

Hubungan Penggunaan KB Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan Ibu Di Klinik Mutiara Sehat Karangploso Tahun 2026

Adelima Wardani¹, Sulistiyah²

^{1,2} ITSK RS dr Soepraoen

Email: wardaniadelima@gmail.com , Sulistiyah@itsk-soepraoen.ac.id

Article History:

Received Jul 2nd, 2026

Accepted Ags 28th, 2026

Publish Ags 29th, 2026

Abstrak

Penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan masih menjadi metode KB paling dominan di Indonesia karena dinilai praktis, efektif, dan terjangkau. Namun, efek samping metabolik berupa kenaikan berat badan sering dikeluhkan akseptor dan berpotensi mengganggu keberlanjutan program KB. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan ibu di Klinik Mutiara Sehat Karangploso tahun 2026. Penelitian menggunakan desain survei analitik dengan pendekatan cross-sectional pada 50 akseptor yang dipilih secara purposive sampling. Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 74,0% akseptor mengalami kenaikan berat badan 1–8 kg. Terdapat hubungan signifikan antara usia dengan kenaikan berat badan ($p=0,002$) dan hubungan sangat signifikan antara lama pemakaian (>2 tahun) dengan kenaikan berat badan ($p=0,001$). Semakin lama penggunaan KB suntik 3 bulan, semakin besar risiko kenaikan berat badan, terutama pada kelompok usia reproduktif optimal (21–34 tahun). Penelitian ini menyimpulkan bahwa KB suntik 3 bulan berpengaruh nyata terhadap kenaikan berat badan ibu. Disarankan agar tenaga kesehatan memberikan konseling komprehensif, memantau berat badan secara berkala, serta menyediakan alternatif metode kontrasepsi jangka panjang bagi akseptor yang terganggu dengan efek samping tersebut.

Kata Kunci: Kontrasepsi suntik 3 bulan; DMPA; Kenaikan berat badan; Ibu; Lama pemakaian; Usia reproduktif; Klinik Mutiara Sehat Karangploso

Abstract

The use of three-month injectable contraception remains the most dominant family planning method in Indonesia due to its practicality, effectiveness, and affordability. However, the metabolic side effect of weight gain is frequently complained about by acceptors and has the potential to disrupt the sustainability of family planning programs. This study aims to analyze the relationship between the use of three-month injectable contraception and maternal weight gain at the Mutiara Sehat Karangploso Clinic in 2026. The study employed an analytical survey design with a cross-sectional approach involving 50 acceptors selected through purposive sampling. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed that 74.0% of acceptors experienced weight gain of 1–8 kg. There was a significant relationship between age and weight gain ($p=0.002$) and a highly significant relationship between duration of use (>2 years) and weight gain ($p=0.001$). The longer the use of three-month injectable contraception, the greater the risk of weight gain, particularly among acceptors in the optimal reproductive age group (21–34 years). This study concludes that three-month injectable contraception has a significant effect on maternal weight gain. It is recommended that healthcare providers offer comprehensive counseling, monitor weight regularly, and provide alternative long-acting contraceptive methods for acceptors who are adversely affected by this side effect. Keywords: Pregnant women's knowledge, breast care, implementation of breast care, pregnancy, breastfeeding

Keywords: 3-Month Injectable Contraception; DMPA; Weight Gain; Maternal; Duration of Use; Reproductive Age; Mutiara Sehat Karangploso Clinic

1. PENDAHULUAN

Di tengah hiruk-pikuk kehidupan modern, pengaturan jarak kelahiran dan perencanaan keluarga yang bertanggung jawab tetap menjadi fondasi kokoh bagi terwujudnya keluarga sehat dan berkualitas. Program Keluarga Berencana (KB) di Indonesia telah berhasil mengubah paradigma masyarakat tentang pentingnya mengatur jumlah dan jarak kelahiran, sehingga secara langsung maupun tidak langsung turut menekan angka kematian ibu dan anak serta meningkatkan kualitas sumber daya manusia bangsa. Kontrasepsi suntik, khususnya yang berdurasi tiga bulan dengan kandungan medroksiprogesteron asetat (DMPA), telah menjadi primadona di kalangan akseptor karena efektivitasnya yang mencapai lebih dari 99 persen dalam mencegah kehamilan, kemudahan penggunaan, serta biaya yang relatif terjangkau (Kementerian Kesehatan RI, 2026; Kaushal dkk., 2025). Sungguh menggembirakan bahwa Indonesia merupakan pengguna DMPA terbanyak di dunia dengan sekitar 17 juta wanita setiap tahunnya atau seperempat dari total pengguna kontrasepsi nasional (Luedecke dkk., 2025). Namun, di balik gemerlap angka keberhasilan tersebut, tersimpan sebuah masalah yang kerap diabaikan namun lambat laun menggerogoti kepuasan dan kepatuhan akseptor terhadap metode kontrasepsi andalan ini.

Salah satu faktor penting yang sering luput dari perhatian dalam diskusi tentang kontrasepsi pascapersalinan adalah pentingnya kesiapan fisik ibu, termasuk di dalamnya kebiasaan melakukan aktivitas fisik seperti senam hamil. Penelitian terbaru oleh Sulistiyah & Tim Peneliti (2025) menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil minimal tiga kali seminggu mengalami durasi kala II persalinan yang lebih pendek secara signifikan dibandingkan dengan mereka yang tidak rutin ($p=0,029$). Temuan ini mengindikasikan bahwa ibu dengan kebugaran fisik yang lebih baik cenderung memiliki proses persalinan yang lebih efisien dan pulih lebih cepat. Bagi ibu-ibu yang kemudian memutuskan menggunakan KB suntik 3 bulan pasca melahirkan, kondisi kebugaran awal ini sangat krusial. Ibu yang memiliki berat badan ideal dan rutin berolahraga sebelum melahirkan cenderung memiliki cadangan metabolisme yang lebih baik, sehingga kenaikan berat badan akibat DMPA dapat dikelola dengan lebih efektif dibandingkan ibu yang sejak awal sudah dalam kondisi kurang bugar (Sulistiyah & Tim Peneliti, 2025).

Fenomena kenaikan berat badan sebagai salah satu efek samping penggunaan KB suntik 3 bulan telah menjadi keluhan yang hampir bersifat universal di kalangan akseptor. Penelitian di Puskesmas Pekuncen pada tahun 2025 melaporkan bahwa 69,3% akseptor KB suntik 3 bulan mengalami peningkatan berat badan yang signifikan (Purwandari, 2025). Bahkan, penelitian lain pada periode yang sama menyebutkan proporsi yang lebih tinggi, yaitu sekitar 73,8% akseptor dengan lama penggunaan lebih dari empat tahun mengalami kenaikan berat badan (Analiakunang, 2021). Angka-angka ini tidak sekadar statistik dingin, melainkan cerminan dari ribuan perempuan Indonesia yang setiap bulan bergulat dengan rasa tidak percaya diri, kecemasan, dan ketidaknyamanan akibat perubahan bentuk tubuh yang tidak mereka kehendaki. Di Klinik Mutiara Sehat Karangploso, berdasarkan data awal tahun 2026, ditemukan bahwa 65% dari 120 akseptor KB suntik 3 bulan yang aktif mengeluhkan kenaikan berat badan berkisar antara 2 hingga 8 kilogram selama periode penggunaan satu hingga tiga tahun. Fenomena ini tentu tidak dapat dipandang sebelah mata, karena kenaikan berat badan yang berkelanjutan dapat memicu berbagai masalah kesehatan metabolik lanjutan sekaligus mengancam keberlanjutan program KB itu sendiri.

Mengapa topik ini penting untuk dibahas dengan sangat serius pada tahun 2026? Pertama, dari perspektif fisiologis, DMPA telah terbukti secara ilmiah sebagai satu-satunya kontrasepsi hormonal yang memiliki asosiasi kuat dan konsisten dengan peningkatan massa lemak, bukan sekadar retensi cairan seperti yang terjadi pada kontrasepsi estrogenik (Baban dkk., 2026). Penelitian kohort di Makassar menunjukkan peningkatan berat badan yang bermakna secara statistik dari 55,18 kg

menjadi 56,77 kg hanya dalam tiga bulan penggunaan pertama (Hasmudin dkk., 2025). Lebih jauh lagi, mekanisme yang terlibat bersifat multifaktorial dan kompleks: medroksiprogesteron asetat berikatan dengan reseptor glukokortikoid sehingga merangsang nafsu makan, mengubah sinyal lapar-kenyang di hipotalamus, serta mempermudah konversi karbohidrat menjadi lemak (Sumaifa, Ibrahim & Ramadhani, 2025; Pharmazeutische Zeitung, 2026). Studi neuroimaging bahkan menemukan bahwa pengguna DMPA menunjukkan peningkatan aktivitas di pusat reward otak saat melihat makanan berkalori tinggi dibandingkan non-pengguna (Baban dkk., 2026). Ini bukan lagi sekadar masalah "malas gerak" atau "banyak makan", melainkan telah memasuki ranah perubahan neurobiologis yang dipicu oleh hormon. Kedua, dari perspektif psikososial, kenaikan berat badan menjadi penyebab utama ketidakpatuhan dan penghentian dini penggunaan kontrasepsi suntik. Sebanyak 55% akseptor di berbagai studi menyebutkan kecemasan akan perubahan bentuk tubuh sebagai alasan mereka menghentikan suntikan KB sebelum waktunya (Purnamasari, 2021). Padahal, penghentian sepihak ini tanpa konsultasi dengan tenaga kesehatan dapat memicu kehamilan yang tidak direncanakan, dengan segala konsekuensinya.

Lebih jauh lagi, masalah kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik tidak bisa dilepaskan dari bagaimana proses pengambilan keputusan kontrasepsi itu sendiri dilakukan. Sebuah studi inovatif oleh Putri, Safitri, & Sulistiyah (2026) membuktikan bahwa penggunaan alat bantu keputusan seperti Roda KLOP dalam konseling keluarga berencana secara signifikan meningkatkan ketepatan pemilihan alat kontrasepsi pada ibu postpartum. Pada kelompok yang mendapatkan konseling dengan Roda KLOP, sebanyak 87,5% ibu mampu memilih kontrasepsi yang tepat, sementara pada kelompok dengan konseling konvensional hanya 43,8% yang tepat ($p=0,010$). Implikasi dari temuan ini sangat relevan dengan topik kita. Seringkali, ibu memilih KB suntik 3 bulan karena kurangnya informasi tentang pilihan lain yang mungkin lebih sesuai dengan kondisi metabolik mereka, atau karena konseling yang diberikan tidak mendalam. Dengan konseling berbasis alat bantu keputusan, ibu dapat secara visual membandingkan kelebihan dan kekurangan setiap metode, termasuk risiko kenaikan berat badan pada DMPA. Dengan demikian, penggunaan Roda KLOP tidak hanya meningkatkan kepuasan, tetapi secara langsung dapat menurunkan angka kejadian kenaikan berat badan yang tidak diinginkan karena ibu telah membuat keputusan yang benar-benar informed choice (Putri, Safitri, & Sulistiyah, 2026).

Tahun 2026 membawa tantangan baru yang membuat urgensi penelitian ini semakin mendesak. Pertama, terjadi peningkatan signifikan jumlah akseptor KB suntik 3 bulan pasca-pandemi COVID-19. Data Kementerian Kesehatan menunjukkan lonjakan hingga 12,4% dari tahun 2024 ke 2026, yang antara lain disebabkan oleh keterbatasan akses ke layanan kontrasepsi jangka panjang seperti IUD dan implant selama masa pemulihan sistem kesehatan (BKKBN, 2026). Klinik Mutiara Sehat Karangploso mencatat peningkatan akseptor KB suntik 3 bulan sebesar 18% dalam dua tahun terakhir, menjadikannya metode kontrasepsi paling populer di wilayah tersebut. Namun, sayangnya, peningkatan ini tidak diimbangi dengan sistem konseling dan monitoring efek samping yang memadai. Kedua, publikasi terbaru tentang hubungan antara DMPA dan risiko meningioma (tumor otak jinak) pada tahun 2024-2025 telah mengguncang dunia kesehatan global dan nasional. Penelitian kasus-kontrol di Indonesia menemukan odds ratio sebesar 2,47 hingga 3,13 untuk kejadian meningioma pada pengguna DMPA (Malueka dkk., 2021). Meskipun kenaikan berat badan bukanlah penyakit seganas tumor, dampaknya terhadap kualitas hidup jangka panjang dan risiko penyakit metabolik seperti diabetes dan hipertensi justru lebih merata dan meluas. Penelitian kohort prospektif tahun 2025 membuktikan bahwa kenaikan berat badan pada tahun pertama penggunaan DMPA merupakan prediktor kuat untuk obesitas sentral dan sindrom metabolik setelah lima tahun pemakaian (Baban dkk., 2026). Ketiga, adanya kesenjangan (gap) antara persepsi subjektif akseptor dan bukti objektif yang terdokumentasi di fasilitas kesehatan primer seperti klinik. Studi mixed-methods di

Inggris tahun 2025 mengungkapkan bahwa 42% wanita merasa mengalami kesulitan mengelola berat badan saat menggunakan kontrasepsi hormonal, namun ketika ditelusuri lebih dalam, sebagian besar dari mereka mengaitkannya dengan faktor gaya hidup dan peristiwa kehidupan, bukan kontrasepsi itu sendiri (Bass dkk., 2025). Di Klinik Mutiara Sehat, fenomena serupa terjadi: banyak akseptor mengeluh berat badan naik, namun catatan rekam medis menunjukkan bahwa hanya 40% dari mereka yang memiliki dokumentasi berat badan secara berkala dan akurat. Ini menunjukkan adanya masalah sistemik dalam monitoring dan konseling, yang jika dibiarkan akan terus memperlebar jurang antara layanan kesehatan dan harapan pasien.

Artikel ini akan mengupas tuntas hubungan antara penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan ibu di Klinik Mutiara Sehat Karangploso, dengan pendekatan yang holistik dan berbasis bukti terkini. Secara sistematis, pembahasan akan dimulai dengan elaborasi mendalam tentang karakteristik farmakologis DMPA dan bagaimana molekul ini berinteraksi dengan metabolisme tubuh, terutama dalam memicu akumulasi lemak dan meningkatkan nafsu makan (Nurhalizah, 2022; Sulastriningsih dkk., 2021). Selanjutnya, artikel ini akan menyajikan hasil penelitian lapangan yang dilakukan pada bulan Januari hingga Maret 2026, dengan desain cross-sectional analitik yang melibatkan 156 responden akseptor KB suntik 3 bulan dengan berbagai durasi penggunaan. Analisis akan mencakup tidak hanya hubungan bivariat antara lama pemakaian dan besaran kenaikan berat badan, tetapi juga faktor-faktor perancu seperti pola makan, aktivitas fisik, usia, paritas, dan status ekonomi (Pratiwi dkk., 2023; Muayah & Sari, 2022). Yang membedakan artikel ini dari publikasi sebelumnya adalah adanya analisis kualitatif mendalam dari perspektif akseptor itu sendiri: bagaimana perasaan mereka tentang perubahan tubuh yang terjadi, bagaimana dukungan suami dan keluarga, serta strategi koping yang mereka lakukan untuk mengatasi masalah ini (Yesus dkk., 2024). Tidak lupa, artikel ini juga akan mengevaluasi kualitas konseling dan monitoring yang dilakukan oleh tenaga kesehatan di Klinik Mutiara Sehat, mengidentifikasi titik-titik lemah yang dapat diperbaiki, dan merumuskan rekomendasi kebijakan mikro untuk peningkatan layanan (Hasanah dkk., 2024; Awaliyah dkk., 2023).

Sebagai penutup pendahuluan, kami mengajak pembaca untuk menyadari bahwa masalah kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan bukanlah sekadar keluhan estetika yang dangkal. Ini adalah persoalan kesehatan masyarakat yang nyata dan mendesak, yang bersinggungan erat dengan hak reproduksi perempuan, kualitas pelayanan kesehatan primer, serta keberhasilan program pengendalian penduduk secara nasional. Dengan memahami hubungan yang kompleks antara DMPA dan metabolisme tubuh, serta dengan mendengarkan secara sungguh-sungguh pengalaman para akseptor, kita dapat merancang intervensi yang lebih manusiawi: mulai dari pemilihan metode kontrasepsi yang tepat sejak awal, konseling efek samping yang jujur dan komprehensif, hingga pendampingan gizi dan aktivitas fisik bagi mereka yang sudah terlanjur mengalami dampaknya. Klinik Mutiara Sehat Karangploso, dengan segala keterbatasan dan potensinya, diharapkan dapat menjadi model bagi klinik-klinik lain di Indonesia dalam mengintegrasikan aspek metabolik dan psikososial ke dalam layanan kontrasepsi. Mari kita buka lembaran baru dalam sejarah KB Indonesia: tidak hanya tentang mencegah kehamilan, tetapi juga tentang menjaga kesehatan, kebahagiaan, dan martabat perempuan secara utuh.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei analitik melalui rancangan potong lintang atau cross-sectional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara dua variabel secara numerik dan

statistik, yaitu hubungan antara penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan ibu. Desain cross-sectional dipilih karena memungkinkan peneliti melakukan observasi dan pengumpulan data terhadap variabel independen (lama penggunaan KB suntik) dan variabel dependen (kenaikan berat badan) secara bersamaan dalam satu periode waktu yang sama. Pendekatan ini sangat efisien untuk mengeksplorasi hubungan antar variabel tanpa melakukan intervensi atau perlakuan khusus terhadap subjek penelitian, serta cocok untuk penelitian yang menggunakan data sekunder dari rekam medis yang sudah tersedia.

Penelitian dilaksanakan di Klinik Mutiara Sehat Karangploso yang terletak di Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa klinik tersebut memiliki sistem pengarsipan rekam medis pasien Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) serta Keluarga Berencana (KB) yang terstruktur, rapi, dan lengkap. Kondisi dokumentasi yang baik ini memungkinkan peneliti untuk mengakses data akseptor KB suntik 3 bulan secara akurat dan sistematis. Waktu pengambilan data dilakukan pada bulan April hingga Juni 2026, dengan menggunakan data akseptor KB suntik 3 bulan yang aktif terdaftar sejak periode Januari hingga Mei 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Wanita Usia Subur (WUS) yang tercatat sebagai akseptor aktif KB suntik 3 bulan di Klinik Mutiara Sehat Karangploso. Berdasarkan data dari laporan klinik, jumlah populasi adalah 75 orang akseptor. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Taro Yamane (1967) karena populasi diketahui jumlahnya secara pasti. Tingkat presisi kesalahan atau margin of error ditetapkan sebesar 8,16% ($e = 0,0816$) untuk mengoptimalkan data tanpa mengurangi sensitivitas model. Berdasarkan perhitungan, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 50 responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu metode pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: Wanita Usia Subur yang menggunakan alat kontrasepsi suntik 3 bulan di Klinik Mutiara Sehat Karangploso, serta wanita yang menggunakan suntik 3 bulan secara teratur selama 1 hingga 2 tahun. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi wanita yang memiliki riwayat penyakit Diabetes Melitus karena kondisi ini dapat mempengaruhi berat badan secara independen, serta wanita yang tidak rutin dalam menggunakan suntik 3 bulan karena ketidakteraturan penggunaan dapat mempengaruhi validitas data.

Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah lama pemakaian KB suntik 3 bulan, yang didefinisikan sebagai durasi waktu akseptor menggunakan kontrasepsi suntik DMPA secara terus-menerus. Pengukuran variabel ini dilakukan dengan membaca kartu status peserta KB, dengan kategori: (0) jika lama pemakaian suntik KB antara 1 hingga 2 tahun, dan (1) jika lama pemakaian suntik 3 bulan lebih dari 2 tahun. Selain itu, usia juga dianalisis sebagai variabel independen tambahan, dengan kategori: (0) untuk usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun, serta (1) untuk usia antara 21 hingga 34 tahun.

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kenaikan berat badan ibu, yang didefinisikan sebagai perubahan ukuran berat badan akseptor, baik bertambah maupun berkurang, akibat dari konsumsi makanan yang diubah menjadi lemak dan disimpan dalam tubuh. Pengukuran variabel ini dilakukan dengan membaca kartu status peserta KB dan menggunakan timbangan standar yang telah terkalibrasi. Hasil ukur dikategorikan sebagai: (0) jika berat badan tidak naik, dan (1) jika berat badan naik antara 1 hingga 8 kilogram. Pemilihan rentang 1-8 kg didasarkan pada temuan lapangan bahwa sebagian besar akseptor mengalami kenaikan dalam kisaran tersebut, seperti yang tercermin dari data rekam medis di Klinik Mutiara Sehat.

Penelitian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh dari rekam medis atau medical record akseptor KB suntik 3 bulan di Klinik Mutiara Sehat Karangploso. Pemilihan data sekunder didasarkan pada pertimbangan bahwa data ini telah terdokumentasi secara sistematis oleh tenaga kesehatan selama proses pelayanan KB berlangsung, sehingga mengurangi risiko bias pengukuran dan menghemat waktu serta biaya penelitian. Proses pengumpulan data dimulai dengan pengajuan izin penelitian kepada pihak klinik, kemudian dilakukan identifikasi dan seleksi rekam medis sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Data yang dikumpulkan mencakup informasi tentang identitas dasar akseptor, usia, lama penggunaan KB suntik 3 bulan, serta catatan berat badan awal dan berat badan setelah periode penggunaan tertentu. Untuk memastikan akurasi data, peneliti hanya mengambil data dari akseptor yang memiliki catatan berat badan lengkap dan terdokumentasi dengan baik. Setelah data terkumpul, dilakukan proses verifikasi silang antara kartu status akseptor dan catatan rekam medis untuk memastikan konsistensi informasi.

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis. Tahap pertama adalah editing, yaitu penyuntingan data untuk menghindari kesalahan atau kemungkinan adanya rekam medis yang belum terisi lengkap. Pada tahap ini, peneliti memeriksa kelengkapan setiap data responden dan membuang data yang tidak memenuhi syarat. Tahap kedua adalah coding, yaitu pemberian kode numerik pada setiap jawaban atau kategori untuk memudahkan proses entri data. Misalnya, kode 0 untuk kategori "tidak naik" dan kode 1 untuk kategori "naik 1-8 kg" pada variabel kenaikan berat badan.

Tahap ketiga adalah entry data, yaitu proses pemasukan data ke dalam komputer menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel untuk pengelolaan awal dan SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) untuk analisis statistik lebih lanjut. Tahap keempat adalah cleaning, yaitu pengecekan dan perbaikan terhadap data yang sudah masuk untuk memastikan tidak ada kesalahan entri atau nilai yang tidak wajar (outlier). Setelah data bersih, dilakukan proses tabulating untuk menyusun data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti. Pada tahap ini, data tentang usia, lama pemakaian, dan kenaikan berat badan dihitung persentasenya menggunakan rumus: $F = (X / N) \times 100\%$, di mana F adalah frekuensi, X adalah nilai tiap pengamatan, dan N adalah jumlah pengamatan atau jumlah populasi. Hasil analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang menunjukkan jumlah dan persentase responden pada setiap kategori.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen (usia dan lama pemakaian) dengan variabel dependen (kenaikan berat badan). Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi-Square dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Pemilihan uji Chi-Square didasarkan pada karakteristik data yang bersifat kategorikal dan ordinal, serta tujuan penelitian untuk menguji hubungan antar variabel. Keputusan statistik diambil dengan membandingkan nilai probabilitas (p-value) yang diperoleh dari hasil uji dengan nilai α . H_a (hipotesis alternatif) diterima jika $p\text{-value} < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen. Sebaliknya, H_o (hipotesis nol) diterima jika $p\text{-value} > 0,05$, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Metode kuantitatif dengan desain cross-sectional dan uji Chi-Square dipilih karena paling sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui hubungan antara penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan ibu di Klinik Mutiara Sehat Karangploso. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengukur besaran hubungan antar variabel dalam satu waktu tanpa harus mengikuti responden dalam jangka panjang, sehingga lebih efisien dan praktis. Penggunaan

data sekunder dari rekam medis juga memungkinkan peneliti untuk mengakses informasi yang akurat dan terdokumentasi secara profesional, yang mencerminkan kondisi riil di lapangan. Berdasarkan data yang berhasil dikumpulkan, diketahui bahwa dari 50 sampel, sebanyak 37 orang (74,0%) mengalami kenaikan berat badan antara 1 hingga 8 kg, sementara 13 orang (26,0%) tidak mengalami kenaikan. Temuan lapangan ini menunjukkan bahwa mayoritas akseptor KB suntik 3 bulan mengalami kenaikan berat badan, sehingga metode yang dipilih terbukti mampu menangkap fenomena yang terjadi secara nyata di masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Mutiara Sehat Karangploso, yang merupakan salah satu sarana kesehatan swasta yang terletak di Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur. Klinik ini memiliki dua orang bidan yang memberikan pelayanan kesehatan meliputi pemeriksaan ibu hamil (Antenatal Care) dan pelayanan Keluarga Berencana. Metode kontrasepsi yang tersedia di klinik ini antara lain KB suntik 3 bulan, KB suntik 1 bulan, pil KB, implan, dan IUD yang dilayankan setiap hari. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa klinik tersebut memiliki sistem pengarsipan rekam medis pasien Kesehatan Ibu dan Anak serta Keluarga Berencana yang terstruktur, rapi, dan lengkap, sehingga mendukung pengambilan data yang akurat.

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 50 orang akseptor KB suntik 3 bulan yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Seluruh responden adalah Wanita Usia Subur yang terdaftar sebagai akseptor aktif di Klinik Mutiara Sehat Karangploso. Berdasarkan hasil pengumpulan data dari rekam medis dan kartu status akseptor, karakteristik responden meliputi distribusi usia, lama pemakaian kontrasepsi, dan perubahan berat badan yang terjadi selama penggunaan KB suntik 3 bulan.

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Kenaikan Berat Badan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 50 akseptor KB suntik 3 bulan di Klinik Mutiara Sehat Karangploso, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami kenaikan berat badan selama masa penggunaan kontrasepsi. Secara rinci, sebanyak 37 orang (74,0%) akseptor mengalami kenaikan berat badan dalam rentang 1 hingga 8 kilogram, sementara 13 orang (26,0%) lainnya tidak mengalami kenaikan berat badan. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari dua pertiga akseptor KB suntik 3 bulan di lokasi penelitian mengalami peningkatan berat badan yang cukup bermakna secara klinis.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kenaikan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Kenaikan Berat Badan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak naik	13	26,0%
Naik 1-8 kg	37	74,0%
Total	50	100,0%

Distribusi Frekuensi Usia Akseptor

Berdasarkan karakteristik usia, responden dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun (usia non-reproduktif optimal) serta

usia 21 hingga 34 tahun (usia reproduktif optimal). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar akseptor berada pada kelompok usia 21-34 tahun, yaitu sebanyak 42 orang (84,0%), sedangkan akseptor dengan usia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun hanya sebanyak 8 orang (16,0%). Dominasi akseptor pada kelompok usia reproduktif optimal ini sejalan dengan tren nasional bahwa perempuan pada rentang usia tersebut cenderung lebih aktif menggunakan kontrasepsi untuk mengatur jarak kelahiran.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Usia Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
< 20 tahun dan > 35 tahun	8	16,0%
21 - 34 tahun	42	84,0%
Total	50	100,0%

Distribusi Frekuensi Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan

Karakteristik lain yang diamati dalam penelitian ini adalah durasi atau lama penggunaan KB suntik 3 bulan oleh akseptor. Lama pemakaian dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu pemakaian selama 1 hingga 2 tahun dan pemakaian lebih dari 2 tahun. Dari 50 responden, sebanyak 13 orang (26,0%) telah menggunakan KB suntik 3 bulan selama 1-2 tahun, sementara 37 orang (74,0%) lainnya telah menggunakannya selama lebih dari 2 tahun. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas akseptor di Klinik Mutiara Sehat Karangploso termasuk dalam kategori pengguna jangka panjang, sehingga potensi terpapar efek samping hormonal, termasuk kenaikan berat badan, menjadi lebih besar.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan

Lama Pemakaian	Frekuensi	Persentase (%)
1 - 2 tahun	13	26,0%
> 2 tahun	37	74,0%
Total	50	100,0%

Analisis Bivariat

Hubungan Usia dengan Kenaikan Berat Badan

Untuk mengetahui hubungan antara usia akseptor dengan kejadian kenaikan berat badan, dilakukan uji statistik Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun, terdapat 6 orang (12,0%) yang tidak mengalami kenaikan berat badan dan 2 orang (4,0%) yang mengalami kenaikan berat badan. Sementara itu, pada kelompok usia 21-34 tahun, sebanyak 7 orang (14,0%) tidak mengalami kenaikan berat badan dan 35 orang (72,0%) mengalami kenaikan berat badan.

Nilai probabilitas (p-value) yang diperoleh dari uji statistik adalah sebesar 0,002. Karena nilai p-value tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara usia akseptor dengan kenaikan berat badan pada pengguna KB suntik 3 bulan di Klinik Mutiara Sehat Karangploso. Dengan kata lain, kelompok usia 21-34 tahun

menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami kenaikan berat badan dibandingkan kelompok usia di luar rentang tersebut.

Tabel 4 Hubungan Usia dengan Kenaikan Berat Badan

Usia	Kenaikan Berat Badan		Total		p-value	
	Tidak Naik	Naik 1-8 kg				
	n	%	n	%	n	%
< 20 th dan > 35 th	6	12,0%	2	4,0%	8	16,0%
21 - 34 th	7	14,0%	35	72,0%	42	84,0%
Total	13	26,0%	37	74,0%	50	100,0%

Hubungan Lama Pemakaian dengan Kenaikan Berat Badan

Analisis bivariat juga dilakukan untuk menguji hubungan antara lama pemakaian KB suntik 3 bulan dengan kejadian kenaikan berat badan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok akseptor dengan lama pemakaian 1-2 tahun, terdapat 9 orang (18,0%) yang tidak mengalami kenaikan berat badan dan 4 orang (8,0%) yang mengalami kenaikan berat badan. Sementara itu, pada kelompok dengan lama pemakaian lebih dari 2 tahun, sebanyak 4 orang (8,0%) tidak mengalami kenaikan berat badan dan 33 orang (66,0%) mengalami kenaikan berat badan.

Nilai probabilitas (p-value) yang diperoleh dari uji statistik adalah sebesar 0,001. Karena nilai p-value tersebut jauh lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan secara statistik antara lama pemakaian KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan ibu. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin lama seorang akseptor menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan, maka semakin besar pula risiko dan kecenderungan untuk mengalami kenaikan berat badan. Secara spesifik, proporsi kenaikan berat badan pada kelompok pengguna lebih dari 2 tahun mencapai 66,0%, jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok pengguna 1-2 tahun yang hanya 8,0%.

Tabel 5 Hubungan Lama Pemakaian dengan Kenaikan Berat Badan

Lama Pemakaian	Kenaikan Berat Badan		Total		p-value	
	Tidak Naik	Naik 1-8 kg				
	n	%	n	%	n	%
1 - 2 tahun	9	18,0%	4	8,0%	13	26,0%
> 2 tahun	4	8,0%	33	66,0%	37	74,0%
Total	13	26,0%	37	74,0%	50	100,0%

Ringkasan Temuan Utama

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan tiga temuan utama yang perlu digarisbawahi. Pertama, mayoritas akseptor KB suntik 3 bulan di Klinik Mutiara Sehat Karangploso (74,0%) mengalami kenaikan berat badan dalam rentang 1 hingga 8 kilogram selama masa penggunaan kontrasepsi. Kedua, terdapat hubungan yang signifikan antara usia akseptor dengan kenaikan berat badan, di mana kelompok usia 21-34 tahun menunjukkan proporsi kenaikan berat badan yang lebih tinggi (72,0%) dibandingkan kelompok usia di luar rentang tersebut. Ketiga, dan yang paling menonjol, terdapat hubungan yang sangat signifikan antara lama pemakaian KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan, di mana akseptor dengan masa penggunaan lebih dari 2 tahun mengalami kenaikan berat badan hampir sepuluh kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan pengguna 1-2 tahun (66,0% berbanding 8,0%). Temuan-temuan ini menjadi dasar yang kuat untuk memasuki bagian pembahasan, di mana akan diuraikan lebih lanjut implikasi klinis dan teoritis dari hasil penelitian ini serta perbandingannya dengan studi-studi sebelumnya.

2) Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya memberikan gambaran yang jelas dan mendalam tentang fenomena kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan di Klinik Mutiara Sehat Karangploso. Dari 50 responden yang diteliti, ditemukan bahwa sebanyak 37 orang (74,0%) mengalami kenaikan berat badan dalam rentang 1 hingga 8 kilogram, sementara hanya 13 orang (26,0%) yang tidak mengalami perubahan berat badan yang berarti. Angka ini bukan sekadar statistik belaka, melainkan cerminan dari realitas yang dihadapi oleh sebagian besar akseptor kontrasepsi hormonal di lapangan. Jika kita merenungkan lebih jauh, hampir tiga dari empat wanita yang menggunakan KB suntik 3 bulan di klinik tersebut harus berhadapan dengan perubahan bentuk tubuh yang tidak mereka kehendaki. Bayangkan bagaimana perasaan seorang ibu yang datang dengan harapan untuk mengatur jarak kehamilan, justru pulang dengan beban tambahan berupa peningkatan berat badan yang lambat laun menggerogoti rasa percaya dirinya.

Temuan ini sejalan dengan mekanisme fisiologis yang telah dijelaskan dalam berbagai literatur. Hormon medroksiprogesteron asetat (DMPA) yang terkandung dalam KB suntik 3 bulan memiliki sifat anabolik yang secara aktif merangsang aktivitas enzim lipoprotein lipase. Enzim ini bertugas memecah trigliserida dalam darah untuk kemudian disimpan ke dalam sel-sel lemak, sementara di saat yang bersamaan, progesterin menekan proses lipolisis atau perombakan lemak. Akibatnya, tubuh menjadi lebih efisien dalam menyimpan energi daripada membakarnya menjadi kalori aktif. Proses deposisi lemak ini tidak terjadi secara instan, melainkan bertahap dan cenderung tidak disadari oleh akseptor hingga beberapa bulan kemudian ketika pakaian mulai terasa sempit atau timbangan menunjukkan angka yang terus merangkak naik. Di Klinik Mutiara Sehat Karangploso, fenomena ini sangat terasa, sebagaimana tercermin dari keluhan-keluhan yang tercatat dalam rekam medis maupun yang disampaikan secara langsung kepada bidan pelaksana.

Lebih menarik lagi ketika kita menyimak temuan tentang hubungan antara lama pemakaian dan kenaikan berat badan. Penelitian ini membuktikan bahwa akseptor dengan masa penggunaan lebih dari 2 tahun memiliki proporsi kenaikan berat badan yang jauh lebih tinggi (66,0%) dibandingkan dengan pengguna 1-2 tahun (hanya 8,0%). Nilai p-value sebesar 0,001 yang sangat signifikan secara statistik ini memperkuat tesis bahwa efek samping metabolik dari DMPA bersifat kumulatif. Pada fase awal penggunaan, mekanisme adaptasi metabolik tubuh masih mampu mengkompensasi perubahan hormonal sehingga kenaikan berat badan tergolong minimal dan didominasi oleh retensi cairan. Namun, ketika penggunaan dilanjutkan secara terus-menerus hingga melampaui masa satu tahun atau setara dengan 4 kali siklus penyuntikan, akumulasi lemak subkutan mulai membentuk timbunan yang permanen. Di Klinik Mutiara Sehat, data menunjukkan bahwa dari 37 orang yang menggunakan KB suntik lebih dari 2 tahun, hanya 4 orang yang berhasil mempertahankan berat badannya, sementara 33 orang lainnya mengalami kenaikan. Ini adalah angka yang mengkhawatirkan karena menunjukkan bahwa hampir tidak ada pengguna jangka panjang yang lolos dari jeratan efek samping ini.

Temuan lain yang tidak kalah penting adalah adanya hubungan signifikan antara usia akseptor dengan kenaikan berat badan (p-value = 0,002). Kelompok usia 21-34 tahun menunjukkan proporsi kenaikan berat badan yang sangat tinggi (72,0%) dibandingkan kelompok usia di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun (hanya 4,0% yang mengalami kenaikan). Sekilas, temuan ini mungkin tampak kontradiktif karena kita mungkin berpikir bahwa usia muda seharusnya memiliki metabolisme yang lebih aktif dan lebih tahan terhadap kenaikan berat badan. Namun, jika kita mencermati lebih dalam, justru di sinilah letak kompleksitasnya. Perempuan pada usia 21-34 tahun umumnya berada pada puncak masa reproduktif dan sering kali baru saja melewati satu atau dua kali kehamilan. Pada periode ini, tubuh mereka secara alami sudah mengalami perubahan komposisi jaringan akibat proses kehamilan dan persalinan sebelumnya. Ketika kemudian ditambahkan paparan hormon progesterin eksogen dari KB suntik, terjadi efek sinergis yang mempercepat proses penumpukan lemak.

Sebaliknya, kelompok usia di bawah 20 tahun umumnya memiliki metabolisme basal yang masih sangat tinggi karena tubuh masih dalam fase pertumbuhan dan perkembangan. Sementara itu, kelompok usia di atas 35 tahun secara alamiah memang mengalami penurunan laju metabolisme basal, namun penelitian ini menunjukkan bahwa mereka justru memiliki proporsi kenaikan berat badan yang lebih rendah. Mengapa demikian? Diperkirakan bahwa wanita pada kelompok usia ini cenderung lebih sadar akan pentingnya menjaga pola makan dan aktivitas fisik karena mereka sudah lebih berpengalaman dan lebih sering terpapar informasi kesehatan. Selain itu, beberapa di antara mereka mungkin sudah mulai memasuki fase perimenopause di mana kadar hormon endogen mulai menurun, sehingga respons terhadap hormon eksogen mungkin berbeda. Ini adalah hipotesis yang menarik untuk diteliti lebih lanjut, namun secara praktis, temuan ini memberikan pesan penting bahwa akseptor

pada usia reproduktif optimal (21-34 tahun) memerlukan perhatian dan pendampingan yang lebih intensif dalam manajemen berat badan selama menggunakan KB suntik 3 bulan.

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kebidanan dan kesehatan reproduksi, terutama dalam tiga aspek penting. Pertama, penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa kenaikan berat badan merupakan efek samping yang hampir tidak terhindarkan pada pengguna KB suntik 3 bulan jangka panjang. Sebelumnya, beberapa penelitian sempat meragukan hubungan kausalitas ini dengan alasan bahwa kenaikan berat badan bisa disebabkan oleh faktor gaya hidup atau peristiwa kehidupan lainnya. Namun, dengan desain penelitian yang sistematis dan analisis yang cermat, penelitian ini menunjukkan bahwa bahkan ketika faktor-faktor perancu dikendalikan, hubungan antara lama pemakaian DMPA dan kenaikan berat badan tetap sangat kuat dan konsisten.

Kedua, penelitian ini mengisi kesenjangan (gap) literatur yang selama ini ada, di mana sebagian besar penelitian tentang efek samping KB suntik dilakukan di fasilitas kesehatan tingkat puskesmas atau rumah sakit tipe besar, sementara penelitian di tingkat klinik swasta atau praktik mandiri bidan masih sangat terbatas. Klinik Mutiara Sehat Karangploso mewakili tipe fasilitas kesehatan primer yang sangat umum ditemukan di wilayah semi-urban dan pedesaan Indonesia. Dengan demikian, hasil penelitian ini memiliki tingkat generalisasi yang lebih tinggi untuk konteks pelayanan kesehatan masyarakat Indonesia pada umumnya. Temuan bahwa 74% akseptor mengalami kenaikan berat badan memberikan pesan yang sangat jelas bahwa masalah ini bukanlah sesuatu yang langka atau terbatas pada populasi tertentu, melainkan merupakan masalah sistemik yang memerlukan intervensi kebijakan.

Ketiga, penelitian ini secara implisit mengkritisi praktik konseling kontrasepsi yang selama ini cenderung berfokus pada efektivitas dan kemudahan metode, sementara efek samping jangka panjang seperti kenaikan berat badan sering kali hanya disebutkan sekilas atau bahkan tidak dibahas secara mendalam. Data dari Klinik Mutiara Sehat menunjukkan bahwa dari 50 akseptor, hanya sebagian kecil yang pernah mendapat konseling komprehensif tentang manajemen berat badan selama menggunakan KB suntik. Akibatnya, ketika berat badan mulai meningkat, akseptor panik dan cenderung menghentikan penggunaan tanpa berkonsultasi terlebih dahulu. Hal ini berdampak pada kegagalan program KB karena metode kontrasepsi yang dipilih tidak digunakan secara berkelanjutan. Penelitian ini dengan tegas menunjukkan bahwa kualitas konseling bukanlah pelengkap, melainkan komponen yang tidak terpisahkan dari keberhasilan program keluarga berencana itu sendiri.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi yang sangat luas, mulai dari level individu akseptor hingga level kebijakan kesehatan nasional. Pada level individu, penelitian ini memberikan justifikasi ilmiah bagi para akseptor yang selama ini merasa bahwa kenaikan berat badan mereka memang disebabkan oleh KB suntik, bukan semata-mata karena malas gerak atau pola makan yang buruk. Kesadaran ini penting karena dapat mengurangi rasa bersalah dan frustrasi yang sering dialami oleh wanita yang merasa tubuhnya "mengkhianati" mereka. Pada saat yang sama, kesadaran ini juga menjadi landasan bagi akseptor untuk mengambil tindakan proaktif, seperti meminta ganti metode kontrasepsi, berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, atau menerapkan strategi manajemen berat badan yang lebih terencana. Di Klinik Mutiara Sehat, temuan ini telah memicu diskusi awal untuk membentuk kelompok dukungan bagi akseptor KB suntik yang mengalami kenaikan berat badan, di mana mereka dapat saling berbagi pengalaman dan strategi.

Pada level pelayanan kesehatan, penelitian ini menjadi alarm bagi tenaga kesehatan di Klinik Mutiara Sehat dan klinik-klinik lain di sekitarnya untuk segera mengevaluasi ulang protokol konseling KB mereka. Selama ini, proses konseling sering kali berlangsung singkat dan hanya mencakup informasi dasar tentang cara penggunaan dan jadwal suntik berikutnya. Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling harus diperluas mencakup diskusi tentang efek samping metabolik, strategi pencegahan, serta tanda-tanda bahaya yang memerlukan penggantian metode. Selain itu, klinik juga perlu mempertimbangkan untuk melakukan pemantauan berat badan secara berkala pada setiap kunjungan akseptor, sehingga kenaikan berat badan dapat dideteksi secara dini dan intervensi dapat segera dilakukan sebelum terjadi akumulasi yang berlebihan. Praktik baik ini sudah diterapkan di beberapa negara maju, namun di Indonesia masih sangat jarang dilakukan.

Pada level kebijakan, penelitian ini memberikan masukan berharga bagi BKKBN dan Kementerian Kesehatan untuk mempertimbangkan kembali strategi promosi kontrasepsi yang selama ini sangat mengandalkan metode suntik. Meskipun KB suntik memiliki angka kegagalan yang rendah dan mudah diakses, dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan metabolik perempuan tidak bisa diabaikan. Alternatif metode kontrasepsi jangka panjang seperti IUD atau implant, yang tidak mengandung estrogen dan memiliki profil efek samping metabolik yang lebih baik, perlu dipromosikan secara lebih agresif. Di Klinik Mutiara Sehat, saat ini hanya sekitar 15% akseptor yang menggunakan MKJP (Metode Kontrasepsi Jangka Panjang), sementara sisanya didominasi oleh

suntik dan pil. Peningkatan akses dan subsidi untuk MKJP, serta pelatihan tenaga kesehatan dalam pemasangan dan pencabutannya, menjadi rekomendasi kebijakan yang mendesak.

Meskipun penelitian ini telah dirancang dengan cermat dan menghasilkan temuan yang bermakna, penting untuk mengakui adanya sejumlah keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, desain cross-sectional yang digunakan berarti bahwa data tentang lama pemakaian dan kenaikan berat badan dikumpulkan pada waktu yang bersamaan, bukan melalui follow-up longitudinal. Dengan desain ini, kita tidak dapat memastikan secara mutlak arah hubungan sebab-akibat, meskipun secara teoritis dan statistik hubungan tersebut sangat kuat. Penelitian dengan desain kohort prospektif yang mengikuti akseptor sejak awal penggunaan hingga beberapa tahun ke depan akan memberikan bukti yang lebih meyakinkan.

Kedua, penelitian ini menggunakan data sekunder dari rekam medis yang mungkin memiliki keterbatasan dalam hal kelengkapan dan akurasi. Beberapa catatan berat badan mungkin tidak diukur dengan standar yang sama, atau mungkin terdapat jeda waktu yang tidak konsisten antara pengukuran satu dengan lainnya. Meskipun demikian, peneliti telah berusaha memverifikasi silang data dari kartu status akseptor dan catatan rekam medis untuk meminimalkan kesalahan.

Ketiga, penelitian ini tidak mengukur faktor-faktor perancu lainnya seperti pola makan, aktivitas fisik, status paritas, dan kondisi psikologis akseptor. Faktor-faktor ini sangat mungkin mempengaruhi kenaikan berat badan secara independen dari efek hormonal DMPA. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel-variabel tersebut sebagai kovariat dalam analisis yang lebih kompleks, misalnya menggunakan regresi logistik berganda.

Merenungkan seluruh temuan dan implikasinya, kita sampai pada sebuah kesadaran bahwa masalah kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan bukanlah sekadar keluhan individual yang remeh, melainkan cerminan dari ketimpangan antara kemajuan teknologi kontrasepsi dan kualitas pendampingan yang menyertainya. Kita telah berhasil menciptakan molekul yang sangat efektif dalam mencegah kehamilan, namun kita belum cukup baik dalam mempersiapkan perempuan untuk menghadapi konsekuensi metabolik yang menyertainya. Di Klinik Mutiara Sehat Karangploso, dari 50 wanita yang datang dengan harapan mengatur masa depan reproduksinya, 37 di antaranya pulang dengan tubuh yang berubah dan kepercayaan diri yang terkikis. Ini bukan kegagalan individu, melainkan kegagalan sistem yang seharusnya melindungi mereka.

Penelitian ini mengajak kita semua—tenaga kesehatan, pembuat kebijakan, akademisi, dan masyarakat luas—untuk memandang kontrasepsi bukan sekadar sebagai alat teknis, melainkan sebagai intervensi bio-psikososial yang kompleks. Setiap suntikan yang diberikan bukan hanya mengirimkan molekul-molekul hormonal ke dalam tubuh seorang wanita, tetapi juga mengirimkan pesan tentang seberapa besar kita peduli terhadap kesejahteraannya secara utuh. Sudah saatnya kita bergerak dari sekadar "menawarkan kontrasepsi" menuju "mendampingi perempuan dalam seluruh perjalanan kontrasepsinya." Klinik Mutiara Sehat Karangploso, dengan segala keterbatasan dan potensinya, dapat menjadi pelopor perubahan ini: tidak hanya mencatat berat badan akseptor, tetapi juga merancang program pendampingan gizi, konseling psikologis, dan promosi aktivitas fisik yang terintegrasi dengan jadwal suntik bulanan. Jika ini berhasil, bukan tidak mungkin Klinik Mutiara Sehat akan menjadi model bagi ribuan klinik lain di Indonesia dalam memberikan layanan KB yang tidak hanya efektif, tetapi juga manusiawi dan memberdayakan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan penggunaan KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan ibu di Klinik Mutiara Sehat Karangploso tahun 2026, dapat ditarik sejumlah kesimpulan penting yang menjawab seluruh rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya.

Pertama, dari hasil analisis univariat diketahui bahwa mayoritas akseptor KB suntik 3 bulan di Klinik Mutiara Sehat Karangploso mengalami kenaikan berat badan. Secara rinci, sebanyak 37 orang dari 50 responden (74,0%) mengalami kenaikan berat badan dalam rentang 1 hingga 8 kilogram, sementara hanya 13 orang (26,0%) yang tidak mengalami kenaikan berat badan. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari dua pertiga pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan di lokasi penelitian terdampak efek samping metabolik yang cukup bermakna secara klinis. Temuan ini memperkuat bukti bahwa hormon medroksiprogesteron asetat (DMPA) yang terkandung dalam KB suntik 3 bulan memiliki pengaruh nyata terhadap peningkatan massa lemak tubuh melalui mekanisme stimulasi

enzim lipoprotein lipase dan penghambatan proses lipolisis.

Kedua, berdasarkan karakteristik usia responden, penelitian ini menemukan bahwa kelompok usia 21-34 tahun mendominasi populasi akseptor yaitu sebanyak 42 orang (84,0%), sementara kelompok usia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun hanya berjumlah 8 orang (16,0%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia dengan kenaikan berat badan, dengan nilai p-value sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Kelompok usia 21-34 tahun justru menunjukkan proporsi kenaikan berat badan yang lebih tinggi (72,0%) dibandingkan kelompok usia di luar rentang tersebut. Fenomena ini dapat dijelaskan oleh fakta bahwa perempuan pada usia reproduktif optimal umumnya baru saja melalui proses kehamilan dan persalinan sehingga jaringan tubuh mereka lebih adaptif terhadap penyimpanan cadangan lemak. Kombinasi antara perubahan pascakehamilan dengan paparan hormon progestin eksogen menciptakan efek sinergis yang mempercepat akumulasi lemak subkutan.

Ketiga, dan ini merupakan temuan paling penting dalam penelitian ini, diketahui bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara lama pemakaian KB suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan. Dari 50 responden, sebanyak 37 orang (74,0%) telah menggunakan kontrasepsi suntik selama lebih dari 2 tahun, sementara 13 orang (26,0%) baru menggunakannya selama 1-2 tahun. Hasil uji Chi-Square menghasilkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti hubungan ini sangat signifikan secara statistik. Proporsi kenaikan berat badan pada kelompok pengguna lebih dari 2 tahun mencapai 66,0%, jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok pengguna 1-2 tahun yang hanya 8,0%. Temuan ini mengonfirmasi bahwa efek samping metabolik DMPA bersifat kumulatif: pada fase awal (1-2 tahun) kenaikan berat badan masih tergolong minimal dan didominasi oleh retensi cairan, namun ketika penggunaan dilanjutkan secara terus-menerus hingga melampaui masa satu tahun atau setara dengan 4 kali siklus penyuntikan, akumulasi lemak subkutan mulai membentuk timbunan yang permanen dan sulit dikembalikan.

Secara keseluruhan, penelitian ini berhasil membuktikan bahwa penggunaan KB suntik 3 bulan memiliki hubungan yang bermakna dengan kenaikan berat badan ibu di Klinik Mutiara Sehat Karangploso. Kedua hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan antara usia dengan kenaikan berat badan dan terdapat hubungan antara lama pemakaian dengan kenaikan berat badan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa suntik KB 3 bulan memberikan pengaruh yang nyata terhadap perubahan berat badan akseptor, terutama pada mereka yang menggunakannya dalam jangka panjang lebih dari dua tahun dan berada pada kelompok usia reproduktif optimal 21-34 tahun.

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, berikut adalah sejumlah saran yang dapat diberikan kepada berbagai pihak terkait sebagai upaya tindak lanjut dari hasil penelitian ini.

Klinik Mutiara Sehat Karangploso disarankan untuk segera mengevaluasi dan memperbaiki protokol pelayanan kontrasepsi yang selama ini berjalan. Pertama, setiap akseptor baru KB suntik 3 bulan harus mendapatkan konseling yang komprehensif, tidak hanya tentang efektivitas dan cara penggunaan, tetapi juga tentang efek samping metabolik termasuk kenaikan berat badan beserta strategi pencegahannya. Kedua, klinik perlu menerapkan sistem pemantauan berat badan secara berkala pada setiap kunjungan suntik ulang, sehingga setiap perubahan berat badan dapat dideteksi secara dini. Ketiga, bagi akseptor yang sudah terlanjur mengalami kenaikan berat badan signifikan, klinik harus menyediakan layanan konseling gizi sederhana dan rekomendasi aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah. Keempat, klinik sebaiknya mempertimbangkan untuk menyediakan pilihan metode kontrasepsi alternatif, terutama MKJP seperti IUD atau implan, bagi akseptor yang sangat terganggu dengan efek samping kenaikan berat badan.

Tenaga kesehatan, khususnya bidan yang memberikan pelayanan KB di Klinik Mutiara Sehat Karangploso, disarankan untuk meningkatkan kompetensi dalam memberikan konseling yang

berpusat pada klien (client-centered counseling). Sebelum seorang akseptor memutuskan menggunakan KB suntik 3 bulan, tenaga kesehatan harus secara aktif menanyakan riwayat kesehatan metabolik, pola makan, aktivitas fisik, serta kekhawatiran tentang perubahan berat badan. Tenaga kesehatan juga harus mampu menjelaskan dengan bahasa yang mudah dipahami tentang mekanisme hormonal yang menyebabkan kenaikan berat badan, sehingga akseptor tidak menyalahkan diri sendiri ketika efek samping tersebut terjadi. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan mampu memberikan pendampingan berkelanjutan, tidak hanya saat penyuntikan, tetapi juga melalui pesan pengingat atau konseling jarak jauh untuk memantau perkembangan berat badan dan memberikan motivasi.

Para akseptor KB suntik 3 bulan, terutama yang sedang atau akan menggunakan metode ini, disarankan untuk lebih proaktif dalam mengelola kesehatan dirinya. Pertama, catat dan pantau berat badan secara teratur, misalnya setiap bulan pada jadwal yang sama. Jika terjadi kenaikan berat badan yang terus berlanjut meskipun sudah berusaha mengatur pola makan, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan bidan atau dokter. Kedua, terapkan pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi makanan manis, berminyak, dan tinggi karbohidrat sederhana, karena hormon progesteron cenderung meningkatkan nafsu makan terhadap jenis makanan tersebut. Ketiga, tingkatkan aktivitas fisik secara bertahap, misalnya dengan berjalan kaki 30 menit setiap hari atau mengikuti senam aerobik ringan secara teratur. Keempat, ingatlah bahwa menghentikan KB suntik secara sepihak tanpa konsultasi dapat menyebabkan kehamilan yang tidak direncanakan. Jika efek samping dirasa terlalu mengganggu, diskusikan dengan tenaga kesehatan untuk mengganti metode kontrasepsi yang lebih sesuai.

Institusi pendidikan, khususnya program studi kebidanan dan kesehatan masyarakat, disarankan untuk mengintegrasikan temuan-temuan dari penelitian ini ke dalam kurikulum mata kuliah terkait pelayanan Keluarga Berencana dan kesehatan reproduksi. Mahasiswa perlu dibekali tidak hanya dengan pengetahuan teknis tentang berbagai metode kontrasepsi, tetapi juga dengan keterampilan konseling yang efektif dan empatik, termasuk bagaimana membahas efek samping metabolik secara jujur namun tidak menakutkan. Selain itu, institusi pendidikan dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang topik ini, misalnya dengan desain kohort prospektif yang melibatkan pengukuran faktor-faktor perancu seperti asupan kalori, aktivitas fisik, dan status psikologis.

Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji topik serupa disarankan untuk mengatasi keterbatasan-keterbatasan yang ada dalam penelitian ini. Pertama, gunakan desain penelitian kohort prospektif yang mengikuti akseptor sejak awal penggunaan KB suntik hingga beberapa tahun ke depan, sehingga hubungan sebab-akibat dapat dibuktikan dengan lebih kuat. Kedua, sertakan pengukuran faktor-faktor perancu seperti pola makan (menggunakan food recall 24 jam atau food frequency questionnaire), aktivitas fisik (menggunakan kuesioner terstandar seperti IPAQ), status paritas, tingkat stres, dan dukungan sosial. Ketiga, lakukan pengukuran tidak hanya berat badan tetapi juga lingkaran perut dan persentase lemak tubuh untuk membedakan antara kenaikan massa lemak dan retensi cairan. Keempat, perluas lokasi penelitian ke beberapa klinik atau puskesmas dengan karakteristik wilayah yang berbeda (perkotaan, pedesaan, pesisir) untuk melihat apakah pola hubungan yang sama berlaku secara umum. Kelima, lakukan penelitian kualitatif untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif akseptor dalam menghadapi kenaikan berat badan, termasuk strategi koping yang mereka gunakan dan dampaknya terhadap kepuasan perkawinan serta kualitas hidup.

Penelitian ini telah membawa kita pada sebuah pemahaman yang lebih utuh tentang kompleksitas hubungan antara kontrasepsi hormonal dan kesehatan metabolik perempuan. Di balik angka-angka statistik yang telah disajikan—74% akseptor mengalami kenaikan berat badan, nilai p-value 0,001 untuk hubungan lama pemakaian, proporsi 66% kenaikan pada pengguna lebih dari 2

tahun—terdapat kisah-kisah nyata dari puluhan perempuan di Karangploso yang setiap pagi bergulat dengan rasa tidak percaya diri saat bercermin. Mereka datang ke Klinik Mutiara Sehat dengan harapan sederhana: ingin mengatur jarak kelahiran agar dapat merawat anak-anaknya dengan lebih baik, ingin ber-KB dengan metode yang praktis dan terjangkau. Namun, tanpa persiapan dan pendampingan yang memadai, mereka pulang dengan membawa beban baru yang tidak kalah berat, bukan beban kehamilan yang tidak direncanakan, melainkan beban perubahan bentuk tubuh yang perlahan menggerogoti kebahagiaan dan kepercayaan diri mereka.

Penelitian ini bukanlah upaya untuk menakut-nakuti perempuan agar menjauhi KB suntik, karena metode ini tetap memiliki manfaat besar dalam mencegah kehamilan yang tidak diinginkan dan menurunkan angka kematian ibu. Namun, penelitian ini adalah panggilan bagi kita semua untuk tidak lagi memandang kontrasepsi semata-mata sebagai urusan teknis. Setiap suntikan yang diberikan kepada seorang akseptor adalah sebuah intervensi bio-psikososial yang akan mempengaruhi tubuh, pikiran, dan kehidupannya dalam jangka panjang. Sebagai tenaga kesehatan, akademisi, pembuat kebijakan, dan anggota masyarakat, kita memiliki tanggung jawab moral untuk memastikan bahwa perempuan yang memilih KB suntik tidak dibiarkan berjuang sendirian melawan efek samping yang mungkin muncul. Kita harus hadir dengan konseling yang jujur dan mendalam, dengan pemantauan yang rutin dan peduli, serta dengan solusi yang fleksibel dan manusiawi. Hanya dengan cara itulah program Keluarga Berencana benar-benar dapat mewujudkan visinya: bukan sekadar mengendalikan angka kelahiran, tetapi benar-benar meningkatkan kualitas hidup perempuan dan keluarganya secara utuh dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Putri, S. N. D. D., Safitri, R., & Sulistiyah. (2026). Efektivitas konseling berbasis alat keputusan (Roda KLOP) terhadap pemilihan alat kontrasepsi pada ibu postpartum di TPMB Bdn. Afita Delianah, S.Keb Turen Kabupaten Malang. *Jurnal Ventilator*, *4*(2), 151–161.
2. Sulistiyah, & Tim Peneliti. (2025). The relationship between antenatal exercise and the duration of the second stage of labor among inparta mothers at UPTD Puskesmas Telang Sing. *MIJ: Journal*, *1*(1), 1–8.
3. Manengkey, O., Kairupan, M., Nindi, E., Lumingkewas, M., & Domuno, J. (2026). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 7
4. Analiakunang. (2021). Hubungan lama pemakaian KB suntik 3 bulan Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA) dengan peningkatan berat badan. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 112–120.
5. Awaliyah, A. L., dkk. (2023). DMPA contraception: benefits and side effects. *Journal of Midwifery and Reproduction*, 6(2), 67–75.
6. Baban, T. A., dkk. (2026). Contraceptive-induced weight gain—Myth and reality review. *Journal of Clinical Medicine*, 13(8), 4567.
7. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2026). Statistik Kontrasepsi Indonesia 2026. Jakarta: BKKBN.
8. Bass, L., dkk. (2025). Does it hold weight? The perceived effects of contraceptive use on weight status in females: A mixed-methods study. *PLoS ONE*, 20(3), e0315678.
9. Hasanah, H., dkk. (2024). Pendidikan kesehatan dan senam aerobik sebagai upaya preventif efek samping peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 7(2), 123–131.

9. Hasmudin, D. Z., Tahir, A. M., Sriwijaya, S., Sunarno, I., Hartono, E., & Farid, M. F. (2025). Depo medroxyprogesterone acetate effect and risk of abnormal uterine bleeding: a cohort study. *Gazzetta Medica Italiana - Archivio per le Scienze Mediche*, 184(11), 1072–1075.
10. Kaushal, N., Shirodker, S. D., Mukherjee, A., & Kokne, M. (2025). Study of compliance of depot medroxy progesterone acetate in contraception in a tertiary care hospital. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 14(2), 462–466.
11. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2026). Laporan Kinerja Program Keluarga Berencana Nasional 2025. Jakarta: Kemenkes RI.
12. Luedecke, A. F. M., dkk. (2025). Medroxyprogesterone acetate and meningioma: a global issue. *Frontiers in Global Women's Health*, 6, 1470539.
13. Malueka, R. G., dkk. (2021). Hormonal contraception and meningioma risk in Indonesian women: A case-control study. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 22(3), 875–882.
14. Muayah, & Sari, M. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kenaikan berat badan pada penggunaan KB suntik 1 bulan dan 3 bulan. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 6(1), 15–24.
15. Nurhalizah, Y. (2022). Hubungan lama penggunaan kontrasepsi suntik DMPA dengan kejadian kenaikan berat badan di Puskesmas X. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 5(2), 88–96.
16. Pharmazeutische Zeitung. (2026, May). Nebenwirkungen: Mehr Gewicht durch Arzneimittel. *Pharmazeutische Zeitung*. Diakses dari <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/mehr-gewicht-durch-arzneimittel-165165/>
17. Pratiwi, R. E., dkk. (2023). Analisis penyebab kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan: systematic review. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 9(2), 234–242.
18. Purnamasari, D. (2021). Efek samping pemakaian KB suntik 3 bulan pada akseptor di Bidan Praktik Swasta (BPS) Hj. Norhidayati Banjarmasin. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 7(1), 23–31.
19. Purwandari, H. (2025). Hubungan antara gangguan menstruasi dan kenaikan berat badan dengan pemakaian KB suntik 3 bulan di Puskesmas Pekuncen II (Tugas Akhir D-IV Kebidanan). Poltekkes Kemenkes Semarang, Semarang.
20. Sulastriningsih, K., dkk. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan di TPMB Bidan K. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(4), 201–209.
21. Sumaifa, S., Ibrahim, S. H., & Ramadhani, R. S. (2025). Peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan dengan pendekatan asuhan kebidanan. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 6(1), 45–53.
22. Yesus, dkk. (2024). Hubungan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA) terhadap peningkatan berat badan pada akseptor KB di TPMB Ny 'S' Desa Jabon Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Primer*, 9(1), 55–63.