

**HUBUNGAN LAMA PEMAKAIAN KONTRASEPSI SUNTIK DENGAN
PENINGKATAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR SUNTIK *DEPO*
MEDROKSI PROGESTERON ASETAT DI BIDAN PRAKTIK
MANDIRI (BPM) SUGIYATI KAJORAN MAGELANG**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

**Dian Erawati
201410104479**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH YOGYAKARTA
2015**

**HUBUNGAN LAMA PEMAKAIAN KONTRASEPSI SUNTIK DENGAN
PENINGKATAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR SUNTIK *DEPO*
MEDROKSI PROGESTERON ASETAT DI BIDAN PRAKTIK
MANDIRI (BPM) SUGIYATI KAJORAN MAGELANG**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan untuk Untuk Menyusun Skripsi
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang DIV
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta**



Disusun oleh:

**Dian Erawati
201410104479**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN LAMA PEMAKAIAN KONTRASEPSI SUNTIK DENGAN
PENINGKATAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR SUNTIK *DEPO*
MEDROKSI PROGESTERON ASETAT DI BIDAN PRAKTIK
MANDIRI (BPM) SUGIYATI KAJORAN MAGELANG**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:

**Dian Erawati
201410104479**



Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pada Tanggal:

Oleh

Dosen Pembimbing

(Enny Fitriahadi, S.ST., M.Kes)

ABSTRACT

HUBUNGAN LAMA PEMAKAIAN KONTRASEPSI SUNTIK DENGAN PENINGKATAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR SUNTIK *DEPO MEDROKSI PROGESTERON ASETAT* DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI (BPM) SUGIYATI KAJORAN MAGELANG¹

Dian Erawati², Enny Fitriahadi³

INTISARI

Latar Belakang: Akseptor KB suntik di Jawa Tengah (54,0%), Kab. Magelang (53,1%), dan Kec. Kajoran (52,4%). Banyak Akseptor mengeluh tentang kenaikan berat badan. Akseptor suntik di BPM Sugiyati, 76% mengalami peningkatan BB setelah penggunaan 1 tahun.

Tujuan: Diketuainya hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik dengan peningkatan berat badan pada akseptor suntik DMPA.

Metode: Penelitian analitik kuantitatif, rancangan *cross-sectional*. Sampel sebanyak 230 akseptor, diambil dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian adalah lembar pengumpul data, dianalisis dengan uji *chi square*.

Hasil: Pengguna kontrasepsi suntik di BPM Sugiyati tahun 2014 lebih 1 tahun sebesar 91,7% dan 60% akseptor suntik mengalami peningkatan berat badan. Hasil uji *chi square* diketahui χ^2 -hitung 4,628 dengan *p-value* 0,099.

Simpulan: Tidak ada hubungan antara lamanya pemakaian alat kontrasepsi suntik dengan perubahan berat badan pada akseptor KB suntik.

Kata Kunci: Kontrasepsi Suntik, Lama Pemakaian, Peningkatan Berat Badan

Kepustakaan: 17 buku (2005-2014), 1 website dan 4 skripsi-jurnal.

Jumlah halaman: xii, 50 halaman, tabel 1 s/d 4, gambar 1 s/d 2

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Pembimbing STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Keluarga Berencana (KB) merupakan upaya peningkatan kepedulian dan peran serta masyarakat melalui pendewasaan usia perkawinan, pengaturan kelahiran, pembinaan ketahanan keluarga, peningkatan kesejahteraan keluarga untuk mewujudkan keluarga kecil, bahagia, sejahtera¹. Pemakaian alat kontrasepsi yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan keluarga selaras dengan dengan Hadits Nabi diriwayatkan:

(إِنَّكَ تَدْرُورَتَكَ أَغْنِيَاءَ خَيْرٌ مِنْ أَنْ تَدْرَهُمْ عَالَةً لِيَتَكْفَرُونَ النَّاسَ (متفق عليه))

Artinya:

“Sesungguhnya lebih baik bagimu meninggalkan ahli warismu dalam keadaan berkecukupan dari pada meninggalkan mereka menjadi beban atau tanggungan orang banyak.”

Hadits tersebut menjelaskan bahwa suami istri mempertimbangkan tentang biaya rumah tangga selagi keduanya masih hidup, jangan sampai anak-anak mereka menjadi beban bagi orang lain (masyarakat). Dengan demikian pengaturan kelahiran anak hendaknya direncanakan dan amalkan sampai berhasil.

Jumlah Pasangan Usia Subur (PUS) di Indonesia saat ini sebanyak 8.500.247 dan yang menjadi peserta KB aktif di Indonesia sebesar 75,88% PUS. Hal ini menunjukkan bahwa program KB telah diterima oleh sebagian besar masyarakat dengan peminat terbanyak menggunakan kontrasepsi cara suntik sebanyak 27,8%)². Gambaran yang sama di Provinsi Jawa Tengah akseptor terbanyak menggunakan alat kontrasepsi suntik sebesar 54% dari 6.738.688 PUS dan di Kabupaten Magelang diketahui bahwa akseptor terbanyak adalah menggunakan alat kontrasepsi suntik yaitu sebanyak 10.938 (53,1%) dari 20.592 peserta KB baru (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2013). Hal yang sama juga terlihat di Kecamatan Kajoran, akseptor KB terbanyak adalah pengguna alat kontrasepsi suntik sebanyak 4.757 (52,54%) dari 9.054 PUS³.

Perubahan/peningkatan berat badan merupakan efek samping tersering dari pemakaian suntik KB, terutama pemakaian suntikan DMPA (*Depo Medroxy Progesteron Acetat*). Efek penambahan berat badan pada suntik DMPA disebabkan karena DMPA merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya¹.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *University of Texas Medical Branch* (UTMB) wanita yang menggunakan kontrasepsi suntik *Depo Medroxy Progesteron Acetat* (DMPA) rata-rata mengalami peningkatan berat badan sebanyak 11 pon atau 5,5 kg dan mengalami peningkatan lemak tubuh 3,4 % dalam waktu tiga tahun pemakaian peningkatan berat badan akan tergantung dari lamanya suntikan DMPA digunakan⁴.

Upaya yang dilakukan oleh pemerintah yang salah satu manfaatnya adalah dapat mencegah peningkatan berat badan pada akseptor suntik adalah dengan memberikan anjuran kepada akseptor untuk menggunakan kontrasepsi jangka panjang seperti AKDR atau implant. Namun, masyarakat pada umumnya lebih memilih menggunakan metode jangka pendek seperti pil dan suntik⁵.

Berdasarkan firman Allah SWT dalam Al Qur'an Surat Ar Ra'd ayat 11 tersebut dapat dijelaskan bahwa kontrasepsi suntik memiliki kelemahan berkaitan dengan berat badan, tetapi peningkatan berat badan tersebut dapat dicegah apabila akseptor mengetahui caranya. Akseptor yang tidak mau mengetahui dan berupaya untuk mencegah terjadinya peningkatan berat badan maka Allah SWT pun tidak akan merubah keadaan meningkatnya berat badan tersebut, dan apabila Allah SWT telah berkehendak maka tidak ada seorang pun yang dapat menolaknya⁶.

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis dengan melakukan wawancara kepada 5 orang akseptor suntik DMPA yang berkunjung di BPM Sugiyati Kajoran Magelang diketahui bahwa 3 orang (60%) menyatakan mengalami peningkatan berat badan dan 2 orang (40%) tidak mengalami peningkatan berat badan. Hasil observasi penulis terhadap data rekam medik pasien KB, diketahui dari 25 akseptor suntik DMPA di BPM Sugiyati Kajoran Magelang didapatkan 19 orang (76%) mengalami peningkatan berat badan dan sisanya 5 orang (20%) berat badannya cenderung tetap dan 1 orang (0,4%) mengalami penurunan berat badan setelah pemakaian lebih dari satu tahun. Besaran akseptor suntik yang mengalami peningkatan berat badan di BPM Sugiyati ini lebih besar dibandingkan dengan akseptor suntik yang mengalami peningkatan berat badan di BPM Endang Sulistyawati yang terletak di Desa Kaliabu Kecamatan Salaman. Data rekam medik di BPM Endang Sulistyawati diketahui dari 25 orang yang diobservasi terdapat 16 orang (64%) mengalami berat badan dan sisanya 9 orang (36%) tidak mengalami berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik dengan peningkatan berat badan pada akseptor suntik Depo Medroksi Progesteron Asetat di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Sugiyati Kajoran Magelang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu untuk menguji ada tidaknya hubungan antara faktor (lama pemakaian kontrasepsi suntik) dengan efek (peningkatan berat badan), dimana data faktor dan efek diobservasi dalam saat yang sama⁷.

Populasi dalam penelitian ini adalah akseptor KB suntik di BPM Sugiyati Magelang tahun 2014 yang berjumlah 540 akseptor. Sampel diambil dengan teknik acak sederhana (*simple random sampling*), yaitu dengan cara lotre atau diundi, artinya penulis membuat kertas undian yang berisi nomor urut sampel kemudian diambil satu per satu secara acak hingga diperoleh sejumlah sampel yang diinginkan. Jumlah sampel sebanyak 230 akseptor KB suntik yang memenuhi kriteria.

Instrument penelitian menggunakan lembar pengumpul data untuk mencatat data yang diperoleh dari rekam medik KB BPS Sugiyati. Analisa data dalam penelitian ini adalah uji univariat menggunakan rumus persentase dan uji bivariat dengan uji *chi square*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di BPM Sugiyati Kecamatan Kajoran Tahun 2014

No	Umur	F	%
1	20-25 tahun	26	11,3
2	26-30 tahun	139	60,4
3	31-35 tahun	65	28,3
	Jumlah	230	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur antara 26-30 tahun yaitu 139 orang (60,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik di BPM Sugiyati Kecamatan Kajoran Tahun 2014

No	Lama Pemakaian KB Suntik	f	%
1	Lama (>1 tahun)	211	91,7
2	Tidak Lama (≤ 1 tahun)	19	8,3
	Jumlah	230	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah lama memakai kontrasepsi suntik (>1 tahun) yaitu 211 orang (91,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Peningkatan Berat Badan di BPM Sugiyati Kecamatan Kajoran Tahun 2014

No	Peningkatan Berat Badan (kg)	f	%
1	Menurun	69	30,0
2	Tetap	23	10,0
3	Meningkat	138	60,0
	Jumlah	230	100,0

Tabel 3 juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan berat badan selama memakai kontrasepsi suntik yaitu 138 orang (60,0%).

Tabel 4. Hubungan antara Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik dengan Perubahan Berat Badan pada Responden di BPM Sugiyati Kecamatan Kajoran Tahun 2014

Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik	Perubahan Berat Badan								χ^2 -Hitung	p-value
	Menurun		Tetap		Meningkat		Jumlah			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Lama (>1 tahun)	60	28,4	20	9,5	131	62,1	211	100,0	4,628	0,099
Tidak Lama (≤ 1 tahun)	9	47,4	3	15,8	7	36,8	19	100,0		

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang telah lama memakai kontrasepsi suntik (>1 tahun), sebagian besar mengalami peningkatan berat badan yaitu 131 orang (62,1%), sedangkan yang tidak lama dalam memakai kontrasepsi suntik (<1 tahun), sebagian besar mengalami penurunan berat badan yaitu 9 orang (47,4%).

Hasil uji *Chi square* yang dilakukan dengan program komputer diketahui χ^2 -hitung < χ^2 -tabel (4,628 < 5,591) dan *p-value* > 0,05 (0,099 > 0,05) artinya tidak ada hubungan antara lamanya pemakaian alat kontrasepsi suntik dengan perubahan berat badan pada akseptor KB suntik di BPM Sugiyati Tahun 2014.

PEMBAHASAN

1. Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik

Hasil analisis univariat diketahui bahwa responden yang telah lama memakai kontrasepsi suntik atau lebih dari 1 tahun sebesar 91,7% lebih besar dibandingkan dengan responden yang belum lama memakai kontrasepsi suntik (≤ 1 tahun) sebesar 8,3%. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa jenis kontrasepsi yang banyak digunakan adalah suntik dengan lama pemakaian tidak lebih dari 1 tahun⁸.

Perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya dapat disebabkan oleh kurangnya edukasi tentang penggunaan kontrasepsi lain misalnya menggunakan kontrasepsi pil setelah menggunakan kontrasepsi suntik selama satu tahun dan setelah itu dapat menggunakan kontrasepsi suntik kembali. Penggunaan kontrasepsi lain disela-sela penggunaan kontrasepsi suntik ini dimaksudkan untuk menghindari efek kontrasepsi suntik terhadap perubahan hormon yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan bagi pemakainya. Tenaga kesehatan cenderung untuk selalu menuruti keinginan akseptor untuk tetap menggunakan kontrasepsi suntik meskipun telah memakai kontrasepsi suntik selama 1 tahun.

Anjuran untuk melakukan penyelaan penggunaan kontrasepsi suntik setelah menggunakan 1 tahun ini sesuai dengan teori bahwa dalam pemakaian kontrasepsi hormonal sebaiknya dilakukan fase istirahat setelah 1 tahun pertama pemakaian, lamanya fase istirahat 1-2 bulan dengan menghentikan atau melepas alat KB dan diganti dengan KB non hormonal seperti kondom atau spiral⁹.

Banyaknya responden yang telah memakai kontrasepsi suntik dalam jangka waktu yang lama di BPM Sugiyati menunjukkan bahwa kontrasepsi suntik telah lama diminati oleh masyarakat khususnya akseptor KB di BPM Sugiyati. Akseptor merasa telah cocok dengan kontrasepsi suntik karena efektif untuk menunda, menjarangkan, atau pun menghentikan kehamilan. Selain itu, akseptor yang berkunjung di BPM Sugiyati umumnya telah menggunakan kontrasepsi suntik sehingga mempengaruhi calon akseptor yang lain untuk menggunakan kontrasepsi suntik, karena orang lain atau lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku penggunaan kontrasepsi suntik.

Penerimaan masyarakat yang besar terhadap metode kontrasepsi bahwa program KB telah diterima oleh sebagian besar masyarakat dengan peminat terbanyak menggunakan kontrasepsi cara suntik sebanyak 27,8%¹⁰.

Kontrasepsi suntik bagi akseptor di BPM Sugiyati merupakan kontrasepsi yang mudah digunakan dan mudah diperoleh. Jangka waktu untuk melakukan suntik ulang pun cukup panjang dengan harga yang relatif murah, tetapi mampu mencegah terjadinya kehamilan secara efektif. Keuntungan-keuntungan kontrasepsi suntik yang demikian menjadikan banyaknya masyarakat banyak menggunakan kontrasepsi suntik, meskipun tidak jarang akseptor mengeluhkan adanya perubahan berat badan.

Minat masyarakat yang besar terhadap penggunaan kontrasepsi suntik meskipun sudah mengetahui adanya efek samping yang dapat dialami ini sesuai dengan teori bahwa banyak masyarakat lebih menyukai metode kontrasepsi suntik dengan alasan tidak mengganggu hubungan seksual, meskipun tetap mempunyai efek samping tertentu sama seperti metode kontrasepsi yang lain. Berdasarkan hasil analisis univariat diketahui mayoritas responden (memakai KB suntik) berumur 26-30 tahun yaitu sebesar 60,4%¹¹.

Umur 26-30 tahun termasuk masa bagi ibu untuk menjarangkan kehamilan. Jangka waktu kehamilan dengan kehamilan berikutnya minimal adalah 2 tahun. Anjuran pengaturan kehamilan minimal 2 tahun menjadikan ibu (akseptor suntik) yang telah merasa cocok dengan kontrasepsi suntik untuk tetap menggunakan kontrasepsi suntik paling tidak selama 2 tahun. Hal demikian menjadikan akseptor suntik di BPM Sugiyati Kajoran lebih banyak menggunakan kontrasepsi suntik selama lebih dari 1 tahun dibandingkan dengan akseptor yang menggunakan kontrasepsi suntik selama 1 tahun atau kurang. Penggunaan kontrasepsi yang rasional untuk tujuan menjarangkan kehamilan kontrasepsi suntik dapat dipakai 2-4 tahun atau sesuai dengan jarak kehamilan yang direncanakan dan digunakan untuk usia 20-35 tahun/lebih⁹.

2. Peningkatan Berat Badan

Hasil analisis univariat juga diketahui bahwa responden yang mengalami peningkatan berat badan selama memakai kontrasepsi suntik sebesar 60% lebih besar dibandingkan dengan responden yang mengalami penurunan berat badan (30,0%) atau yang mengalami berat badan tetap yang sebesar 10,0%.

Peningkatan berat badan pada akseptor suntik dapat disebabkan oleh efek samping penggunaan kontrasepsi suntik. Pengguna kontrasepsi suntik akan mengalami perubahan hormon yang mempengaruhi nafsu makan. Akseptor suntik dapat bertambah nafsu makan sehingga mengalami kelebihan lemak dalam tubuh yang mengakibatkan pertambahan berat badan. Kontrasepsi suntikan dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan hipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya⁴.

Peningkatan berat badan pada akseptor suntik juga dapat disebabkan oleh faktor lain. Faktor-faktor tersebut misalnya kebiasaan makan. Orang atau akseptor yang memiliki kebiasaan makan tidak teratur dengan porsi yang lebih banyak, kurang mengonsumsi makan makanan dengan jenis serat tinggi juga dapat mempengaruhi peningkatan berat badan. Akseptor suntik yang cenderung mengalami kenaikan berat badan tetapi melakukan aktivitas fisik secara baik seperti olah raga juga dapat mencegah risiko untuk mengalami peningkatan berat badan. Bertambahnya usia juga dapat mempengaruhi terjadinya peningkatan berat badan. Semakin bertambah usia akseptor dapat

meningkatkan berat badan karena energi yang dikeluarkan semakin menurun seiring dengan bertambahnya usia. Faktor-faktor yang dapat meningkatkan berat badan seseorang adalah hereditas (kecenderungan gemuk pada keluarga tertentu), bangsa atau suku, gangguan emosi, fisiologi, gangguan hormon, dan aktivitas fisik¹².

3. Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik dengan Perubahan Berat Badan

Berdasarkan distribusi silang antara lama pemakaian kontrasepsi suntik dengan perubahan berat badan pada responden diketahui bahwa responden yang telah lama memakai kontrasepsi suntik (>1 tahun) dan mengalami peningkatan berat badan sebesar 62,1% lebih besar dibandingkan dengan responden yang tidak lama memakai kontrasepsi suntik (≤1 tahun) dan mengalami peningkatan berat badan yang sebesar 36,8%, sebaliknya responden yang telah lama memakai kontrasepsi suntik (>1 tahun) dan mengalami penurunan berat badan atau berat badan tetap kecil dibandingkan dengan responden yang tidak lama memakai kontrasepsi suntik (≤1 tahun) dan mengalami penurunan berat badan atau berat badan tetap.

Hasil distribusi silang tersebut menunjukkan bahwa ada kecenderungan semakin lama responden memakai kontrasepsi suntik maka semakin meningkat berat badan responden. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa pemakaian kontrasepsi hormonal lebih dari 1 tahun cenderung terjadi peningkatan berat badan pemakainya⁸.

Hasil uji bivariat dengan menggunakan uji *chi square* diketahui nilai *p-value* > 0,05 (0,099 > 0,05, artinya bahwa tidak ada hubungan antara lamanya pemakaian alat kontrasepsi suntik dengan perubahan berat badan pada akseptor KB suntik di BPM Sugiyati Kecamatan Kajoran, Kabupaten Magelang, Tahun 2014.

Hasil penelitian yang menunjukkan tidak ada hubungan antara lama pemakaian kontrasepsi suntik perubahan berat badan dapat disebabkan oleh karena faktor lain yang menjadi penyebab perubahan berat badan pada akseptor suntik di BPM Sugiyati. Peningkatan berat badan pada akseptor suntik tidak hanya dipengaruhi oleh perubahan hormon sebagai akibat penggunaan kontrasepsi suntik. Ada faktor lain yang dapat mempengaruhi peningkatan berat badan pada seseorang termasuk akseptor suntik. Faktor-faktor tersebut misalnya adalah adanya kebiasaan makan banyak pada akseptor, ataupun karena banyak makan tetapi kurang olah raga atau kurangnya aktifitas fisik, keturunan obesitas, faktor fisiologis tubuh, penambahan usia, gangguan hormon. Akseptor yang banyak makan tetapi diimbangi dengan olah raga akan mampu mencegah peningkatan berat badan, karena olah raga dapat membakar lemak yang ada pada tubuh. Penyebab lain tidak adanya hubungan lamanya pemakaian KB suntik dengan perubahan berat badan adalah rasio responden yang menggunakan KB dalam waktu lama dan tidak lama / baru.

Faktor-faktor lain penyebab peningkatan berat badan selain penggunaan kontrasepsi suntik tersebut sesuai dengan teori bahwa faktor yang mempengaruhi berat badan adalah kebiasaan makan banyak pada seseorang, kebangsaan atau suku yang biasa mengalami obesitas, gangguan emosi yang

dapat menimbulkan rasa lapar sehingga cenderung makan terlampau banyak, fisiologi yaitu penurunan energi seiring bertambahnya usia, gangguan hormon, kurangnya aktivitas fisik¹².

Pengguna kontrasepsi suntik juga dapat mengupayakan pencegahan terhadap risiko peningkatan berat badan dengan cara mengatur pola makan. Makan dilakukan sesuai aturan kesehatan misalnya dilakukan 3 kali dalam sehari dalam porsi yang wajar dan tidak banyak makan makanan selingan. Apabila munculnya nafsu makan sulit dikendalikan maka dapat diimbangi dengan makan makanan dengan jenis serat tinggi, mengurangi konsumsi makanan yang banyak mengandung lemak tinggi. Akseptor sebaiknya juga dibiasakan untuk tidak banyak duduk berdiam diri, tetapi agar selalu melakukan aktivitas atau berolah raga secara teratur. Pengaturan pola makan untuk mencegah peningkatan berat badan ini sesuai dengan teori bahwa usaha – usaha yang dilakukan untuk mengurangi berat badan adalah olah raga, mengkonsumsi serat makanan, mengurangi konsumsi lemak, lebih banyak mengkonsumsi protein, perubahan perilaku¹².

Penggunaan kontrasepsi suntik merupakan faktor yang mempengaruhi peningkatan berat badan penggunanya. Kontrasepsi suntik mengandung hormon yang dapat mempengaruhi hormon yang ada pada penggunanya. Hormon yang terkandung dalam kontrasepsi suntik mempengaruhi hipotalamus yang merupakan pusat pengendali nafsu makan. Hipotalamus pada pengguna kontrasepsi suntik terangsang oleh hormon dari kontrasepsi suntik yang digunakan sehingga pengguna kontrasepsi suntik memiliki nafsu makan yang lebih banyak sehingga menjadikan tubuh gemuk atau terjadi peningkatan berat badan.

Penggunaan kontrasepsi suntik yang dapat mempengaruhi berat badan sesuai dengan teori bahwa kontrasepsi suntikan dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan hipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya. Peningkatan kuantitas makanan pada akseptor ini menyebabkan akseptor suntik mengalami perubahan berat badan berupa peningkatan berat badan⁴.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Akseptor suntik di BPM Sugiyati, Kecamatan Kajoran, Kabupaten Magelang, Tahun 2014 yang lama menggunakan kontrasepsi suntik lebih besar dibandingkan yang tidak lama menggunakan kontrasepsi suntik.
2. Akseptor suntik di BPM Sugiyati, Kecamatan Kajoran, Kabupaten Magelang, Tahun 2014 yang mengalami penurunan berat badan atau berat badan tetap lebih sedikit dibandingkan dengan yang mengalami peningkatan berat badan.
3. Tidak ada hubungan antara lamanya pemakaian alat kontrasepsi suntik dengan perubahan berat badan pada akseptor KB suntik di BPM Sugiyati, Kecamatan Kajoran, Kabupaten Magelang, Tahun 2014.

Saran

1. Bagi Akseptor Suntik

Masyarakat terutama bagi akseptor suntik hendaknya tetap melestarikan penggunaan kontrasepsi suntik sebagai metode untuk menunda, menjarangkan, dan menghentikan kehamilan meskipun terdapat efek samping berupa terjadinya peningkatan berat badan, tetapi efek samping tersebut dicegah diantaranya dengan melakukan aktivitas fisik misalnya olah raga atau dengan pengaturan waktu pemakaian.

2. Bagi BPM Sugiyati Kajoran

BPM Sugiyati disarankan untuk tetap selalu memberikan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) secara lengkap kepada calon akseptor khususnya calon akseptor suntik agar akseptor suntik dapat melakukan upaya pencegahan terhadap peningkatan berat badan yang merupakan salah satu efek samping penggunaan kontrasepsi suntik.

3. Bagi STIKES Aisyiyah Yogyakarta

STIKES Aisyiyah Yogyakarta disarankan untuk melakukan kerja sama dengan sektor kesehatan dalam megupayakan pemberian Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) tentang metode kontrasepsi kepada calon akseptor sebagai salah satu bentuk penerapan pengetahuan di lapangan.

4. Bagi Peneliti Lain

Bagi Peneliti lanjutan melibatkan variabel lain yang saat ini belum diteliti oleh penulis tentang perubahan pola makan yang dapat meningkatkan berat badan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wiknjosatro, H., (2007). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
2. BKKBN. (2013). *Pemantauan Pasangan Usia Subur Melalui Mini Survei Indonesia*. Jakarta: Puslibang Keluarga Berencana dan Keluarga Sejahtera.
3. PLKB. (2014). *Laporan PLKB Kecamatan Kajoran Tahun 2014*. Magelang, Jawa Tengah.
4. Cunningham, F. Gary. (2006). *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC.
5. Saifudin, A., (2010). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
6. Rochimin, R.F. (2014). *Eksistensi Ayat 11 Surah Ar-Ra'd*. <https://tafsirhaditsb.wordpress.com/2014/01/10/eksistensi-ayat-11-surah-ar-rad/>. Diunduh tanggal 10 Januari 2015.
7. Notoatmodjo, S., (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta.
8. Sriwahyuni, Efi dan Chatarina U. Wahyuni, (2009). Hubungan antara Jenis dan Lama Pemakaian Alat Kontrasepsi Hormonal dengan peningkatan Berat Badan Akseptor. *Jurnal*. Surabaya: Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
9. Prawirohardjo, S. (2008). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo .

10. BKKBN, (2008). *Panduan Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) dan Hormonal*. Jakarta: BKKBN.
11. Varney, Helen. (2007). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
12. Wijayanti, (2006). Perbedaan Peningkatan Berat Badan Antara Akseptor Keluarga Berencana suntik Progesteron Tunggal Dan KOMBINASI Progesteron Estrogen di Klinik Kebidanan Dan Reproduksi Bahagia Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: UNS



UNIVERSITAS
Aisyiyah
YOGYAKARTA