



## Indragiri Health Journal

Vol. 2, No. 1, Agustus 2025, pp. 30-35

INSTITUT TEKNOLOGI DAN BISNIS INDRAGIRI

<https://journal.itbind.ac.id/index.php/IHJ/issue/view/36>

### PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP GEJALA ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS X SMA N 1 LIRIK TAHUN 2024

Guriti<sup>1\*</sup>, Dea adelia<sup>2</sup>, Prima Lestari<sup>3</sup>, Yola Alqorien Mustikarani<sup>4</sup>

<sup>1 2 3 4</sup>Midwifery, Institute of Technology and Business Indragiri, Rengat, Indonesia

[mamah.yose@gmail.com](mailto:mamah.yose@gmail.com) [adelliadea542@gmail.com](mailto:adelliadea542@gmail.com) [primalestari0801@gmail.com](mailto:primalestari0801@gmail.com) [yolla.mstika@gmail.com](mailto:yolla.mstika@gmail.com)

#### *Abstract*

*Family planning (KB) is something that is done by married couples consciously and deliberately to delay pregnancy without any sanctions or punishment from the government, setting the interval between pregnancies. The aim of the research is to analyze the effect of DMPA birth control injections on weight gain. at WUS at the Azki Medika Clinic. This research method uses a quantitative approach with a survey method. The sample technique consisted of 95 people. The sampling technique using the probability sampling method used is random sampling. The results of this research use simple linear regression. The results of this study showed that the majority who used injectable contraceptives were 49 respondents (51.6%), there was weight gain in 68 respondents (71.6%). The conclusion of this study is that there is an influence of using injectable contraceptives on weight gain with a value of sig 0,039<0,05*

**Keywords:** *Injectable Contraceptives, Weight Gain, KB Acceptor.*

#### PENDAHULUAN

Kontrasepsi suntikan adalah cara untuk mencegah terjadinya kehamilan melalui suntikan hormonal, kontrasepsi hormonal jenis KB suntikan ini di Indonesia semakin banyak dipakai karena kerjanya yang efektif (Wahyuni et al., 2022).

Data yang di peroleh merupakan kumpulan data 1 tahun terakhir, yang menunjukkan bahwa persentase WUS yang memilih menggunakan kontrasepsi suntik sebanyak 40%, salah satu penyebab kenapa banyak nya peminat kontrasepsi suntik ini adalah karna pengetahuan WUS terhadap kontrasepsi suntik ini merupakan alat kontrasepsi yang di anggap mampu dan berhasil memberikan jarak kehamilan dan persalinan. Dari sebagian data di atas ada beberapa WUS yang mengalami kenaikan berat berat akibat penggunaan alat kontrasepsi suntik ini, hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan bahwa penggunaan alat kontrasepsi suntik ini memang berhubungan dengan kenaikan berat badan.

Berdasarkan data yang di dapat memang banyak nya wanita mengalami kenaikan berat badan akibat menggunakan alat kontrasepsi suntik ini. Jadi Dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik terhadap kenaikan berat badan akseptor KB di Klinik Azki Medika.

## TUNJAUAN PUSTAKA

### 2.1.1 Definisi Berat Badan

Berat badan adalah suatu ukuran yang diperlukan untuk sebuah pengukuran pertumbuhan fisik dan diperlukan untuk seseorang menerima dosis obat yang diperlukan. Definisi lain dari berat badan yaitu beberapa jumlah komponen tubuh seperti protein, lemak, air, mineral. Sedangkan untuk peningkatan berat badan adalah kondisi dimana jumlah berat badan seseorang melebihi normal dan melebihi berat badan semula (Kiri et al., 2022)

### 2.1.2 Indikator kenaikan berat badan

1. Faktor intrnal yaitu Peningkatan berat badan akibat pemakaian alat kontrasepsi suntik
2. Faktor internal dan Faktor eksternal yang mencakup aktivitas fisik, dan asupan makanan

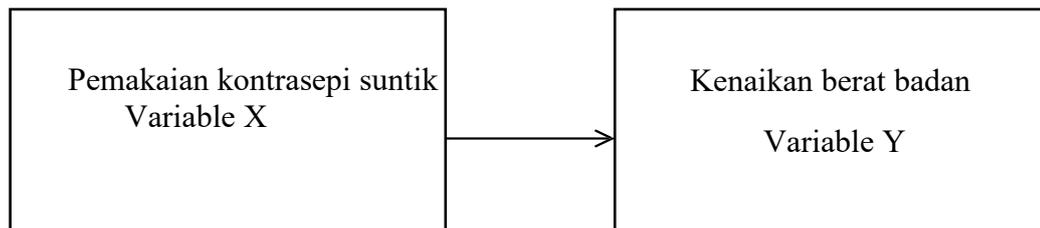
### 2.1.3 .Kontrasepsi Suntik

Suntikan KB merupakan salah satu metode pencegahan kehamilan yang paling banyak digunakan di Indonesia. Secara umum, Suntikan KB bekerja untuk mengentalkan lendir rahim sehingga sulit untuk ditembus oleh sperma. Selain itu, Suntikan KB juga membantu mencegah sel telur menempel di dinding rahim sehingga kehamilan dapat dihindari (Wahyuni et al., 2022).

### 2.1.4 .Indikator

1. Wus yang menggunakan alat kontrasepsi suntik 1 bulan.
2. Wus yang menggunakan alat kontrasepsi suntik 2 bulan.
3. Wus yang menggunakan alat kontrasepsi suntik 3 bulan
4. Lama waktu pemakaian alat kontrasepsi suntik

## METODE



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran  
Sumber: Olahan 2024

Hipotesis:

Ha: Ada pengaruh penggunaan kontrasepsi suntik dengan peningkatan berat badan akseptor KB di Klinik Azki Medika

Ho: Tidak ada pengaruh penggunaan kontrasepsi suntik dengan kenaikan berat badan akseptor KB di Klinik Azki Medika

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Survei atau dalam bahasa Inggris “survey” adalah salah satu bentuk atau jenis penelitian yang banyak dikenal dan disebut-sebut. Namun demikian seringkali kita salah kaprah dalam menggunakan istilah tersebut. Survey adalah bertanya pada seseorang dan lalu jawabannya direkam. Survey

adalah satu bentuk teknik penelitian di mana informasi dikumpulkan dari sejumlah sampel berupa orang, melalui pertanyaan-pertanyaan; satu cara mengumpulkan data melalui komunikasi dengan individu-individu dalam suatu sampel. Survey adalah metode pengumpulan data melalui instrumen yang bisa merekam tanggapan-tanggapan responden dalam sebuah sampel penelitian (Danuri & Maisaroh, 2019).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.6 Distribusi Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik

Kategori	Frekuensi	%
Menggunakan KB Suntik	49	51,6
Tidak Menggunakan KB Suntik	46	48,4
Total	95	100,0

Sumber: Data Olahan SPSS

Berdasarkan table 5.6 didapatkan mayoritas menggunakan KB suntik sebanyak 49 responden (51,6%), sedangkan minoritas yang tidak menggunakan KB suntik sebanyak 46 responden (48,4%).

Tabel 5.7 Distribusi Kenaikan Berat Badan

Kategori	Frekuensi	%
Ada kenaikan berat badan	68	71,6
Tidak ada kenaikan berat badan	27	28,4
Total	95	100,0

Sumber: Data Olahan SPS

Berdasarkan tabel 5.7, didapatkan mayoritas ada kenaikan berat badan sebanyak 68 responden (71,6%), sedangkan minoritas tidak ada kenaikan berat badan sebanyak 27 responden (28,4%).

Tabel 5.8 Persamaan Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1 (Constant)	10,259	2,960		3,466	0,001
Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik	0,421	0,201	0,213	2,098	0,039

a. Dependent Variable: Kenaikan Berat Badan

Sumber: Data Olahan SPSS

Dari tabel 5.8 di atas, dapat dikemukakan disini bahwa pengaruh variabel bebas (X) secara parsial terhadap variabel terikat (Y) adalah sebagai berikut: Nilai  $t_{hitung}$  variabel Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik (X) adalah sebesar  $2,128 >$  nilai  $t_{tabel}$  yaitu  $1,985$  dan nilai  $sig. 0,039 < 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, artinya variabel Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik (X) berpengaruh signifikan terhadap Kenaikan Berat Badan (Y). Dilihat dari nilai koefisien beta yang diperoleh yakni  $0,421$ , maka pengaruh yang diberikan Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik (X) terhadap Kenaikan Berat Badan (Y) adalah sebesar  $42,10\%$ .

Table 5.9 Koefisien Determinasi (R Square)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,213 <sup>a</sup>	0,045	0,035	2,191

Sumber: Data Olahan SPSS

a.. Predictors: (Constant), Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik

b. Dependent Variable: Kenaikan Berat Badan

Nilai R square adalah  $0,045$ . R square dapat disebut koefisien determinasi yang dalam hal ini berarti  $4,5\%$  kenaikan berat badan dipengaruhi oleh pemakaian alat kontrasepsi suntik sebesar  $4,5\%$ , selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain.

## PEMBAHASAN

### 1. Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik KB di Akseptor Klinik Azki Medika

Berdasarkan tabel 5.6, didapatkan hasil mayoritas menggunakan KB suntik berjumlah 49 responden ( $51,8\%$ ), sedangkan minoritas tidak menggunakan KB suntik berjumlah 46 responden ( $48,4\%$ ). Hal ini dikarenakan akseptor KB suntik di Klinik Azki Medika pada umumnya menggunakan KB suntik 3 bulan dengan jangka waktu  $> 2$  tahun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Pengaruh pemakaian alat kontrasepsi suntik terhadap kenaikan berat badan akseptor KB bahwa mayoritas responden menggunakan KB suntik 3 bulan dan mayoritas responden menggunakan KB suntik selama  $\leq 2$  tahun (Kiri et al., 2022)

Kontrasepsi suntik sering menimbulkan gangguan haid (amenorea), gangguan haid ini biasanya bersifat sementara dan sedikit sekali mengganggu kesehatan dan dapat terjadi efek samping seperti peningkatan berat badan, sakit kepala dan nyeri payudara. Wanita yang menerima kontrasepsi suntik akan mengalami perubahan menstruasi berupa amenorea, kenaikan berat badan, nyeri kepala nyeri tekan pada payudara, gangguan menstruasi (Kiri et al., 2022)

Tujuan kontrasepsi adalah untuk menunda kehamilan, menjarangkan kehamilan, dan manghentikan atau mengakhiri kehamilan/ kesuburan. Kontrasepsi yang ideal seharusnya selain efektif dan aman, haruslah tidak menimbulkan nyeri, tidak mengganggu spontanitas, tidak mengotori, tidak berbau, mudah digunakan, harga terjangkau, tidak bertentangan dengan budaya setempat.

### 2. Kenaikan Berat Badan Akseptor KB di Klinik Azki Medika

Berdasarkan tabel 5.7, didapatkan bahwa mayoritas ada kenaikan berat badan sebanyak 68 responden (71,6%), sedangkan minoritas tidak ada kenaikan berat badan sebanyak 27 responden (28,4%). Hal ini dikarenakan akseptor KB suntik di klinik Azki Medika lebih banyak menggunakan KB suntik 3 bulan.

Sejalan dengan hasil Pengaruh pemakaian alat kontrasepsi suntik terhadap kenaikan berat badan Akseptor KB DMPA lebih berisiko mengalami kenaikan berat badan lebih besar dibandingkan bukan akseptor KB DMPA, sehingga KB DMPA mempunyai pengaruh lebih besar di bandingkan bukan akseptor KB DMPA (Wahyuni et al., 2022).

Efek samping KB suntik Depo Medroxy Progesterone Acetate Suntikan Rusaknya pola pendarahan terutama pada bulan-bulan pertama dan sudah 3-12 bulan umumnya berhenti dengan tuntas. Seringkali berat badan bertambah sampai 2-4 kg dalam waktu 2 bulan karena pengaruh hormonal, yaitu progesterone (Saroaha, 2015).

Berat badan adalah beberapa jumlah komponen tubuh seperti protein, lemak, air, mineral. Sedangkan untuk peningkatan berat badan adalah kondisi dimana jumlah berat badan seseorang melebihi normal dan melebihi berat badan semula, (Wahyuni et al., 2022).

Kenaikan berat badan kemungkinan disebabkan karena hormon progesteron mempermudah perubahan gula dan karbohidrat menjadi lemak, sehingga lemak banyak yang bertumpuk di bawah kulit dan bukan merupakan karena penimbunan cairan tubuh, selain itu juga DMPA merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang dapat menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya akibatnya pemakaian suntikan dapat menyebabkan berat badan bertambah (Anggraini dan Martini, 2012).

### 3. Pengaruh Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik terhadap kenaikan berat badan akseptor KB di Klinik Azki Medika

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana yang menggunakan spss di dapatkan hasil bahwa adanya pengaruh pemakaian alat kontrasepsi suntik terhadap kenaikan berat badan lebih banyak di pengaruhi oleh suntik 3 bulan.

Dari hasil analisis diperoleh nilai Adjusted R Square 0,035 dan Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>) sebesar 0,045. Hal ini menunjukkan bahwa variabel Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik, memberikan sumbangan pengaruh secara bersama-sama sebesar 4,5% terhadap variabel Kenaikan Berat Badan, dan sisanya 95,5% dipengaruhi variabel lain di luar penelitian.

Sejalan dengan hasil penelitian Desi sukma andini (2022) bahwa ada kecenderungan dari lama responden menggunakan kontrasepsi suntik maka semakin meningkat berat badan responden. Hasil ini di dapat menggunakan uji chi square yang dapat di ketahui bahwa adanya hubungan antara kontrasepsi suntik terhadap kenaikan berat badan desi sukma, (2022)

Dengan demikian, pemakaian alat kontrasepsi suntik tidak selamanya menjadi faktor kenaikan berat badan akseptor pengguna secara monoton, melainkan ada faktor lainnya yang menjadi penyebab kenaikan berat badan akseptor KB Suntik tersebut. Hanya saja dampak penggunaan yang terlalu lama mungkin bisa menimbulkan resiko penurunan kesehatan organ reproduksi pada ibu-ibu.

## KESIMPULAN

Dengan demikian, pemakaian alat kontrasepsi suntik tidak selamanya menjadi faktor kenaikan berat badan akseptor pengguna secara monoton, melainkan ada faktor lainnya yang menjadi penyebab kenaikan berat badan akseptor KB Suntik tersebut. Hanya saja dampak

penggunaan yang terlalu lama mungkin bisa menimbulkan resiko penurunan kesehatan organ reproduksi pada ibu-ibu.

### **KETERBATASAN PENELITIAN**

Peneliti menyadari banyak keterbatasan dalam penelitian ini, dalam pelaksanaan penelitian responden tidak focus dalam mengisi kuesioner dengan berbagai factor seperti responden menunggu antrian dan lain-lain

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada bapak/ibu di Klinik Azki Medika serta ibu dosen di Institut Teknologi Bisnis Indragiri yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Afrina, Y. (2017). Hubungan Penggunaan KB suntik dan non kontrasepsi dengan siklus menstruasi pada usia subur di Puskesmas Baturaden II, Fakultas Ilmu Kesehatan UMP. *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*.

Perbedaan Kenaikan Berat Badan Antara Akseptor Suntik Medroxyprogesterone Acetate Estradiol Cypionate dan Depo Medroxy Progesterone Acetate. *Diss. Jurusan Kebidanan, July*, 1–23.

Cahyani. (2018). Faktor - faktor penggunaan MKJP pada PUS. *Jurnal Mahasiswa BK*, 1(69), 5–24.

Muhamad, Hh. 2019. "Metodologi Penelitian." : 34–44.

Kiri, H., Secanggih, K., & Susanti, R. (2022). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Peningkatan Berat Badan Dan Ketidakteraturan Siklus Haid Pada Akseptor Kb Suntik 3 Bulan Di Desa. *15gy*(1), 1–7.

Oktaviani.J. (2018). Pemilihahan Kontrasepsi. *Sereal Untuk*, 51(1), 51.

Ipaljri, A. (2021). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kb Di Puskesmas Baloi Permai Kota Batam Tahun 2019. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 10(1), 44–53. <https://doi.org/10.37776/zked.v10i1.436>

Wahyuni, S., Saryani, D., & Altika, S. (2022). Hubungan Penggunaan Kb Suntik 3 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.