

## Studi Komparasi Perubahan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik 1 Bulan dan 2 Bulan di PMB W

Khalifatun Nisa<sup>1</sup>, Novita Dewi Iswandari<sup>2</sup>, Laurensia Yunita<sup>3</sup>, Elvine Ivana Kabuhung<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Sari Mulia

Email Penulis Korespondensi : [khalifatunnissa03@gmail.com](mailto:khalifatunnissa03@gmail.com)

### Article History:

Received Aug 08<sup>th</sup>, 2026

Accepted Sep 16<sup>th</sup>, 2026

Publish Sep 29<sup>th</sup>, 2026

### Abstrak

Kontrasepsi suntik merupakan kontrasepsi berbahan hormonal yang paling sering dipakai karena sangat efektif, mudah digunakan, dan bisa didapat dengan gampang. Namun, penggunaan pil kontrasepsi suntik sering kali terkait dengan efek samping seperti perubahan berat badan, yang bisa memengaruhi kepuasan pengguna dan kelanjutan penggunaan metode kontrasepsi tersebut. Perbedaan jumlah hormon dalam suntikan kontrasepsi yang diberikan setiap bulan dan setiap dua bulan kemungkinan menyebabkan respons yang berbeda terhadap perubahan berat badan pengguna. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan perubahan berat badan pada pengguna KB suntik dengan interval 1 bulan dan 2 bulan di PMB W tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain perbandingan dan pendekatan potong lintang. Penelitian ini melibatkan 30 orang pengguna alat kontrasepsi yang dipilih dengan metode *sampling purposive*. Data dikumpulkan dengan mengamati perubahan berat badan dan dianalisis menggunakan uji Mann–Whitney. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar orang yang tergabung dalam kedua kelompok mengalami peningkatan berat badan. Kelompok orang yang menyuntikkan obat penghentian kehamilan setiap dua bulan biasanya mengalami kenaikan berat badan lebih tinggi dibandingkan kelompok yang hanya menyuntikkan obat tersebut setiap satu bulan. Namun, hasil uji Mann–Whitney menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan secara bermakna antara kedua kelompok ( $p=0,143$ ). Dengan demikian, penggunaan kontrasepsi suntik 1 bulan atau 2 bulan tidak memberikan perbedaan yang berarti terhadap perubahan berat badan, meskipun secara umum tampak bahwa penggunaan kontrasepsi suntik yang diberikan setiap 2 bulan menyebabkan kenaikan berat badan yang lebih signifikan. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan oleh para tenaga kesehatan dalam memberikan informasi tentang efek samping penggunaan kontrasepsi hormonal kepada para calon pengguna alat kontrasepsi.

**Kata Kunci:** Akseptor KB, Kontrasepsi Suntik, Perubahan Berat Badan, Kontrasepsi Hormonal

### Abstract

*Injectable contraception is one of the most widely used hormonal contraceptive methods because of its high effectiveness, convenience, and ease of use. However, injectable contraceptives are frequently associated with side effects, particularly changes in body weight, which may affect user satisfaction and continuation of contraceptive use. Differences in hormonal composition between one-month and two-month injectable contraceptives are assumed to produce different effects on body weight. This study aimed to analyze the differences in body weight changes among one-month and two-month injectable contraceptive acceptors at PMB W in 2025. A comparative quantitative study with a cross-sectional approach was conducted involving 30 family planning acceptors selected through purposive sampling. Data were collected using an observation sheet and analyzed using the Mann–Whitney test. The findings indicated that most respondents in both groups experienced weight gain. Descriptively, the two-month injectable contraceptive group tended to show greater weight gain than the one-month group. Nevertheless, statistical analysis demonstrated no significant difference between the two groups ( $p=0.143$ ). Therefore, the use of one-month and two-month*

---

*injectable contraceptives did not significantly differ in terms of body weight changes, although a greater tendency toward weight gain was observed in the two-month group. These findings may serve as evidence for healthcare providers in delivering counseling regarding the potential side effects of hormonal contraceptive methods.*

**Keyword:** Family Planning Acceptors, Injectable Contraception, Body Weight, Hormonal Contraception

---

## 1. PENDAHULUAN

Kontrasepsi hormonal suntik tetap menjadi salah satu pilihan metode kontrasepsi modern yang populer karena efektivitasnya yang tinggi, mudah digunakan, dapat dibatalkan kapan saja, serta terjangkau bagi pasangan usia subur [1] [2]. Tingginya penggunaan kontrasepsi suntik berkontribusi terhadap keberhasilan program Keluarga Berencana (KB), namun juga diikuti oleh berbagai efek samping yang dapat memengaruhi kenyamanan serta keberlanjutan penggunaan kontrasepsi. Salah satu efek samping yang sering muncul adalah perubahan berat badan. Kondisi tersebut menjadi perhatian karena dapat menurunkan kepuasan akseptor terhadap metode kontrasepsi yang digunakan, meningkatkan risiko penghentian penggunaan (drop out), serta memengaruhi keberhasilan pelayanan KB apabila tidak disertai dengan edukasi dan konseling yang memadai [2] [3].

Perubahan pada berat badan wanita yang memakai kontrasepsi melalui suntikan bisa jadi dikarenakan oleh efek hormon yang mempengaruhi metode tubuh dalam membakar serta menyimpan energi. Hormon progesteron diketahui bisa membuat nafsu makan meningkat, mendorong penyimpanan lemak, dan menyebabkan penumpukan cairan, sehingga berpotensi membuat berat badan naik pada sebagian orang [3] [4]. Meskipun begitu, perubahan berat badan yang signifikan tidak hanya dipengaruhi oleh jenis hormon dalam kontrasepsi, tetapi juga tergantung pada usia, kondisi gizi, cara makan, tingkat aktivitas fisik, durasi penggunaan kontrasepsi, serta cara tubuh masing-masing orang memprosesnya [3] [5]. Oleh karena itu, informasi mengenai perubahan berat badan berdasarkan jenis kontrasepsi suntik sangat diperlukan sebagai dasar pemberian konseling yang berbasis bukti (*evidence-based counseling*) kepada calon akseptor maupun pengguna kontrasepsi hormonal.

Hubungan antara memakai obat kontrasepsi hormonal dan perubahan berat badan sudah banyak dibahas, tapi hasilnya masih tidak sama di setiap orang. Beberapa studi menunjukkan bahwa penggunaan pil kontrasepsi suntik yang hanya mengandung hormon progesteron bisa menyebabkan kenaikan berat badan yang lebih besar dibandingkan jenis kontrasepsi suntik yang menggunakan gabungan hormon. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa semakin lama seseorang menggunakan kontrasepsi suntik, maka kemungkinan bertambahnya berat badan semakin besar [3]. Sebaliknya, beberapa penelitian mencatat bahwa meskipun ada kecenderungan peningkatan berat badan pada kelompok tertentu, perbedaan tersebut tidak selalu signifikan secara statistik karena dipengaruhi oleh karakteristik responden dan faktor-faktor lain seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik, serta kondisi metabolisme masing-masing individu [3] [5]. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara jenis kontrasepsi suntik dan perubahan berat badan belum menunjukkan bukti yang sama setiap kali.

Meskipun penelitian mengenai efek samping kontrasepsi hormonal telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian terdahulu membandingkan kontrasepsi suntik kombinasi dengan Depot Medroxyprogesterone Acetate (DMPA) atau mengevaluasi hubungan lama penggunaan kontrasepsi terhadap perubahan berat badan. Bukti ilmiah yang secara khusus membandingkan perubahan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik yang berlangsung selama satu bulan dan dua bulan di

fasilitas kesehatan bidan masih kurang banyak. Selain itu, penelitian pada pelayanan kebidanan primer masih relatif sedikit, padahal karakteristik akseptor, pola pelayanan, dan proses konseling di Praktik Mandiri Bidan dapat berbeda dengan rumah sakit maupun puskesmas. Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang memberikan gambaran empiris mengenai perubahan berat badan berdasarkan jenis kontrasepsi suntik pada pelayanan kebidanan mandiri.

Studi awal di PMB W menunjukkan bahwa para peserta yang menggunakan suntikan kontrasepsi 2 bulan cenderung mengalami kenaikan berat badan yang lebih tinggi dibandingkan peserta yang menggunakan suntikan kontrasepsi 1 bulan. Selain itu, kebanyakan pengguna juga mengatakan bahwa mereka merasa lebih lapar dan kurang gerak saat menggunakan kontrasepsi hormonal. Kondisi itu menunjukkan bahwa perubahan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik masih menjadi isu yang perlu diperhatikan dalam pelayanan kontrasepsi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan perubahan berat badan pada para pengguna metode kontrasepsi suntik dengan durasi 1 bulan dan 2 bulan di Puskesmas W pada tahun 2025. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman untuk meningkatkan kualitas layanan konseling penggunaan kontrasepsi hormonal dan membantu tenaga kesehatan membuat keputusan dalam pelayanan keluarga berencana.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian berupa angka dengan bentuk perbandingan, menggunakan pendekatan lintas waktu. Penelitian dilakukan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) W di Kabupaten Kotawaringin Timur bulan Agustus sampai Desember 2025. Populasi penelitian mencakup semua akseptor KB suntik 1 bulan dan 2 bulan yang terdaftar di register pelayanan KB PMB W, dengan jumlah total 86 akseptor. Penelitian ini menggunakan 30 orang responden yang dipilih dengan metode *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, yaitu wanita yang menggunakan KB suntik 1 bulan atau 2 bulan, sudah menggunakan kontrasepsi selama minimal satu tahun, bersedia menjadi responden, serta memiliki catatan berat badan sebelum dan setelah penggunaan kontrasepsi. Responden yang sedang mengandung atau menderita penyakit yang bisa mengubah berat badan tidak ikut serta dalam penelitian tersebut. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi berdasarkan data dari register pelayanan KB di PMB W. Variabel independen dalam penelitian ini adalah jenis kontrasepsi suntik, yaitu kontrasepsi suntik yang diberikan setiap 1 bulan dan 2 bulan, sedangkan variabel dependen adalah perubahan berat badan yang dialami oleh para pengguna kontrasepsi tersebut. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mengetahui karakteristik responden dan perubahan berat badan, kemudian dilanjutkan dengan analisis bivariat menggunakan uji Mann-Whitney dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$  untuk mengetahui perbedaan perubahan berat badan antara kedua kelompok.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, ada 30 orang yang terlibat sebagai pengguna KB, yaitu 15 orang yang memakai suntikan KB setiap 1 bulan dan 15 orang yang memakai suntikan KB setiap 2 bulan. Penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan orang yang menjalani kontrasepsi suntik mengalami kenaikan berat badan lebih dari 5 kilogram.

Tabel 1. Distribusi Perubahan Berat Badan Berdasarkan Jenis Kontrasepsi

| <b>Jenis Kontrasepsi</b> | <b>&lt; 5 kg n (%)</b> | <b>&gt; 5 kg n (%)</b> | <b>Total n (%)</b> |
|--------------------------|------------------------|------------------------|--------------------|
| Suntik 1 bulan           | 8 (26,7)               | 7 (23,3)               | 15 (50,0)          |
| Suntik 2 bulan           | 4 (13,3)               | 11 (36,7)              | 15 (50,0)          |

Berdasarkan Tabel 1, kebanyakan akseptor kontrasepsi suntik 1 bulan mengalami kenaikan berat badan di bawah 5 kg, yaitu 8 orang (26,7%), sementara di kelompok kontrasepsi suntik 2 bulan, kebanyakan mengalami kenaikan berat badan di atas 5 kg, yaitu 11 orang (36,7%). Secara deskriptif, kelompok wanita yang menggunakan kontrasepsi suntik selama dua bulan menunjukkan peningkatan berat badan yang lebih besar dibandingkan kelompok yang menggunakan kontrasepsi suntik selama satu bulan.

Selanjutnya dilakukan analisis bivariat dengan menggunakan uji Mann–Whitney untuk mengetahui perbedaan perubahan berat badan antara kedua kelompok.

Tabel 2. Hasil Uji Mann–Whitney Perubahan Berat Badan Berdasarkan Jenis Kontrasepsi

| <b>Variabel</b>   | <b>Mean Rank</b> | <b>Z</b> | <b>P-value</b> |
|-------------------|------------------|----------|----------------|
| KB suntik 1 bulan | 13,50            | -1,466   | 0,143          |
| KB suntik 2 bulan | 17,50            |          |                |

Hasil uji Mann–Whitney menunjukkan bahwa rata-rata peringkat kelompok akseptor KB suntik 2 bulan adalah 17,50, yang lebih besar dibandingkan kelompok KB suntik 1 bulan dengan rata-rata peringkat 13,50. Namun demikian, hasil analisis menunjukkan nilai  $p = 0,143$  ( $p > 0,05$ ), sehingga tidak ditemukan perbedaan yang signifikan secara statistik terhadap perubahan berat badan antara pengguna kontrasepsi suntik 1 bulan dan 2 bulan di PMB W Tahun 2025.

Penelitian mengindikasikan bahwa secara umum, pengguna kontrasepsi suntik dua bulan cenderung mengalami peningkatan berat badan yang lebih signifikan dibandingkan dengan pengguna kontrasepsi suntik satu bulan. Dari total 11 responden (36,7%) dalam kelompok yang menggunakan suntik dua bulan, tercatat ada kenaikan berat badan lebih dari 5 kg. Di sisi lain, dalam kelompok suntik satu bulan, mayoritas responden mencatat kenaikan berat badan di bawah 5 kg, dengan jumlah mencapai 8 orang (26,7%). Meskipun demikian, hasil analisis menggunakan uji Mann–Whitney menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,143 ( $p > 0,05$ ), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik dalam perubahan berat badan antara kedua kelompok tersebut.

Secara fisiologis, perubahan berat badan pada pengguna kontrasepsi hormonal dapat terjadi akibat pengaruh hormon progesteron yang meningkatkan nafsu makan, memengaruhi metabolisme lemak, serta menyebabkan retensi cairan di dalam tubuh. Respons terhadap hormon tersebut dapat berbeda pada setiap individu sehingga perubahan berat badan tidak selalu sama meskipun menggunakan jenis kontrasepsi yang serupa [3] [4]. Selain faktor hormonal, perubahan berat badan juga dipengaruhi oleh usia, pola makan, aktivitas fisik, status gizi awal, serta lama penggunaan kontrasepsi [5] [6]. Hal ini menjelaskan mengapa pada penelitian ini ditemukan kecenderungan peningkatan berat badan yang lebih besar pada kelompok KB suntik 2 bulan, tetapi perbedaannya tidak mencapai signifikansi statistik.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Wulandari yang menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna KB suntik mengalami peningkatan berat badan setelah menggunakan kontrasepsi hormonal selama periode tertentu [7]. Penelitian Handayani dan Puspitasri juga menunjukkan bahwa pengguna kontrasepsi suntik dengan interval penyuntikan yang lebih panjang memiliki kecenderungan mengalami peningkatan berat badan lebih besar dibandingkan kelompok lainnya, meskipun perbedaan tersebut tidak selalu signifikan secara statistik [8]. Temuan ini menunjukkan

bahwa perubahan berat badan pada pengguna KB suntik dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga tidak hanya ditentukan oleh jenis KB yang digunakan.

Tidak ada perbedaan signifikan yang ditemukan dalam penelitian ini, mungkin karena jumlah sampel yang tidak cukup besar serta belum ada pengendalian terhadap beberapa faktor yang memengaruhi hasil, seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik, status gizi sebelum menggunakan kontrasepsi, dan durasi penggunaan kontrasepsi. Kondisi tersebut dapat menyebabkan variasi perubahan berat badan pada setiap responden sehingga pengaruh jenis kontrasepsi menjadi tidak terlihat secara statistik [5] [9].

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bagi pelayanan keluarga berencana, yaitu pentingnya pemberian konseling yang komprehensif mengenai kemungkinan perubahan berat badan selama penggunaan kontrasepsi suntik. Selain menjelaskan cara kerja kontrasepsi, tenaga kesehatan juga harus memberi informasi tentang makanan sehat, olahraga rutin, dan cara mengukur berat badan secara teratur. Hal ini membantu pengguna kontrasepsi memilih metode yang paling cocok dengan kondisi kesehatannya [2] [10].

#### 4. KESIMPULAN

Sebagian besar perempuan yang memakai suntik KB di PMB W mengalami kenaikan berat badan, dan perempuan yang memakai suntik KB 2 bulan cenderung mengalami kenaikan berat badan lebih besar dibandingkan yang memakai suntik KB 1 bulan. Namun, hasil uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang berarti secara statistik dalam perubahan berat badan antara kedua kelompok ( $p=0,143$ ). Sehingga, jenis obat kontrasepsi suntik yang digunakan dalam penelitian ini belum menunjukkan perbedaan yang berarti terhadap perubahan berat badan pengguna. Hasil penelitian ini bisa menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam memberi penjelasan kepada pengguna kontrasepsi suntik mengenai kemungkinan perubahan berat badan, sehingga pengguna bisa memilih metode kontrasepsi yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan mereka.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan penghargaan yang mendalam kepada semua individu dan institusi yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta kolaborasi selama tahap penelitian ini. Ucapan terima kasih yang khusus ditujukan kepada Universitas Sari Mulia, Praktik Mandiri Bidan (PMB) W yang jadi lokasi penelitian, serta kepada semua responden yang telah mau berkontribusi dalam penelitian ini. Penulis juga ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada semua pihak yang memberikan saran dan dukungan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization, "Family Planning/Contraception Methods," Geneva, Switzerland: WHO, 2021.
- [2] S. Jitowiyono, Dasar-Dasar Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Deepublish, 2022.
- [3] H. Hartanto, Keluarga Berencana dan Kontrasepsi. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2020.
- [4] F. G. Cunningham, K. J. Leveno, S. L. Bloom, J. S. Dashe, B. L. Hoffman, B. M. Casey, and C.

- Y. Spong, Williams Obstetrics, 26th ed. New York: McGraw-Hill, 2022.
- [5] World Health Organization, Family Planning: A Global Handbook for Providers. Geneva, Switzerland: WHO, 2022.
- [6] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2023.
- [7] D. Wulandari, "Pengaruh Kontrasepsi Suntik terhadap Perubahan Berat Badan Akseptor KB," Jurnal Kebidanan Indonesia, vol. 8, no. 2, pp. 73–80, 2019.
- [8] D. Wulandari dan M. Sari, "Tingkat Penerimaan Kontrasepsi Suntik Kombinasi dengan Interval Penyuntikan Berbeda," Jurnal Kebidanan Indonesia, vol. 11, no. 1, pp. 33–40, 2020.
- [9] B. Notoatmodjo, Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- [10] A. Sulistyawati, Manajemen Pelayanan Keluarga Berencana. Jakarta: Trans Info Media, 2022.