

Pengaruh Lama Pemakaian Kontrasepsi Dan Pola Makan Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Suntik 3 Bulan

Yeni¹, Andi Mustika Fadillah Rizki², Dian Furqani Hamdan³

^{1,2,3} Universitas Megabuana Palopo

Email: ¹yyeni1624@gmail.com, ²andimustikarizki@gmail.com, ³dianfurqanihamdan@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: andimustikarizki@gmail.com

Article History:

Received Aug 25th, 2025

Accepted Nov 20th, 2025

Published Nov 26th, 2025

Abstrak

Latar Belakang: Pemakaian alat kontrasepsi suntik merupakan cara yang paling banyak digunakan oleh para ibu, namun selain manfaatnya sebagai pencegah kehamilan ada berbagai macam efek samping yaitu ditemukan gangguan haid, sakit kepala, tidak menjamin perlindungan terhadap penularan penyakit infeksi, permasalahan berat badan merupakan efek samping tersering. **Tujuan:** Untuk mengetahui Pengaruh lama pemakaian kontrasepsi dan Pola makan dengan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Dombusaoi Kabupaten Sigi tahun 2025. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah semua akseptor KB suntik 3 bulan di wilayah kerja Puskesmas Dombusaoi Kabupaten Sigi tahun 2025 sebanyak 57 orang yang diambil dengan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner, kemudian diolah dan dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji chi-square menggunakan program SPSS. **Hasil penelitian:** Pengaruh lama pemakaian KB suntik terhadap peningkatan berat badan dengan menggunakan uji statistik chi-square, analisis bivariat memberikan hasil dengan nilai p-value sebesar 0,005, yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ dan pengaruh pola makan terhadap peningkatan berat badan dengan menggunakan uji statistik chi-square, analisis bivariat memberikan hasil dengan nilai p value 0,045 ($>0,05$). **Kesimpulan :** Ada pengaruh antara lama pemakaian KB suntik terhadap peningkatan berat badan dan ada pengaruh pola makan terhadap peningkatan berat badan di Puskesmas dombusaoi Kabupaten Sigi Tahun 2025.

Kata Kunci : KB Suntik, Lama Penggunaan, Pola Makan, Berat Badan

Abstract

Background: Contraceptive injections are the most widely used method by mothers. However, despite their benefits as pregnancy prevention, they have various side effects, including menstrual irregularities, headaches, and lack of protection against infectious diseases. Weight problems are the most common side effect. **Objective:** To determine the effect of duration of contraceptive use and diet on weight gain in 3-Monthly Injectable Contraceptive Users at the Dombusaoi Community Health Center, Sigi Regency in 2025. **Methods:** This study was a quantitative study with a cross-sectional design. The study population was all 57 3-Monthly Injectable Contraceptive Users in the Dombusaoi Community Health Center, Sigi Regency, in 2025, selected using a total sampling technique. Data collection was conducted using a questionnaire,

*then processed and analyzed univariately and bivariately with chi-square tests using the SPSS program. **Research results:** The effect of the duration of use of injectable contraception on weight gain using the chi-square statistical test, bivariate analysis gives results with a p-value of 0.005, which is smaller than the value of $\alpha = 0.05$ and the effect of diet on weight gain using the chi-square statistical test, bivariate analysis gives results with a p value of 0.045 (> 0.05). **Conclusion:** There is an influence between the duration of use of injectable contraception on weight gain and there is an influence of diet on weight gain at the Dombusoi Community Health Center, Sigi Regency in 2025.*

Keyword : *Injectable Contraceptives, Duration Of Use, Dietary Patterns, Body Weight*

1. PENDAHULUAN

Indonesia sebagai salah satu negara berkembang memiliki tujuan untuk mensejahterakan rakyatnya. Upaya peningkatan derajat kesehatan ini dapat dilakukan melalui program Keluarga Berencana. Gerakan Keluarga Berencana Nasional ditujukan terutama untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Keluarga sebagai kelompok sumber daya manusia terkecil yang mempunyai ikatan batiniah dan lahiriah. Dimana merupakan pengembangan sasaran dalam mengupayakan terwujudnya keluarga yang berkualitas yaitu keluarga yang sejahtera, sehat, maju, mandiri, memiliki jumlah anak yang ideal, berwawasan kedepan, bertanggung jawab, harmonis dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Saifuddin, 2017).

Berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2022 peserta KB aktif adalah suntikan (47,96%) dan terbanyak ke dua adalah pil (22,41%), implant (11,20%), kemudian IUD (10,61%), Metoda Operasi Wanita (MOW) (3,54%), kondom (3,23%).Data Tahun 2023 peserta KB aktif (71,14%), yang terdiri dari 412.316 (33,42%) KB suntik, 362.239 (29,36%) pil, 219.325 (17,78%) implant, 172.168 (13,96%) IUD, 35.421 (2,87%) kondom, 18.672 (1,51%) MOW dan 13.436 (1,09%) MOP. Data Tahun 2024 pengguna jenis kontrasepsi terbanyak adalah Suntik yaitu 140.492 (72%), Pil 44.382 (8%), implan 38.539 (7%). Sedangkan di Kabupaten Sigi peserta KB suntik di Puskesmas Dombusoi yaitu peserta KB Suntik berjumlah 2.031 (59,1%), IUD 99 (2,9%), Implant 145 (4,2%), Pil 863 (25,1%), Kondom 294 (8,6%), MOW 2 (0,1%), MOP 0 (0%). (BKKBN, 2024)

Pemakaian alat kontrasepsi suntik merupakan cara yang paling banyak digunakan oleh para ibu, namun selain manfaatnya sebagai pencegah kehamilan ada berbagai macam efek samping yaitu ditemukan gangguan haid, sakit kepala,tidak menjamin perlindungan terhadap penularan penyakit infeksi, permasalahan berat badan merupakan efek samping tersering (Nirwana dkk,2018)

Kontrasepsi suntik 3 bulan merangsang pusat pengendali nafsu makan dihipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari pada biasanya dan menurunkan pola makan, akibatnya pemakaian suntikan dapat menyebabkan berat badan bertambah (Nirwana dkk,2018).

Kandungan hormon progesteron pada hormon sintetik Depo Medroksy Progesterone Acetate (DMPA) yang digunakan sebagai metode KB suntik 3 bulan mempercepat metabolisme pengubah karbohidrat dan gula menjadi lemak, meningkatkan lemak subkutan, dan menurunkan pola makan. Hal ini berdampak pada perubahan berat badan. Selain itu, hormon progesteron (DMPA) meningkatkan rasa lapar dengan merangsang area hipotalamus yang mengontrol nafsu makan (Handayani & Perwiraningtyas, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian (Pratiwi dkk, (2021) bahwa ada hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal suntik 3 bulan terhadap peningkatan berat badan, rata-rata berat badan naik 1 kg setelah pemakaian 1 tahun. Penelitian (Efi, S (2022) dengan hasil menunjukkan adanya hubungan antara lama penggunaan alat kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan yaitu dalam jangka waktu penggunaan lebih dari satu tahun.

Penelitian ini sejalan dengan peneliti Mariatul & Shinta, (2022) berjudul “Hubungan Pola makan, Lama Penggunaan KB dan Jenis KB Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Hormonal Tahun 2022” Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, ini merupakan penelitian survei analitik dengan survey *crosssectional*. Penelitian ini dilakukan di PMB W Tahun 2022. Sampel penelitian adalah ibu aktif KB hormonal di PMB W pada bulan 1 september 2021 –27 januari 2022 sebanyak 25 akseptor KB hormonal yang mengalami kenaikan berat badan. dengan teknik pengambilan sampel menggunakan Total Sampling. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji chi-square dengan tingkat kepercayaan 95% ($p\text{-value} = 0.05$) dengan hasil menunjukan pola makan nilai $P=0.001$ yang berarti adanya hubungan pola makan terhadap kenaikan berat badan.

Darmawati dkk, (2022) penggunaan kontrasepsi suntik sebagian besar mengalami perubahan berat badan yang dikarenakan adanya retensi cairan dari progestin atau estrogen yang mengakibatkan bertambahnya lemak subkutan terutama pada pinggul, paha dan payudara.

Apabila berat badan terus bertambah dapat menimbulkan suatu masalah bagi kesehatan maupun psikologi, masalah yang paling sering terjadi pada ibu dengan peningkatan berat badan adalah masalah psikologi yaitu kurang percaya diri terhadap lingkungan, akibatnya gangguan *body image*. *Body image* sebagai bagian dari citra diri, mempunyai pengaruh terhadap bagaimana cara seseorang melihat dirinya. Merasa minder, tidak nyaman dan canggung dengan tubuh yang gemuk (Nirwana dkk,2018).

Kenaikan berat badan dapat mempengaruhi penampilan, persepsi negatif pada tubuh (kenaikan berat badan). Bila berat badan yang berlebih akan berdampak pada Kesehatan antara lain Osteoarthritis (peradangan sendi karena degenerasi) pada sendi yang menopang berat badan seperti lutut, pinggul, dan tulang belakang dan tekanan darah tinggi (hipertensi) sehingga bisa menimbulkan penyakit jantung, diabetes mellitus (Utomo, 2019).

Peningkatan Kenaikan berat badan juga dapat di kendalikan dengan melakukan pola makan. Seseorang yang kurang aktif melakukan pola makan cenderung mengalami kenaikan berat badan yang berlebih sehingga menyebabkan kegemukan dan obesitas. Setiap melakukan pola makan, manusia memerlukan sejumlah energy, jika energi yang diberikan oleh makanan tidak cukup, maka energi diperoleh dari hasil pemecahan lemak didalam tubuh. Pada umumnya peningkatan berat badan akibat pengaruh kontrasepsi hormonal berkisar antara 1 kg –5 kg dalam tahun pertama. Penggunaan kontrasepsi suntik DMPA > 1 tahun mempunyai pengaruh terhadap peningkatan berat badan (Hartanto, 2020).

Dari hasil survey awal yang dilakukan pada tanggal 20-21 April 2025 dari 10 peserta KB suntik 3 bulan yang berkunjung di Poli KIA-KB Puskesmas Dombusoi, terdapat 8 orang (80%) mengalami peningkatan berat badan, sedangkan 2 orang (20%) tidak mengalami peningkatan berat badan.

Akseptor KB suntik yang mengalami kenaikan berat badan mengaku bahwa nafsu makan mereka meningkat sedangkan pemenuhan nutrisi yang tidak seimbang dengan pemakaian energi untuk aktifitas, mendukung adanya penumpukan lemak serta peningkatan berat badan. Berdasarkan data-data tersebut peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Pengaruh lama penggunaan kontrasepsi dan pola makan terhadap peningkatan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Dombusoi Kabupaten Sigi Tahun 2025”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain *cross sectional*, yaitu pengukuran variabel pada satu saat tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah semua akseptor KB suntik 3 bulan di wilayah kerja Puskesmas Dombusoi Kabupaten Sigi Tahun 2025 sebanyak 57 orang. Sehingga pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode total sampling. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Dombusoi Kabupaten Sigi dari bulan Mei sampai Juni 2025.

2.2 Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan memenuhi kriteria penelitian dan akan dimasukkan ke dalam program komputer menggunakan perangkat lunak statistik (SPSS), Hasil dalam penelitian ini akan dianalisis univariat dan analisis bivariat melalui penggunaan chi-square, analisis bivariat dapat mengidentifikasi kehadiran hubungan signifikan antara variabel independen dan variabel dependen

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Analisis Univariat

a. Lama Pemakaian Kontrasepsi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lama Pemakaian KB Suntik
Di Puskesmas Dombusoi Kabupaten Sigi Tahun 2025 (N = 57)

Lama Pemakaian KB	Frekuensi	Prsentase%
Lama	47	82.5
Baru	10	17,5
Total	57	100.0

Berdasarkan tabel 4.2, dari 57 responden terdapat 47 (82,5%) orang yang pengguna lama dan 10 (17,5%) orang yang pengguna baru.

b. Pola Makan

Tabel 2. Distribusi frekuensi Pola Makan
di Puskesmas Dombusoi Kabupaten Sigi Tahun 2025 (N = 57)

Pola Makan	Frekuensi (f)	Prsentase (%)
Baik	40	70.2
Buruk	17	29.8
Total	57	100.0

Berdasarkan tabel 2, terdapat 40 orang (70.2%) responden yang pola makan baik dan 17 orang (29.8%) responden yang pola makan buruk.

c. Peningkatan Berat Badan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Peningkatan Berat Badan di Puskesmas Dombusoi Kabupaten Sigi Tahun 2025 (N = 57)

Peningkatan Berat Badan	Frekuensi (f)	Prsentase (%)
Ya	38	66.7
Tidak	19	33.3
Total	57	100.0

Berdasarkan tabel 3, dari 57 responden terdapat 38 (66.7%) orang yang berat badan meningkat dan 19 (33.3%) orang yang berat badan tidak meningkat.

3.2 Analisis Bivariat

a. Pengaruh pemakaian KB suntik terhadap peningkatan berat badan

Tabel 4. Pengaruh lama pemakaian KB suntik terhadap peningkatan Berat Badan di Puskesmas Dombusoi Kabupaten Sigi Tahun 2025 (N = 57)

Survei Paskesmas Demografi Kabupaten Sigi, Tahun 2025 (N = 57)							
Pemakaian KB	Peningkatan Berat Badan				Total		Nilai <i>P</i>
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%	N	%	
Lama	32	56.2	15	26.3	47	82,5	0.005
Baru	6	10.5	4	7	10	17.5	
Total	38	66.7	19	33.3	57	100.0	

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa dari 57 responden, terdapat 47 orang (82.5%) pemakai KB Suntik lama yang berat badan meningkat 32 orang (56,2%) dan tidak meningkat sebanyak 15 orang (26,3 %). Sementara itu, dari 10 orang (17.5%) pemakai KB suntik baru, sebanyak 6 orang (10.5%) yang berat badan meningkat dan 4 orang (7%) yang berat badan tidak meningkat. Dengan menggunakan uji statistik chi-square, analisis bivariat memberikan hasil dengan nilai p-value sebesar 0,005, yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$.

b. Pengaruh Pola Makan terhadap peningkatan Berat Badan

Tabel 5. Pengaruh Pola Makan terhadap peningkatan Berat Badan di Puskesmas Dombusoi Kabupaten Sigi Tahun 2025 (N = 57)

Pola Makan	Peningkatan Berat Badan				Total		Nilai <i>P</i>
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%	N	%	
Baik	32	56.2	8	14	40	70.2	0.004
Buruk	6	10.5	11	19.3	17	29.8	
Total	38	66.7	19	33.3	57	100.0	

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa dari 57 responden, terdapat 40 orang (70.2 %) pola makan baik yang berat badan meningkat 32 orang (56,2%) dan tidak meningkat sebanyak 8 orang (14%). Sementara itu, dari 17 orang (29.8%) pola makan buruk, sebanyak 6 orang (10.5%) yang berat badan meningkat dan 11 orang (19,3%) yang berat badan tidak meningkat. Dengan menggunakan

uji statistik chi-square, analisis bivariat memberikan hasil dengan nilai p-value sebesar 0,004, yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$.

3.3 Pembahasan

a. Pengaruh pemakaian KB suntik terhadap peningkatan berat badan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji statistik chi-square, analisis bivariat memberikan hasil dengan nilai p-value sebesar 0,005, yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara lama pemakaian KB suntik terhadap peningkatan berat badan di Puskesmas Dombusoi Kabupaten Sigi Tahun 2025. Teori yang dikemukakan bahwa baik pengguna baru maupun pengguna dengan durasi sedang, sama-sama memiliki kemungkinan tinggi untuk mengalami peningkatan berat badan. Hal ini konsisten dengan pernyataan bahwa semakin lama seorang wanita menggunakan suntik KB, semakin besar kemungkinan terjadinya perubahan berat badan karena paparan hormon progesteron yang terus-menerus dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan adaptasi pada sistem reproduksi wanita (Nurhayati, 2023).

Kenaikan berat badan selama penggunaan KB suntik 3 bulan atau Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA) disebabkan dalam kontrasepsi suntik 3 bulan mengandung hormon progesteron yang mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak sehingga lemak subkutan bertambah. Pengguna kontrasepsi dalam jangka pemakaian kontrasepsi suntik yang cukup lama akan menyebabkan hormon progesteron terus bertambah di dalam tubuh yang membuat nafsu makan terus meningkat sehingga kenaikan berat badan semakin bertambah, (Hartanto, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Efi, S, 2022) dengan hasil menunjukkan adanya hubungan antara lama penggunaan alat kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan yaitu dalam jangka waktu penggunaan lebih dari satu tahun. Hasil penelitian di atas juga didukung oleh teori yang dinyatakan (Mukhdan, 2018) bahwa penggunaan jangka panjang DMPA lebih 1 tahun dapat mengacaukan keseimbangan hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh sehingga mengakibatkan terjadi perubahan sel yang normal menjadi tidak normal. Progesterone dalam alat kontrasepsi tersebut berfungsi untuk mengentalkan lendir serviks dan mengurangi kemampuan rahim untuk menerima sel yang telah dibuahi. Namun hormone ini juga mempermudah perubahan karbohidrat menjadi lemak, sehingga sering kali efek sampingnya adalah penumpukan lemak yang menyebabkan berat badan bertambah.

Menurut analisa peneliti, peningkatan berat badan disebabkan oleh beberapa faktor seperti pemakaian kontrasepsi KB suntik dalam jangka waktu yang lama dan adanya pengaruh hormone progesterone yang dapat merangsang pusat nafsu makan yang ada di hypothalamus lateral. Dengan meningkatnya nafsu makan, karbohidrat yang dikonsumsi dari makanan oleh hormone progesterone diubah menjadi lemak sehingga terjadi penumpukan lemak yang menyebabkan berat badan bertambah.

Penanganan peningkatan berat badan pada akseptor KB adalah dengan memberikan komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) jelaskan sebab terjadinya peningkatan berat badan. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada akseptor KB suntik dianjurkan untuk mengatur asupan makanan, diet rendah lemak dan olahraga secara teratur. Bagi akseptor yang mengalami peningkatan berat badan secara terus-menerus sehingga menyebabkan obesitas dianjurkan untuk mengganti metode KB dari hormonal ke non hormonal sebaiknya pemakaian kontrasepsi suntik dihentikan dan mengganti metode KB. (Nadya & Khotimah, 2022).

b. Pengaruh Pola Makan terhadap peningkatan Berat Badan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji statistik chi-square, analisis bivariat memberikan hasil dengan nilai p-value sebesar 0,004, yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pola makan terhadap peningkatan berat badan di Puskesmas Dombusoi Kabupaten Sigi Tahun 2025. Kebiasaan makan pada penerima suntik KB 3 bulan bisa menaikkan berat badan karena DMPA dapat mengaktifkan pusat hipotalamus yang mengatur rasa lapar sehingga menyebabkan penerima mengkonsumsi lebih dari biasanya (Hartanto, 2019).

Selain itu, aktivitas seperti glukokortikoid mengirimkan sinyal ke sel-sel lemak yang memerintahkan mereka untuk menyimpan lemak sebanyak mungkin. Selain itu, subjek yang memakai KB suntik DMPA setelah enam bulan dilaporkan mempunyai nafsu makan yang lebih besar (Yen-Chi et.al dalam Pratiwi, 2020).

Peningkatan berat badan yang dialami oleh akseptor KB disebabkan oleh faktor antara lain jenis alat kontrasepsi yang diterima. Pengguna alat kontrasepsi suntik 3 bulan lebih banyak mengalami kenaikan berat badan. Peningkatan berat badan pada akseptor disebabkan oleh hormone progesterone yang merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus sehingga menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya. Efek samping tersering penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan yaitu permasalahan berat badan. Peningkatan berat badan bervariasi antara 1– 5 kg dalam tahun pertama. Akseptor KB suntik yang mengalami kenaikan berat badan mengaku bahwa nafsu makan mereka meningkat sedangkan pemenuhan nutrisi yang tidak seimbang dengan pemakaian energi untuk aktifitas, mendukung adanya penumpukan lemak serta peningkatan berat badan (Nirwana dkk, 2020).

Temuan penelitian ini sesuai pada (Liando, 2022), yang menemukan bahwa pola makan yang buruk terjadi pada 6,1% populasi dan pola makan yang baik pada 93,9%. Perubahan berat badan dengan pola makan sehat adalah 90%, dibandingkan 10% pola makan tidak sehat. Kebiasaan makan yang jelek atau tidak teratur dapat mengakibatkan berkurangnya asupan nutrisi dan peningkatan kalori, kadar insulin darah, dan kolesterol LDL. Tubuh akan meningkatkan rasa lapar dan memperlambat metabolisme untuk menghemat energi ketika makanan yang dikonsumsi tidak sesuai (Ide, 2023).

Akan tetapi hasil penelitian ini tidak sesuai pada penelitian (Siregar et al, 2023) yang mengatakan jika sebanyak 39,8% responden mempunyai pola makan bagus dan 60,2% memiliki pola makan kurang, pola makan yang kurang dapat menyebabkan kegemukan dan meningkatkan berat badan yaitu sebanyak 57,1%.

Penelitian Khusniyati, Sari and Ro'ifah, (2022), menyatakan bahwa pola makan dapat mempengaruhi IMT. Apabila pola makan baik maka dapat menjaga kenaikan berat badan dan mencegah overweight atau kegemukan. Kebiasaan makan yang baik adalah 3-6 kali sehari pada porsi kecil karena jika frekuensi makan 1-2x sehari akan menurunkan metabolisme tubuh sehingga kalori yang dibakar tubuh sedikit (Febry, 2023). Frekuensi makan yang baik yaitu 5-6 kali dalam sehari akan membantu membakar lemak tubuh dan meningkatkan metabolisme (Toruan, 2022). Pola makan 3x sehari ditambah selingan diantara ketiga waktu makan sangat dibutuhkan untuk melengkapi zat gizi yang diperlukan tubuh (Rusyadi, 2023).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi jika sebagian besar responden yang merasakan perubahan berat badan memiliki pola makan yang baik, hal tersebut berbeda pada teori jika pola makan yang tidak sehat atau tidak sesuai dapat menyebabkan asupan makanan berlebihan atau kekurangan, jika asupan makanan berlebih maka dapat terjadi perkumpulan lemak dibawah kulit maka dari itu berat badan meningkat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh lama pemakaian kontrasepsi suntik dan pola makan terhadap peningkatan berat badan di Puskesmas Dombusoi Kabupaten Sigi Tahun 2025 maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh lama pemakaian kontrasepsi suntik terhadap peningkatan berat badan di Puskesmas Dombusoi Kabupaten Sigi Tahun 2025 dan Terdapat pengaruh pola makan terhadap peningkatan berat badan di Puskesmas Dombusoi Kabupaten Sigi Tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, D. (2024). *DETERMINAN PEMILIHAN ALAT KONTRASEPSI INTRA SUNTIK PADA AKSEPTOR KB*.
- BKKBN, 2021. Kumpulan Materi Dasar Promosi. Jakarta
- Darmawati, 2022. Hubungan KB suntik DMPA dengan peningkatan berat badan pada akseptor suntik di rumah bersalin kasih ibu Desa Wonoasri Kecamatan Gerogol kabupaten Kediri
- Efi, S (2022) 'Pengaruh Penggunaan Kb Suntik 3 Bulan Terhadap Peningkatan Berat Badan Akseptor', Chmk Midwifery Scientific Journal, 2(2).
- Febri, R . (2023). Hubungan Berat Badan Ibu dengan Pemakaian KB Hormonal di Desa Pekan Tebih Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Hulu. Skripsi. Universitas Pasir Pengaraian. Riau
- Hartanto, 2009. Keluarga berencana dan kontrasepsi. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Haryani dkk, 2020. pengaruh frekuensi pemakaian kontrasepsi suntik dengan kenaikan berat badan di BPM Dian Yuni Purwani Desa Kalahang Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas.
- Ide, Hapsari, dkk. (2023). Hubungan Jenis Keluarga Berencana (KB) Suntik dengan Gangguan Menstruasi pada Akseptor KB Suntik di Bidan Praktek Swasta (BPS) Suhartini Karanganyar Kebumen. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan. Vol.8, No. 1. Pp. 17-24
- Khusniyati. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Penggunaan Kontrasepsi pada Wanita Kawin Usia Dini di Kecamatan Aikmel Kabupaten Lombok Timur. Tesis. Universitas Udayana Denpasar. Bali.
- Liando. (2022). Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan Depo Progestin dengan Peningkatan Berat Badan pada Akseptor KB di Puskesmas Klego II Kabupaten Boyolali. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta
- Mariatul dan Sinta. (2022) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingginya Akseptor KB Suntik 3 Bulan', Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 5(1), pp. 015–019. Available at: <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i1.art.p015-019>.
- Mukhdan. (2018) Abstrack The Effect Of 3-Month Injection Kb On Weight Increasing In The Work Area Of Puskesmas Bulukerto. Surakarta .
- Nadya & Khotimah. (2022). Efek Samping Akseptor KB Suntik Depo Medroksi Progesteron Asetat (DMPA) di BPM Fitri Hayati. Jurnal Kebidanan. Vol. 6, No. 3. Pp. 298-304
- Nirwana dkk, 2022. pengaruh penggunaan kontrasepsi hormonal terhadap perubahan berat badan akseptor KB di RSIA pertiwi makassar. jurnal ilmiah keperawatan STIKES nani hasanuddin makassar, Vol. 1 No. 2 notoatmodjo, 2022.
- Nurhayati (2023) 'Changes in body weight and blood pressure among women using Depo-Provera injection in Northwest Ethiopia', BMC Research Notes, 12(1). Available at: <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4555-y>.

- Pratiwi dkk, 2023. Hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal suntik DMPA terhadap peningkatan berat badan di Puskesmas Lapai Kota Padang.
- Rusyadi, S., Saryani, D., & Altika, S. 2022. Hubungan Penggunaan KB Suntik 3 Bulandengan Kejadian Peningkatan Berat Badan dan Kejadian Spotting pada Akseptor KB Di Desa Ngagel Kecamatan Dukuhseti Kabupaten Pati Tahun 2022. Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health), 13(2),43-47
- Saifuddin B. 2017. Buku panduan praktis pelayanan kontrasepsi. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo
- Toruan, A. 2022. Gambaran Kenaikan Berat Badan dan Tekanan Darah Akseptor KB Suntik DMPA Pada Bulan Ke 24 Di Puskesmas Tempel II Tahun 2021 (Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Utomo, 2019. Apresiasi penyakit pengobatan secara tradisional dan modern, Jakarta: PT Rineka Cipta