



Literature Review: Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik Tiga Bulan

Vina Sari¹, Wiwik Afridah²

¹Bagian KIA/KESPRO, Prodi S1 Kesehatan Masyarakat

²Bagian KIA/KESPRO, Prodi S1 Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

¹vina.km16@student.unusa.ac.id, ²wiwik@unusa.ac.id

Abstract: *Injectable contraceptives are most widely used by the public, especially the three-month injection contraceptive Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA). This literature review aims to determine the weight gain in three-month injection contraception. This study used a literature review method with data sources the Google Scholar database and the Garuda portal with range of 2015-2020. The keyword used were "three months injection contraceptive weight gain" and "three months injection contraceptive weight gain". The results of screening stage obtained 20 articles that were accordance this study. Processing and data analysis using the technique Population, Intervention, Comparison, Outcome (PICO). The results proved the increase body weight in the three-month injection FP acceptor, there were 10 articles from a total of 20 articles that $\geq 50\%$ experienced an increase in body weight. This shows that the weight gain experienced by the acceptors of three months injection of contraception is individual. Conclusion this study, weight gain for each year averaged 1-5 kg at three months injection FP acceptors. The duration using injection contraceptives 3 months ≥ 1 year also result in weight gain. Suggestions in this study for three-month injection FP acceptors can be more careful in comparing the side effects of injection contraception, so that acceptors can consider alternatives to FP according to their needs.*

Keywords: *Acceptors, Three Months Injection Family Planning, Weight*

Abstrak: Kontrasepsi suntik paling banyak digunakan oleh masyarakat, khususnya kontrasepsi suntik tiga bulan *Depo Medroxy Progesteron Asetat (DMPA)*. *Literature review* ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan berat badan KB suntik tiga bulan. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan sumber data yang dicari melalui *database google scholar* dan portal garuda dengan rentang tahun 2015-2020. Kata kunci yang digunakan yakni "peningkatan berat badan KB suntik tiga bulan" dan "KB suntik tiga bulan dengan berat badan". Hasil tahap *screening* mendapatkan 20 artikel yang sesuai dengan penelitian ini. Pengolahan dan analisis data menggunakan teknik *Population, Intervention, Comparison, Outcome (PICO)*. Hasil membuktikan bahwa peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik tiga bulan terdapat 10 artikel dari total 20 artikel bahwa $\geq 50\%$ mengalami peningkatan berat badan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan berat badan yang dialami oleh akseptor KB suntik tiga bulan bersifat individual. Kesimpulan pada penelitian ini kenaikan berat badan untuk setiap tahun rata-rata 1-5 kg pada akseptor KB suntik tiga bulan. Lama pemakaian KB suntik 3 bulan ≥ 1 tahun juga dapat mengakibatkan peningkatan berat badan. Saran pada penelitian ini untuk akseptor KB suntik tiga bulan bisa lebih cermat dalam membandingkan efek samping dari penggunaan KB suntik dan jenis KB lainnya, sehingga akseptor dapat mempertimbangkan alternatif KB sesuai kebutuhannya.

Kata kunci: Akseptor, KB Suntik Tiga Bulan, Peningkatan Berat Badan

PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia merupakan bangsa dengan jumlah penduduk terbanyak ke-tiga di dunia, merupakan sebuah tantangan bagi bangsa yang besar yakni membawa rakyatnya dalam kesejahteraan. Penduduk Indonesia diperkirakan meningkat setiap tahunnya. Jumlah pada tahun 2010 sebanyak 237,6 juta jiwa, tahun 2015 sebanyak 247,6 juta jiwa, 2025 sebanyak 273,0 juta jiwa dan tahun 2050 sebanyak 308,0 juta jiwa. Pertumbuhan penduduk jauh lebih cepat dari kebutuhan hidup. Akibatnya pada suatu saat akan terjadi perbedaan yang besar antara penduduk dan kebutuhan hidup. Laju pertumbuhan penduduk ditekan dengan adanya “*birth control*”. Negara di Indonesia “*birth control*” dikenal dengan nama Keluarga Berencana (KB) (Malthus, *et al.*, 2014).

Keluarga Berencana (KB) merupakan usaha untuk mengatur banyaknya jumlah kelahiran sehingga ibu maupun bayinya dan ayah serta keluarga yang bersangkutan tidak akan menimbulkan kerugian sebagai akibat langsung dari kelahiran tersebut. KB merupakan program pemerintah yang bertujuan menyeimbangkan antara kebutuhan dan jumlah penduduk. Keluarga sebagai unit terkecil kehidupan bangsa diharapkan menerima Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera (NKKBS) yang berorientasi pada pertumbuhan yang seimbang (Irianto, 2014).

Salah satu metode KB adalah metode suntikan. Suntikan merupakan metode kontrasepsi hormonal yang berdaya kerja lama dan efektif untuk digunakan dalam program KB secara luas. Kontrasepsi suntik yang paling banyak digunakan adalah kontrasepsi suntik 3 bulan. Pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan mempunyai efek samping utama yaitu peningkatan berat badan (Affandi, 2013). Berdasarkan data Survei Kinerja dan Akuntabilitas Program Kependudukan, Keluarga Berencana dan Keluarga Sejahtera, akseptor Keluarga Berencana (KB) terdiri dari Kondom pria 3,0%, Metode amenore laktasi (MAL) 0,2%, Sterilisasi wanita 6,7%, Sterilisasi pria 0,2%, Implan 9,3%, Intra Uterine Device (IUD) 8,4%, Pil 19,2% dan Suntik 52,8% (SKAP, 2019).

Berdasarkan penelitian Susani (2019), melakukan studi perbandingan perubahan berat badan pada akseptor KB suntik 1 bulan dengan akseptor KB suntik 3 bulan mayoritas perubahan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan > 5 kg yaitu 16 responden (80%) sedikit lebih tinggi perubahan berat badan dibandingkan akseptor 1 bulan > 5 kg yaitu 14 responden (66,7%). Maka dari hasil tersebut terdapat perbedaan pada akseptor KB suntik 1 bulan dengan akseptor KB suntik 3 bulan. Perubahan berat badan cenderung lebih tinggi pada akseptor KB suntik 3 bulan. Penulisan *literature review* ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik tiga bulan.

METODE

Metode penelitian menggunakan desain studi *literature review* atau studi kepustakaan. Pencarian *database* yang digunakan yaitu *Google scholar* dan Portal Garuda dengan kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel yakni “peningkatan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan” pada pencarian *database Google scholar*, dengan kata kunci “KB suntik tiga bulan dengan berat badan” di pencarian *database* portal Garuda. Dari hasil pencarian *database* memperoleh hasil 11 artikel pada portal Garuda dan 733 artikel pada *Google scholar*. Sumber dari hasil pencarian jurnal dari *Google scholar* serta Portal Garuda terdapat jumlah total pemerolehan artikelnya sejumlah 744, kemudian dari masing-masing *database Google scholar* dan Portal Garuda dilakukan dengan tahap *screening 1* (untuk melihat jurnal yang tidak berbayar dan berbayar), *screening 2* (menggunakan *review* judul dan abstrak), dan *screening 3* (mereview latar belakang, metode, hasil dan pembahasan) dari tahap yang sudah dilakukan mendapatkan hasil dengan jumlah 17 artikel sesuai pada *Google scholar* dan 3 artikel sesuai pada Portal Garuda. Jadi total hasil pencarian *database* pada *Google scholar* dan Portal Garuda terdapat 20 artikel sesuai sebagai bahan penulisan *literature review*.

HASIL

Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik Tiga Bulan

Tabel 1. Peningkatan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik Tiga Bulan

No.	Penulis dan Tahun	Lama Pemakaian	Kenaikan Berat Badan
1.	Irawati (2017)	< 1 Tahun	1-2 kg
		1 Tahun	1-5 kg
2.	Nuryanti, <i>et al.</i> (2017)	< 2 Tahun	5,30 kg
3.	Panjaitan, <i>et al.</i> (2017)	1 Tahun	1-5 kg
4.	Rahayu & Wijanarko (2017)	1 Tahun	1-5 kg
5.	Solang, <i>et al.</i> (2017)	1 Tahun	2,3 kg
		6 Tahun	7,5 kg
6.	Maharani (2018)	1 Tahun	1-5 kg
7.	Manurung (2018)	1 Tahun	1-5 kg
8.	Suli (2018)	1 Tahun	1-5 kg
9.	Handayani, <i>et al.</i> (2019)	1 Tahun	1-5 kg
10	Setyorini & Lieskusumastuti (2019)	1 Tahun	1-5 kg

Berdasarkan Tabel 1. menjelaskan bahwa peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik tiga bulan terdapat 10 penelitian menyatakan rata-rata lama pemakaian 1 tahun mengalami peningkatan berat badan 1-5 kg menurut Rahayu & Wijanarko (2017), Irawati (2017), Setyorini & Lieskusumastuti (2019), Solang, *et al.* (2017), Manurung (2018), Maharani (2018), Suli (2018), Handayani, *et al.* (2019), Panjaitan, *et al.* (2017). Kemudian lama pemakaian berdasarkan penelitian Irawati (2017), < 1 tahun mengalami kenaikan berat badan 1-2 kg dan menurut penelitian Nuryanti, *et al.* (2017), < 2 tahun mengalami kenaikan berat badan 5,30 kg. Selanjutnya hasil dari penelitian Solang, *et al.* (2017), lama pemakaian 6 tahun mengalami peningkatan berat badan 7,5 kg.

Status Perubahan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik Tiga Bulan

Tabel 2. Status Perubahan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik Tiga Bulan

No.	Penulis dan Tahun	Jumlah Sampel	Peningkatan Berat Badan					
			Naik		Turun		Tetap	
			f	%	f	%	f	%
1.	Safitri, <i>et al.</i> (2015)	55	47	85,5	3	5,5	5	9,1
2.	Indrianingrum (2016)	26	23	88,5	0	0	3	11,5
3.	Moloku, <i>et al.</i> (2016)	42	30	71,4	0	0	29	31,5
4.	Irawati (2017)	41	21	51,0	9	22,0	11	27,0
5.	Panjaitan, <i>et al.</i> (2017)	92	63	68,5	0	0	29	31,5
6.	Rahayu & Wijanarko (2017)	74	43	58,1	0	0	31	41,9
7.	Andriani (2018)	63	34	54,0	0	0	29	46,0
8.	Sumantri (2018)	80	51	63,0	0	0	29	36,2
9.	Handayani, <i>et al.</i> (2019)	30	22	73,3	2	6,7	6	20,0
10.	Setyorini & Lieskusumastuti (2019)	51	29	57,0	0	0	22	43,0
11.	Febrianti & Ramayanti (2020)	27	8	29,6	7	25,9	12	44,4

Berdasarkan Tabel 2. menjelaskan bahwa status perubahan berat badan pada akseptor KB suntik tiga bulan dari 11 artikel terdapat 10 yang mengalami kenaikan berat badan > 50% menurut Safitri, *et al.* (2015), Handayani, *et al.* (2019), Sumantri (2018), Irawati (2017), Andriani (2018), Panjaitan, *et al.* (2017), Moloku, *et al.* (2016), Rahayu & Wijanarko (2017), Indrianingrum (2016), Setyorini & Lieskusumastuti (2019).

Faktor Lama Pemakaian dengan Peningkatan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik Tiga Bulan

Tabel 3 Faktor Lama Pemakaian dengan Peningkatan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik Tiga Bulan

No.	Penulis dan Tahun	Lama Pemakaian	Peningkatan Berat Badan					
			Naik		Turun		Tetap	
			f	%	f	%	f	%
1.	Safitri, <i>et al.</i> (2015)	1-3 tahun	12	21,8	5	9,1	3	5,5
		> 3-5 tahun	5	9,1	0	0	0	0
		> 5 tahun	30	54,5	0	0	0	0
2.	Moloku, <i>et al.</i> (2016)	6-22 bulan	24	57,1	0	0	0	0
		23-39 bulan	18	42,9	0	0	0	0
3.	Irawati (2017)	5 tahun	26	65,0	0	0	0	0
		> 5 tahun	15	35,0	0	0	0	0
4.	Nuryanti, <i>et al.</i> (2017)	> 12 bulan	14	40,0	0	0	0	0
		9-12 bulan	9	25,7	0	0	0	0
5.	Panjaitan, <i>et al.</i> (2017)	2-3 tahun	59	64,1	0	0	0	0
		> 4 tahun	33	35,9	0	0	0	0
6.	Andriani (2018)	> 1 tahun	25	71,4	0	0	10	28,6
		< 1 tahun	9	32,1	0	0	19	67,9
7.	Maharani (2018)	2 tahun	10	76,9	3	23,1	0	0
		> 2 tahun	52	89,7	6	10,3	0	0
8.	Setyorini & Lieskusumastuti (2019)	< 12 bulan	4	13,8	0	0	4	18,2
		≥ 12 bulan	25	86,2	0	0	18	81,8
9.	Febrianti & Ramayanti (2020)	6-12 bulan	8	29,6	0	0	0	0
		> 12 bulan	63	70,0	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 3 menjelaskan faktor lama pemakaian dengan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik tiga bulan menurut penelitian Safitri, *et al.* (2015), Irawati (2017), Andriani (2018), Febrianti & Ramayanti (2020), Panjaitan, *et al.* (2017), Moloku, *et al.* (2016), Nuryanti, *et al.* (2017), Setyorini & Lieskusumastuti (2019), Maharani (2018). menyatakan bahwa rata-rata lama pemakaian KB suntik tiga bulan > 1 tahun mengakibatkan peningkatan berat badan.

PEMBAHASAN

Peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik tiga bulan

Peningkatan berat badan berkisar 1-5 kg dalam tahun pertama penyuntikan. Penyebab pertambahan berat badan karena bertambahnya lemak tubuh. kontrasepsi suntik khususnya *Depo Metroxy Progesterone Asetat* (DMPA) merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus, yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya (Hartanto, 2012). Risiko kenaikan disebabkan karena hormon progesteron yang mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak di bawah kulit bertambah, selain itu hormon progesteron juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik, akibatnya pemakaian kontrasepsi suntik dapat menyebabkan berat badan bertambah (Affandi, 2013).

Faktor lama pemakaian dengan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik tiga bulan

Lama pemakaian KB suntik tiga bulan rata-rata berkisar >1 tahun pemakaian dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan berat badan. Karena progestin dalam KB suntik 3 bulan dapat mengaktifasi hormon glukortikoid reseptor dan dalam dosis yang tinggi dapat mengubah metabolisme lemak, hal ini dapat menyebabkan terjadinya penumpukan lapisan lemak pada manusia yang secara otomatis penggunaan suntikan hormonal yang lama dapat

mengganggu keseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang dapat menyebabkan berat badan bertambah (Andriani, 2018).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil *literature review* dan pembahasan yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 10 artikel dari total 20 artikel membuktikan bahwa lebih dari > 50% akseptor KB suntik tiga bulan mengalami peningkatan berat badan. Kenaikan berat badan untuk setiap tahun rata-rata 1-5 kg pada akseptor KB suntik tiga bulan. Kemudian seluruh artikel membuktikan bahwa rata-rata lama pemakaian KB suntik tiga bulan > 1 tahun dapat memengaruhi peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik tiga bulan.

Saran yang dapat diberikan untuk akseptor KB suntik tiga bulan bisa lebih cermat dalam membandingkan efek samping dari penggunaan KB suntik dan jenis KB lainnya, sehingga akseptor dapat mempertimbangkan alternatif KB sesuai kebutuhannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Affandi B. (2013). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Andriani, Marlina. (2018). "Hubungan Pemakaian Kontrasepsi Depo Provera Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik DI BPS 'S' Kabupaten Agam." *Afiyah* 5(1): 30–35.
- Febriani, R. & Ramayanti, I. (2020). Analisis Perubahan Berat Badan pada Pemakaian KB Suntik Depo Medroksi Progesteron Asetat (DMPA). *Jurnal Aisyiah Medika*, 5(1), pp.113–121.
- Handayani, Pebri, Pertiwi Perwiraningtyas & Susmini. (2019). "Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB." *Nursing News* 4(1): 171–80.
- Irawati, Ayu. (2017). "Pengaruh Kontrasepsi Suntik Terhadap Peningkatan Berat Badan Dengan Lama Penggunaan Pada Akseptor KB Di Puskesmas Lompoe Kota Parepare." *Jurnal Kesehatan Lentera Acitya* 4(4): 5–12.
- Indrianingrum, I. (2016). Peningkatan Berat Badan pada Kontrasepsi Depo Medroksi Progesteron Asetat Dan Suntikan Kombinasi Di Kabupaten Jepara. *The 4 th University Research Coloquium*, 4(1), pp.145–152.
- Irianto. (2014). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: Alfabet.
- Hartanto. (2012). *Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Malthus, Thomas, Julian, Huxley, Frederick, O. (2014). *Ledakan Penduduk Prinsip-Prinsip Kependudukan Dan Pengendaliannya*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Manurung, Nixson. (2018). "Hubungan Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB." *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Moloku, M., Hutagaol, E. & Masi, G. (2016). Hubungan Lama Pemakaian Lama Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Perubahan Berat Badan Di Puskesmas Ranomuut Manado. *ejournal Keperawatan*, 4(1), pp.1–8.
- Nuryanti, Sri, Rita Yulifah, & Susmini. (2017). "Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan Depo Medroksi Progesteron Asetat (DMPA) Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Di BPS Tutik Prasetyo Joyo Grand Malang." *Nursing News* 2(1): 53–57.
- Panjaitan, Br Iriyanti Betti, Yusro M Hadi & Yuliawati. (2017). "Hubungan Antara Jenis Kontrasepsi Suntik Dan Lama Pemakaian Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB." *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* 10(1): 10–15.
- Rahayu, Budi Tri. (2017). "Efek Samping Akseptor KB Suntik Depo Medroksi Progesterone Asetat (DMPA) Setelah 2 Tahun Pemakaian." *Wijanarko, Nova* 8(1): 32–38.
- Safitri, A., Ilyas, H. & Nurhayati. (2015). Hubungan Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik tiga Bulan Depo Medroksi Progesterone Asetat (DMPA) dengan Perubahan Berat Badan. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), pp.204–210.
- Setyorini, Catur, Lieskusumastuti & Anita Dewi. (2019). "Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik Di Klinik Harapan Bunda Sawit Boyolali." *Jurnal Kebidanan Indonesia* 10(1): 126–36.
- SKAP. (2019). *Laporan Kinerja BKKBN*. Jakarta.
- Solang, Sesca D, Robin Dompas & Degi Ardini Bitjara. (2017). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi Sunntik Di Puskesmas Ranotana Weru Kecamatan Wanea Kota Manado." *Kebidanan Poltekkes Kemenkes Manado* 3(1): 567–74.
- Suli, T. & Subiyatun, S. (2018). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik Depo Medroxsi Progesteron Asetat (DMPA) dengan Kejadian Peningkatan Berat Badan Di BPS Istri Utami Sleman. *Jurnal Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1(1), pp.1–8.