menjelaskan hubungan biologis antara penggunaan kontrasepsi suntik dan perubahan berat badan (Prasetyo, 2023).

Kerangka teori ini juga mempertimbangkan faktor pendukung seperti usia, aktivitas fisik, pola makan, serta kondisi kesehatan awal. Faktor-faktor tersebut dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh kontrasepsi suntik terhadap berat badan. Hubungan antara variabel independen dan dependen dianalisis berdasarkan perubahan berat badan setelah penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan. Penelitian di Polindes Desa Jeladri Winongan diharapkan mampu memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan kedua variabel tersebut dalam konteks pelayanan kesehatan masyarakat (Lestari & Ningsih, 2021).

Tabel 2. 1 Penggunaan KB Suntik 3 Bulan

Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan	Keterangan
1 kali suntikan (0–3 bulan)	Masa awal penggunaan kontrasepsi suntik. Tubuh mulai beradaptasi dengan hormon progesteron. Sebagian pengguna dapat mengalami perubahan pola menstruasi seperti bercak darah atau haid tidak teratur.
2–4 kali suntikan (3–12 bulan)	Efektivitas kontrasepsi semakin stabil apabila suntikan dilakukan tepat waktu setiap 12 minggu. Pada fase ini sebagian wanita mulai mengalami penurunan jumlah darah menstruasi atau tidak menstruasi sama sekali.
1–2 tahun penggunaan	Penggunaan jangka menengah. Tubuh biasanya sudah beradaptasi terhadap hormon KB suntik. Efek samping seperti kenaikan berat badan, perubahan nafsu makan, atau perubahan suasana hati dapat mulai dirasakan pada beberapa pengguna.
Lebih dari 2 tahun	Termasuk penggunaan jangka panjang. Pengawasan kesehatan lebih dianjurkan, terutama terkait berat badan, tekanan darah, dan kesehatan tulang. Penggunaan lama dapat memengaruhi kepadatan tulang apabila tidak diimbangi pola hidup sehat dan asupan kalsium yang cukup.
Setelah penghentian penggunaan	Kesuburan tidak langsung kembali secara cepat. Ovulasi biasanya kembali normal dalam waktu sekitar 4–10 bulan setelah suntikan terakhir, namun pada beberapa wanita dapat berlangsung lebih lama tergantung kondisi tubuh masing-masing.
Keterlambatan suntik lebih dari 12 minggu	Efektivitas kontrasepsi dapat menurun sehingga risiko kehamilan meningkat. Pengguna dianjurkan segera melakukan suntikan ulang dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan mengenai perlindungan tambahan sementara.

Sumber : (Prasetyo, 2023).

2.4.1 Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan

Pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan merupakan salah satu metode kontrasepsi hormonal jangka menengah. Metode ini diberikan melalui penyuntikan hormon progestin pada jaringan otot. Penyuntikan dilakukan secara berkala setiap dua belas minggu sesuai jadwal pelayanan kesehatan. Cara kerja utamanya adalah menekan proses ovulasi pada ovarium. Hormon

juga menyebabkan lendir serviks menjadi lebih kental sehingga menghambat pergerakan sperma. Lapisan dinding rahim mengalami perubahan sehingga proses implantasi sulit terjadi. Metode ini dipilih karena praktis dan tidak memerlukan penggunaan setiap hari. Pengawasan rutin diperlukan untuk memastikan efektivitas serta memantau efek samping yang mungkin muncul (Wahyuni, 2023).

2.4.2 Kandungan Hormon Progestin

Hormon progestin merupakan komponen utama dalam kontrasepsi suntik tiga bulan. Zat ini adalah bentuk sintetis dari hormon progesteron alami dalam tubuh wanita. Progestin bekerja dengan memengaruhi sistem hormonal yang mengatur siklus reproduksi. Produksi hormon luteinizing hormone dapat ditekan sehingga ovulasi tidak terjadi. Lendir serviks menjadi lebih kental akibat pengaruh hormon tersebut. Perubahan juga terjadi pada lapisan endometrium sehingga implantasi sulit berlangsung. Kadar hormon dalam darah dipertahankan stabil selama masa kerja obat. Stabilitas kadar hormon berperan penting dalam menjaga efektivitas pencegahan kehamilan (Handayani, 2022).

2.4.3 Perubahan Hormonal

Penggunaan kontrasepsi hormonal dapat memengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh. Hormon progestin berperan dalam pengaturan metabolisme energi. Metabolisme yang melambat dapat meningkatkan penyimpanan lemak tubuh. Pusat pengatur rasa lapar di hipotalamus juga ikut terpengaruh. Nafsu makan dapat meningkat pada

sebagian akseptor KB suntik. Peningkatan asupan makanan dapat menambah cadangan energi harian. Retensi cairan dapat terjadi akibat pengaruh hormon pada sistem ginjal. Penumpukan cairan menyebabkan berat badan tampak bertambah. Perubahan komposisi tubuh dapat berlangsung secara bertahap selama pemakaian. Pemantauan kondisi tubuh diperlukan untuk mengetahui perubahan yang terjadi (Rahmawati, 2023).

2.4.4 Ketidakseimbangan Energi

Teori keseimbangan energi menjelaskan bahwa berat badan dipengaruhi oleh perbandingan antara energi yang masuk dan energi yang digunakan tubuh. Energi masuk berasal dari makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari. Energi digunakan untuk metabolisme basal, aktivitas fisik, serta fungsi organ tubuh. Keseimbangan tercapai saat asupan energi setara dengan kebutuhan energi harian. Kelebihan energi akan disimpan dalam jaringan lemak tubuh. Penyimpanan energi yang berlangsung lama dapat meningkatkan berat badan. Kekurangan energi menyebabkan tubuh menggunakan cadangan lemak sebagai sumber energi. Perubahan keseimbangan energi dalam jangka panjang akan menentukan status gizi seseorang (Sutanto, 2022).

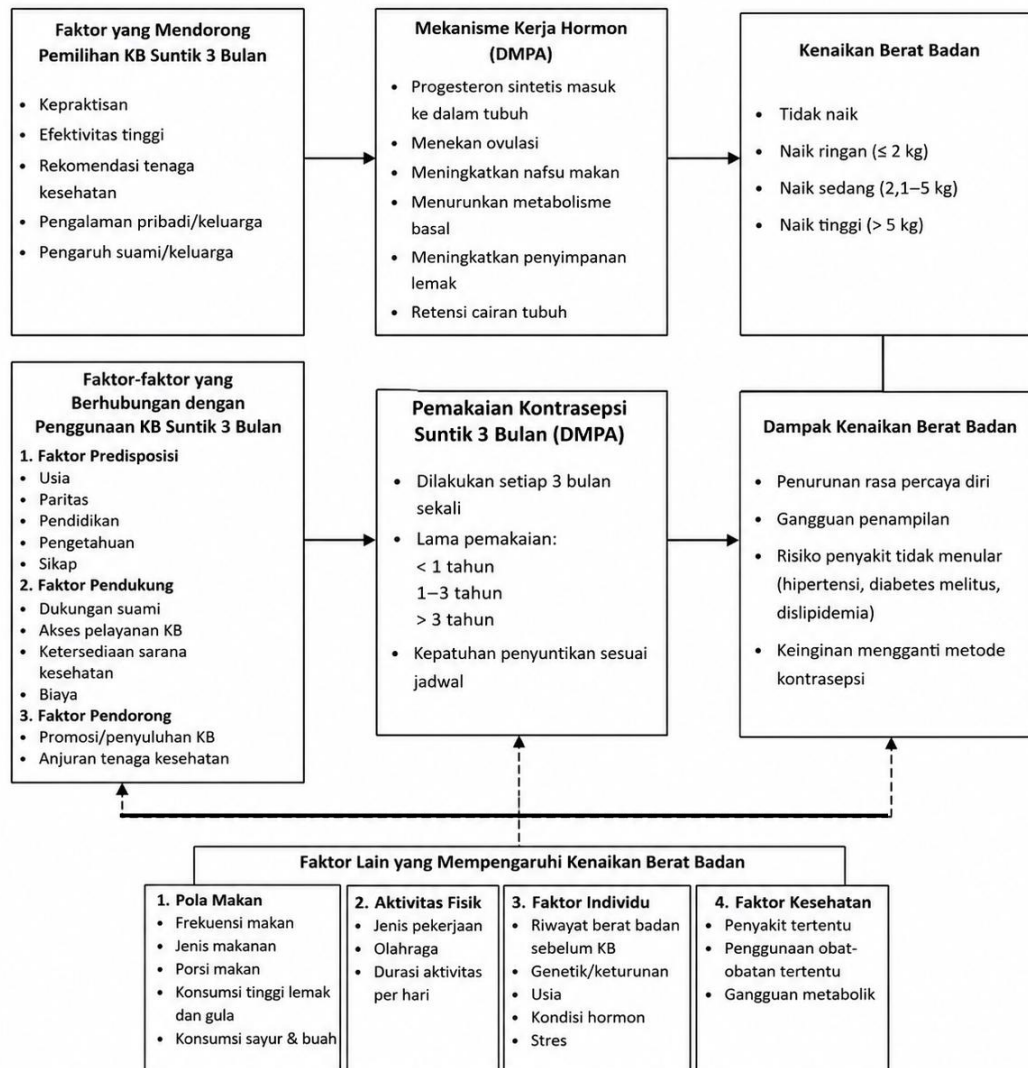
2.4.5 Peningkatan Penumpukan Lemak

Penumpukan lemak terjadi ketika energi yang masuk melebihi energi yang digunakan tubuh. Kelebihan energi akan disimpan dalam jaringan adiposa. Proses penyimpanan berlangsung secara bertahap pada beberapa bagian tubuh. Area perut, pinggul, dan paha sering menjadi lokasi utama

penyimpanan lemak. Hormon progesteron dapat memengaruhi proses metabolisme lemak. Perubahan metabolisme menyebabkan pembakaran kalori menjadi kurang optimal. Nafsu makan yang meningkat ikut menambah asupan energi harian. Energi berlebih akan memperbesar ukuran sel lemak. Perubahan komposisi tubuh dapat menyebabkan berat badan meningkat. Pemantauan pola makan dan aktivitas fisik membantu mengendalikan kondisi tersebut (Pramono, 2023).

2.4.6 Kenaikan Berat Badan

Kenaikan berat badan merupakan perubahan fisik yang ditandai dengan bertambahnya massa tubuh. Perubahan ini dapat terjadi secara perlahan dalam periode tertentu. Peningkatan berat badan berkaitan dengan penambahan jaringan lemak dan cairan tubuh. Pengaruh hormon dapat memicu perubahan keseimbangan metabolisme energi. Nafsu makan yang meningkat dapat menambah jumlah asupan kalori harian. Aktivitas fisik yang rendah mempercepat proses penimbunan energi. Retensi cairan juga dapat menyebabkan berat badan tampak bertambah. Perubahan komposisi tubuh dapat dirasakan melalui ukuran pakaian yang semakin ketat. Pemantauan berat badan secara berkala membantu mengetahui perubahan sejak dini. Evaluasi kondisi tubuh diperlukan untuk mencegah gangguan kesehatan lanjutan (Lestari, 2022).



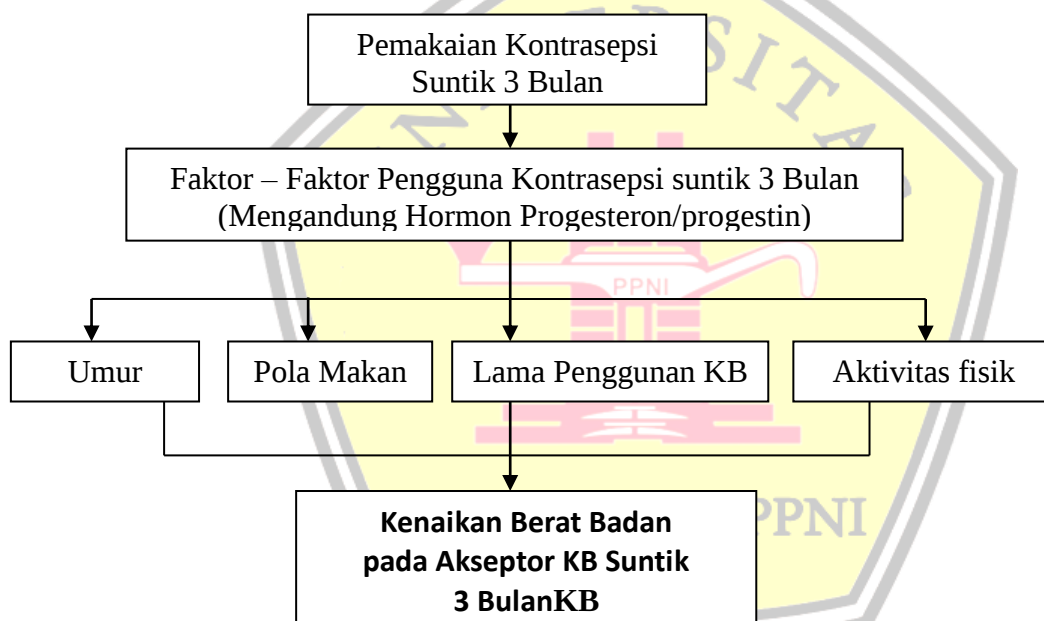
Gambar 2. 1 Kerangka Teori Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Sumber: Diadaptasi dari Hartanto (2022), Varney (2023), Saifuddin (2020), dan Notoatmodjo (2020).

2.5 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan alur pikir yang digunakan sebagai dasar dalam menjelaskan hubungan antarvariabel penelitian. Pada penelitian ini, kerangka konseptual menggambarkan hubungan antara faktor-faktor yang berkaitan dengan penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dan kejadian

kenaikan berat badan pada akseptor KB. Penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan yang mengandung hormon progestin diduga dapat memengaruhi metabolisme tubuh sehingga meningkatkan risiko kenaikan berat badan. Selain itu, usia, pola makan, aktivitas fisik, dan lama penggunaan kontrasepsi juga diduga turut memengaruhi perubahan berat badan. Kerangka konseptual ini menjadi pedoman dalam pengumpulan, pengolahan, dan analisis data penelitian. Adapun gambar Kerangka Konseptual penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2.2 Kerangka Konseptual Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Akseptor Kb Suntik 3 Bulan