

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Polindes Desa Jeladri, yang terletak di Desa Jeladri, Kecamatan Winongan, Kabupaten Pasuruan, Provinsi Jawa Timur. Polindes Desa Jeladri merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat desa yang memberikan pelayanan kesehatan dasar kepada masyarakat, khususnya pelayanan kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana (KB), pemeriksaan kehamilan (ANC), pelayanan nifas, imunisasi, serta kegiatan promotif dan preventif lainnya. Pelayanan di Polindes dilaksanakan oleh bidan desa yang bekerja sama dengan Puskesmas Winongan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Pelayanan keluarga berencana di Polindes Desa Jeladri meliputi pemberian konseling serta pelayanan berbagai metode kontrasepsi, seperti kontrasepsi suntik 1 bulan, suntik 3 bulan, pil KB, kondom, implan, dan alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR/IUD). Di antara berbagai metode tersebut, kontrasepsi suntik 3 bulan merupakan salah satu metode yang banyak dipilih oleh akseptor karena dinilai praktis, memiliki efektivitas yang tinggi dalam mencegah kehamilan, serta tidak memerlukan penggunaan setiap hari.

Kegiatan pelayanan KB suntik di Polindes dilakukan secara rutin sesuai jadwal pelayanan yang telah ditetapkan. Setiap akseptor memiliki buku register dan kartu akseptor sebagai sarana pencatatan jadwal penyuntikan, sehingga riwayat penggunaan kontrasepsi dapat dipantau secara berkesinambungan. Data tersebut

menjadi sumber informasi dalam pelaksanaan penelitian mengenai lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dan perubahan berat badan akseptor.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni sampai Juli 2026 dengan jumlah responden sebanyak 58 akseptor KB suntik 3 bulan yang memenuhi kriteria inklusi. Seluruh responden merupakan pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dengan lama pemakaian lebih dari satu tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi menggunakan lembar observasi penelitian, pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital, serta pencatatan data berdasarkan buku register dan kartu akseptor KB yang tersedia di Polindes Desa Jeladri.

Lokasi penelitian dipilih karena memiliki jumlah akseptor KB suntik 3 bulan yang cukup banyak dan pencatatan pelayanan keluarga berencana yang tertib, sehingga memudahkan proses pengumpulan data serta mendukung pelaksanaan penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan di polindes .

4.1.2 Data Umum

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Bulan Kunjungan KB Suntik 3 Bulan

No	Bulan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Juni	30	51,7
2	Juli	28	48,3
Total		58	100

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden melakukan suntik KB 3 bulan pada bulan Juni sebanyak 30 orang (51,7%), sedangkan pada bulan Juli sebanyak 28 orang (48,3%).

Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur

No	Kelompok Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	20–35 tahun	40	69,0
2	>35 tahun	18	31,0
Total		58	100

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.2 sebagian besar responden berusia 20–35 tahun yaitu sebanyak 40 orang (69,0%), sedangkan usia >35 tahun sebanyak 18 orang (31,0%).

Tabel 4. 3 Distribusi Pola Makan Responden

No	Pola Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	7	12,1
2	Cukup	46	79,3
3	Kurang Baik	5	8,6
Total		58	100

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan kategori cukup yaitu sebanyak 46 orang (79,3%), sedangkan responden dengan pola makan baik sebanyak 7 orang (12,1%) dan pola makan kurang baik sebanyak 5 orang (8,6%).

Tabel 4. 4 Distribusi Aktivitas Fisik Responden

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Ringan	29	50,0
2	Sedang	21	36,2
3	Berat	8	13,8
Total		58	100

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 29 orang (50,0%), diikuti aktivitas fisik sedang sebanyak 21 orang (36,2%) dan aktivitas fisik berat sebanyak 8 orang (13,8%).

Tabel 4. 5 Distribusi Kenaikan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan

No	Kenaikan Berat Badan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tetap	12	20,7
2	Naik	46	79,3
Total		58	100

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kenaikan berat badan setelah menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan, yaitu sebanyak 46 orang (79,3%), sedangkan 12 orang (20,7%) memiliki berat badan yang relatif tetap.

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Pemakaian KB

No	Lama Pemakaian KB	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	1 tahun	7	12,1
2	2 tahun	18	31,0
3	3 tahun	15	25,9
4	4 tahun	10	17,2
5	5 tahun	4	6,9
6	6 tahun	4	6,9
Total		58	100,0

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.6, sebanyak 18 orang (31,0%). Selanjutnya, penggunaan selama 3 tahun tercatat pada 15 responden (25,9%), sedangkan selama 4 tahun sebanyak 10 responden (17,2%). Responden yang menggunakan KB selama 1 tahun berjumlah 7 orang (12,1%), sementara pemakaian selama 5 tahun dan 6 tahun masing-masing sebanyak 4 orang (6,9%).

4.1.3 Data Khusus

Tabel 4. 7 Faktor - Faktor Pola Makan dengan Kenaikan Berat Badan

No	Pola Makan	Berat Badan Tetap (%)	Berat Badan Naik (%)	Total (%)
1	Baik	4 (57,1)	3 (42,9)	7 (100)
2	Cukup	8 (17,4)	38 (82,6)	46 (100)
3	Kurang Baik	0 (0,0)	5 (100,0)	5 (100)
Total		12 (20,7)	46 (79,3)	58 (100)

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2025

Berdasarkan hasil tabulasi silang dapat diketahui bahwa pada kelompok responden yang memiliki pola makan baik, sebanyak 4 orang (57,1%) tidak mengalami perubahan berat badan, sedangkan 3 orang (42,9%) mengalami kenaikan berat badan. Pada kelompok dengan pola makan kategori cukup, mayoritas responden mengalami kenaikan berat badan, yaitu 38 dari 46 orang (82,6%), sementara 8 orang (17,4%) memiliki berat badan yang tetap. Sementara itu, seluruh responden yang termasuk dalam kategori pola makan kurang baik, yaitu sebanyak 5 orang (100%), mengalami peningkatan berat badan setelah menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan.

Tabel 4. 8 Faktor - Faktor Aktivitas Fisik dengan Kenaikan Berat Badan

No	Aktivitas Fisik	Berat Badan Tetap (%)	Berat Badan Naik (%)	Total (%)
1	Ringan	3 (10,3)	26 (89,7)	29 (100)
2	Sedang	6 (28,6)	15 (71,4)	21 (100)
3	Berat	3 (37,5)	5 (62,5)	8 (100)
Total		12 (20,7)	46 (79,3)	58 (100)

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan hasil tabulasi silang, terlihat bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik ringan didominasi oleh mereka yang mengalami kenaikan berat badan, yaitu sebanyak 26 orang (89,7%), sedangkan hanya 3 orang (10,3%) yang berat badannya tetap. Pada kelompok dengan aktivitas fisik sedang, kenaikan berat badan dialami oleh 15 responden (71,4%), sementara 6 responden (28,6%) tidak mengalami perubahan berat badan. Sementara itu, pada kelompok aktivitas fisik berat, sebanyak 5 responden (62,5%) mengalami kenaikan berat badan dan 3 responden (37,5%) mempertahankan berat badan yang relatif tetap.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Kenaikan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.5 diketahui bahwa sebagian besar akseptor KB suntik 3 bulan di Polindes Desa Jeladri Winongan mengalami kenaikan berat badan, yaitu sebanyak 46 responden (79,3%), sedangkan sebanyak 12 responden (20,7%) memiliki berat badan yang relatif tetap. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kenaikan berat badan merupakan kondisi yang cukup banyak ditemukan pada akseptor KB suntik 3 bulan dalam penelitian ini.

Secara teori, kontrasepsi suntik 3 bulan merupakan salah satu metode kontrasepsi hormonal yang mengandung hormon progesteron atau progestin. Penggunaan kontrasepsi hormonal dapat memberikan beberapa perubahan pada tubuh, salah satunya adalah perubahan berat badan. Hormon progesteron dapat memengaruhi metabolisme tubuh dan nafsu makan. Selain itu, penggunaan kontrasepsi hormonal juga dapat menyebabkan peningkatan penyimpanan lemak tubuh dan perubahan keseimbangan cairan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan sebagian akseptor mengalami peningkatan berat badan selama menggunakan KB suntik 3 bulan.

Menurut pendapat peneliti, tingginya jumlah responden yang mengalami kenaikan berat badan dalam penelitian ini kemungkinan tidak hanya disebabkan oleh efek hormon dari kontrasepsi suntik 3 bulan. Pola konsumsi makanan dan tingkat aktivitas fisik responden juga dapat memberikan kontribusi terhadap terjadinya peningkatan berat badan. Apabila energi yang diperoleh dari makanan lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik, maka

kelebihan energi tersebut dapat disimpan dalam tubuh dalam bentuk lemak sehingga berat badan mengalami peningkatan. Oleh karena itu, akseptor KB suntik 3 bulan perlu mendapatkan edukasi mengenai pentingnya menjaga pola makan seimbang dan melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk membantu mengendalikan berat badan selama menggunakan kontrasepsi.

4.2.2 Faktor Pola Makan terhadap Kenaikan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan kategori cukup, yaitu sebanyak 46 responden (79,3%). Responden dengan pola makan baik sebanyak 7 orang (12,1%), sedangkan responden dengan pola makan kurang baik sebanyak 5 orang (8,6%). Selanjutnya, berdasarkan hasil tabulasi silang pada Tabel 4.7 diketahui bahwa pada kelompok responden dengan pola makan baik, sebanyak 3 dari 7 responden (42,9%) mengalami kenaikan berat badan dan sebanyak 4 responden (57,1%) memiliki berat badan tetap. Pada kelompok pola makan cukup, sebagian besar responden mengalami kenaikan berat badan, yaitu sebanyak 38 dari 46 responden (82,6%). Sementara itu, seluruh responden dengan pola makan kurang baik, yaitu sebanyak 5 orang (100%), mengalami kenaikan berat badan.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin kurang baik pola makan responden, semakin besar proporsi responden yang mengalami kenaikan berat badan. Kenaikan berat badan paling tinggi ditemukan pada kelompok dengan pola makan kurang baik, yaitu sebesar 100%.

Sementara itu, proporsi kenaikan berat badan pada kelompok pola makan cukup sebesar 82,6%, dan pada kelompok pola makan baik sebesar 42,9%.

Secara teori, pola makan merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan keseimbangan energi dalam tubuh. Pola makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, seperti konsumsi makanan dalam jumlah berlebihan, frekuensi makan yang tinggi, konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi gula, dan tinggi lemak, dapat menyebabkan jumlah energi yang masuk lebih besar dibandingkan energi yang digunakan oleh tubuh. Kelebihan energi tersebut selanjutnya dapat disimpan dalam bentuk jaringan lemak sehingga menyebabkan peningkatan berat badan.

Pola makan yang baik tidak hanya ditentukan oleh jenis makanan yang dikonsumsi, tetapi juga jumlah, frekuensi, dan keteraturan waktu makan. Konsumsi makanan yang berlebihan tanpa diimbangi dengan pengeluaran energi yang cukup dapat meningkatkan risiko terjadinya kenaikan berat badan. Sebaliknya, pola makan yang lebih teratur dan sesuai dengan kebutuhan energi tubuh dapat membantu menjaga keseimbangan berat badan.

Menurut pendapat peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan pada akseptor KB suntik 3 bulan. Hal tersebut terlihat dari seluruh responden dengan pola makan kurang baik yang mengalami kenaikan berat badan. Responden dengan pola makan cukup juga sebagian besar mengalami kenaikan berat badan. Kondisi ini dapat terjadi karena pola makan kategori cukup belum tentu sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan energi masing-masing responden. Kemungkinan masih terdapat

konsumsi makanan dengan jumlah atau kandungan kalori yang berlebihan, meskipun pola makan responden secara umum masih berada dalam kategori cukup.

Peneliti berpendapat bahwa akseptor KB suntik 3 bulan perlu diberikan informasi mengenai pengaturan pola makan selama menggunakan kontrasepsi. Pengaturan tersebut dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, mengurangi konsumsi makanan dan minuman tinggi gula dan lemak, memperhatikan porsi makan, serta menghindari konsumsi makanan secara berlebihan. Dengan adanya pengaturan pola makan yang baik, diharapkan kenaikan berat badan selama penggunaan KB suntik 3 bulan dapat lebih terkontrol.

4.2.3 Faktor Aktivitas Fisik terhadap Kenaikan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.4 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan, yaitu sebanyak 29 responden (50,0%). Responden dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 21 orang (36,2%), sedangkan responden dengan aktivitas fisik berat sebanyak 8 orang (13,8%). Selanjutnya, berdasarkan hasil tabulasi silang pada Tabel 4.8 diketahui bahwa sebagian besar responden dengan aktivitas fisik ringan mengalami kenaikan berat badan, yaitu sebanyak 26 dari 29 responden (89,7%). Pada kelompok aktivitas fisik sedang, sebanyak 15 dari 21 responden (71,4%) mengalami kenaikan berat badan. Sementara itu, pada kelompok aktivitas fisik berat, sebanyak 5 dari 8 responden (62,5%) mengalami kenaikan berat badan.

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa proporsi kenaikan berat badan cenderung lebih tinggi pada responden dengan aktivitas fisik yang lebih

ringan. Kenaikan berat badan tertinggi ditemukan pada kelompok aktivitas fisik ringan sebesar 89,7%, kemudian aktivitas fisik sedang sebesar 71,4%, dan aktivitas fisik berat sebesar 62,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan.

Secara teori, aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi. Aktivitas fisik berperan dalam menjaga keseimbangan antara energi yang masuk melalui makanan dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Seseorang yang memiliki aktivitas fisik rendah atau ringan cenderung mengeluarkan energi lebih sedikit dibandingkan seseorang yang melakukan aktivitas fisik sedang atau berat. Apabila asupan energi tetap tinggi sementara pengeluaran energi rendah, maka kelebihan energi dapat disimpan dalam tubuh sebagai lemak dan menyebabkan kenaikan berat badan.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan penggunaan energi dan menjaga metabolisme tubuh. Sebaliknya, kebiasaan kurang bergerak dapat menyebabkan pengeluaran energi berkurang. Dalam jangka waktu tertentu, kondisi tersebut dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan energi dan meningkatkan kemungkinan kenaikan berat badan.

Menurut pendapat peneliti, tingginya proporsi kenaikan berat badan pada kelompok responden dengan aktivitas fisik ringan dapat disebabkan oleh rendahnya pengeluaran energi. Responden yang melakukan aktivitas fisik ringan kemungkinan lebih banyak melakukan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak energi dalam kehidupan sehari-hari. Apabila kondisi tersebut disertai dengan

asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh, maka kelebihan energi dapat menyebabkan peningkatan berat badan.

Peneliti berpendapat bahwa akseptor KB suntik 3 bulan perlu didorong untuk meningkatkan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan dan kondisi masing-masing. Aktivitas fisik dapat dilakukan melalui kegiatan sederhana, seperti berjalan kaki, melakukan pekerjaan rumah tangga, senam, atau olahraga ringan secara teratur. Peningkatan aktivitas fisik diharapkan dapat membantu menjaga keseimbangan energi dan mengurangi risiko kenaikan berat badan yang berlebihan selama menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan.

4.2.4 Faktor Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan terhadap Kenaikan Berat Badan

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.6 diketahui bahwa sebagian besar responden telah menggunakan KB suntik 3 bulan selama 2 tahun, yaitu sebanyak 18 orang (31,0%). Selanjutnya, responden yang menggunakan KB selama 3 tahun sebanyak 15 orang (25,9%), selama 4 tahun sebanyak 10 orang (17,2%), selama 1 tahun sebanyak 7 orang (12,1%), sedangkan penggunaan selama 5 tahun dan 6 tahun masing-masing sebanyak 4 orang (6,9%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah menggunakan KB suntik 3 bulan dalam jangka waktu yang relatif cukup lama, terutama antara 2 sampai 4 tahun. Lama penggunaan kontrasepsi menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan karena penggunaan KB suntik 3 bulan secara berkelanjutan menyebabkan tubuh terpapar hormon progestin dalam jangka waktu tertentu.

Secara teori, kontrasepsi suntik 3 bulan bekerja dengan menggunakan hormon progestin yang diberikan secara berkala. Hormon tersebut dapat memengaruhi sistem reproduksi dan juga dapat memberikan perubahan pada metabolisme tubuh. Pada sebagian pengguna, penggunaan kontrasepsi hormonal dalam jangka waktu tertentu dapat berhubungan dengan perubahan nafsu makan, penyimpanan lemak tubuh, dan perubahan berat badan.

Menurut pendapat peneliti, sebagian besar responden yang telah menggunakan KB suntik 3 bulan selama beberapa tahun memiliki kemungkinan mengalami perubahan berat badan yang tidak hanya dipengaruhi oleh kontrasepsi, tetapi juga oleh perubahan kebiasaan hidup selama periode tersebut. Semakin lama seseorang menggunakan kontrasepsi, semakin lama pula berbagai faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, penambahan usia, dan perubahan metabolisme dapat memengaruhi berat badan. Oleh karena itu, dalam menilai kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan, lama pemakaian sebaiknya tidak dipisahkan dari faktor-faktor lain.

Peneliti berpendapat bahwa petugas kesehatan perlu melakukan pemantauan berat badan secara berkala pada akseptor KB suntik 3 bulan, terutama pada pengguna dengan masa pemakaian yang cukup lama. Pemantauan tersebut penting untuk mengetahui perubahan berat badan sejak awal sehingga akseptor dapat memperoleh edukasi mengenai pola makan dan aktivitas fisik yang sesuai.