

PENGARUH JENIS DAN LAMA PEMAKAIAN KB HORMONAL TERHADAP PERUBAHAN BERAT BADAN DI PUSKESMAS BURNEH

Aliviya Vica Andini

ABSTRAK

Kontrasepsi hormonal mempunyai efek samping dalam penggunaannya salah satunya merupakan pergantian berat tubuh. Berdasarkan pada riset pendahuluan, diperoleh informasi 40% hadapi dampak samping KB pergantian berat tubuh. Tujuan riset ini menganalisis pengaruh tipe serta lama konsumsi KB hormonal terhadap pergantian berat tubuh di Puskesmas Burneh.

Desain riset merupakan riset analitik dengan pendekatan cross sectional. Variabel independent ialah tipe serta lama konsumsi KB hormonal, variabel dependent ialah pergantian berat tubuh. Pengumpulan informasi memakai kuesioner yang di peroleh dari informasi primer. Populasi pada riset ini merupakan seluruh akseptor KB hormonal sebanyak 50 orang serta ilustrasi sebanyak 44 orang serta hasilnya dianalisis memakai analisis korelasi rank spearman dengan tingkatan kesalahan 0,05.

Berdasarkan hasil diperoleh jenis KB hormonal yang digunakan sebagian besar adalah suntik (65,9%), lama pemakaian KB hormonal setengahnya adalah > 1 tahun (50%), dan perubahan berat badan sebagian besar adalah naik (63,6%). Berdasarkan hasil uji statistik *Rank Spearman* didapatkan nilai p lebih kecil dari pada alpha ($0,034 < 0,05$) serta ($0,000 < 0,05$), dengan demikian H_0 ditolak H_1 diterima yang maksudnya terdapat pengaruh tipe serta lama konsumsi KB hormonal terhadap pergantian berat badan di Puskesmas Burneh.

Akseptor KB diharapkan dapat memilih jenis kontrasepsi sesuai dengan kebutuhan dan pemakaian maksimal selama 2 tahun dan setelah 2 tahun bisa menggunakan kontrasepsi lain secara bergantian.

Kata Kunci: jenis KB hormonal, lama pemakaian KB hormonal, dan perubahan berat badan

PENDAHULUAN

Berbagai macam alat kontrasepsi modern sebagai contoh KB Pil, KB Suntik, Implant, AKDR, Tubektomi dan Vasektomi telah diperkenalkan pada masyarakat. Kesadaran masyarakat juga semakin baik dalam menggunakan alat kontrasepsi yang digunakannya sebagai contoh penggunaan alat kontrasepsi hormonal yang bertujuan untuk menekan laju pertumbuhan penduduk, keselamatan dan kesehatan wanita di Indonesia (Meilani *et al*, dalam Desitha 2019).

Kontrasepsi hormonal mempunyai efek samping dalam penggunaannya salah satunya merupakan pergantian berat tubuh. Batas toleransi kenaikan bb akibat pemakaian kontrasepsi hormonal adalah

1,5-2 kg (Manuaba, 2016). Pemakaian kontrasepsi hormonal disarankan dibatasi cuma 2 tahun saja, perihal tersebut bertujuan buat meminimalkan dari dampak samping yang tidak di idamkan. Dikala menyudahi dari memakai kontrasepsi hormonal, diharapkan membagikan waktu sela waktu pada badan buat memperoleh siklus haid wajar kembali. Dikala perempuan pengguna kontrasepsi hormonal memperoleh siklus haid wajar minimum 3 kali, akseptor diperbolehkan kembali memakai selaku kontrasepsi pilihannya (Wahyuni, 2018).

Informasi dari Tubuh Koordinasi Keluarga Berencana Nasional menampilkan kalau jumlah partisipan KB baru bagi tata cara kontrasepsi tahun 2017

yaitu IUD 36. 601 (6, 87%), MOW 7. 867(1, 48%), MOP 547 (0, 10%), implant 51. 843(9, 73%), kondom 27. 997(5, 25%), suntik 278. 333(52, 21%), serta pil 129. 880 (24, 36%). Cakupan kepesertaan KB aktif provinsi jawa timur tahun 2019 sebanyak 58,80% menggunakan kontrasepsi suntik, 15,72% menggunakan kontrasepsi pil, 9,60% menggunakan kontrasepsi AKDR, 3,89% menggunakan MOW, 1,88% menggunakan kondom, 0,37% menggunakan MOP (Dinkes, 2020). Berdasarkan riset pendahuluan yang dicoba pada 10 akseptor KB hormonal (suntik 6 orang, pil 2 orang, implant 2 orang) di Puskesmas Burneh pada bulan Januari 2021, diperoleh data 40% mengalami efek samping KB perubahan berat badan (kenaikan berat badan 5-10 kg), 40% mengalami gangguan menstruasi dan 20% mengalami penurunan libido.

Terdapat sebagian aspek pemicu yang dipengaruhi peningkatan berat tubuh antara lain adalah faktor hormonal (jenis dan lama pemakaian kontrasepsi), kelebihan santapan, kekurangan kegiatan serta kemudahan hidup, aspek psikologik serta genetik, pola mengkonsumsi santapan, serta aspek lingkungan (Hartanto dalam Nurgiati, 2019). Kenaikan berat badan yang disebabkan oleh faktor hormonal sebab hormon progesteron memudahkan pergantian karbohidrat serta gula jadi lemak, sehingga lemak di dasar kulit meningkat, tidak hanya itu hormon progesteron pula menimbulkan nafsu makan meningkat serta merendahkan kegiatan raga, dampaknya konsumsi KB hormonal bisa menimbulkan berat tubuh meningkat. Dampak yang terjadi apabila masalah efek samping akibat pemakaian kontrasepsi hormonal ini tidak di atasi dengan baik adalah terganggunya kesuburan seorang wanita sehingga kemungkinan memiliki anak kembali akan membutuhkan waktu lama, dampak lainnya adalah berhubungan dengan

masalah kesehatan yaitu dengan kenaikan berat badan yang terus bertambah akan menyebabkan obesitas yang dapat memicu timbulnya penyakit penyerta yang bisa berdampak pada kematian (Aljadidi *et al.*, 2016).

Pemecahan dari penjelasan diatas kalau berartinya kedudukan tenaga kesehatan buat membagikan bimbingan kepada calon akseptor KB serta pendamping tentang pembelajaran kesehatan menimpa pemakaian kontrasepsi beserta dampak samping yang hendak ditimbulkan sehingga diharapkan bisa meminimalisir dampak samping akibat konsumsi kontrasepsi hormonal. Petugas kesehatan pula dapat menganjurkan buat memakai kontrasepsi non hormonal semacam IUD ataupun kondom (Arum, *et al.*, 2017).

METODE PENELITIAN

Tipe yang dicoba merupakan riset analitik dengan pendekatan cross sectional. Responden dalam riset ini merupakan seluruh akseptor KB hormonal yang berkunjung ke Puskesmas Burneh sebanyak 40 orang.

Pada riset ini, periset memakai Sederhana Random Sampling. Riset ini dicoba di Puskesmas Burneh pada bulan April 2021

Dalam riset memakai uji statistik korelasi rank spearman. Alasan pemilihan uji tersebut karena tujuan penelitian ini untuk menguji hipotesis asosiatif dua variabel bila skalanya berskala ordinal. Karakteristik didalam penelitian ini adalah usia, pekerjaan, pendidikan, jumlah anak, jenis kontrasepsi hormonal, lama pemakaian KB hormonal, dan perubahan berat badan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi usia, pendidikan, pekerjaan dan sikap pasien di Puskesmas Kokop pada tahun 2021

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
Remaja akhir (17-25th)	13	29,6
Dewasa awal (26-35th)	28	63,6
Dewasa akhir (36-45th)	3	6,8
Total	44	100
Pendidikan ibu	Frekuensi	Persentase (%)
SD	11	25
SMP	12	27,3
SMA	16	36,4
D3	2	4,5
S1	3	6,8
Total	44	100
Pekerjaan ibu	Frekuensi	Persentase (%)
IRT	22	50
Pedagang	12	27,3
Petani	1	2,3
Karyawan Swasta	5	11,4
Honorer	2	4,5
PNS	2	4,5
Total	44	100
Jumlah anak	Frekuensi	Persentase (%)
1	16	36,4
2	21	47,7
3	7	15,9
Total	44	100

Sumber : Data Primer, 2021

PEMBAHASAN

5.1 Gambaran jenis KB hormonal di Puskesmas Burneh

Jenis KB hormonal yang digunakan akseptor di Puskesmas Burneh sebagian besar adalah suntik sebanyak 29 orang (65,9%). Berdasarkan data umum usia ibu yang sebagian besar adalah dewasa awal merupakan salah satu penyebab ibu memilih kontrasepsi suntik. Pemilihan kontrasepsi yang diinginkan oleh akseptor tentunya berdasarkan oleh banyak pertimbangan seperti salah satunya karena pengetahuan ibu tentang kelebihan dan kekurangan dari kontrasepsi suntik sehingga bisa menyesuaikan dengan kebutuhan ibu.

Kontrasepsi suntik memiliki banyak peminat dikarenakan dengan menggunakan kontrasepsi suntik ibu bisa lebih

menghemat waktu dan juga biaya. Seperti contohnya kontrasepsi suntik 3 bulan, selain dikarenakan waktu kunjungan ulangnya hanya 3 bulan sekali, jika di hitung dari segi biaya kontrasepsi ini juga lebih murah. Sebagian akseptor yang merasa tidak cocok. Ibu merasa lebih baik menggunakan kontrasepsi suntik 1 bulan dimana menstruasi lebih teratur dan juga tidak seperti pil KB yang harus diminum setiap hari.

Menurut Rahayu dan Prijatni (2016) faktor yang mempengaruhi seseorang untuk ikut serta dalam program KB yaitu usia. Faktor lainnya yaitu pengetahuan. Bunda yang mempunyai pengetahuan yang baik hingga hendak memiliki pertimbangan yang matang dalam memilih kontrasepsi bagi dirinya, yaitu kontrasepsi yang minimal resiko dan di sesuaikan dengan kebutuhan dirinya.

5.2 Gambaran lama pemakaian KB hormonal di Puskesmas Burneh

Lama pemakaian KB hormonal akseptor di Puskesmas Burneh setengahnya adalah > 1 tahun sebanyak 22 orang (50%). Berdasarkan data umum, jumlah anak akseptor yang sebagian besar adalah 2 orang juga menjadi faktor penyebab ibu menggunakan kontrasepsi hormonal lebih dari satu tahun.

Selain karena merasa sudah cukup memiliki 2 anak, akseptor merasa tidak mau mempunyai anak lagi ataupun mau menunda kehamilan dalam jangka waktu panjang. Penyebab lainnya dikarenakan beberapa akseptor merasa nyaman dan cocok dengan kontrasepsi yang dipilih, dan juga dikarenakan akseptor tidak merasa cocok merasakan kontrasepsi lainnya. Lama pemakaian KB hormonal tentunya tidak baik jika digunakan dalam jangka waktu lama misalnya lebih dari 2 tahun, karena setiap KB hormonal memiliki batas waktu pemakaian sehingga tidak memunculkan dampak yang kurang baik untuk kesehatan akseptor.

Menurut Affandi (2015) tata cara kontrasepsi bisa digunakan oleh pendamping umur produktif secara rasional bersumber pada fase- fase kebutuhan semacam masa menunda kehamilan serta masa mengendalikan ataupun menjarangkan kehamilan

5.3 Gambaran perubahan berat badan di Puskesmas Burneh

Perubahan berat badan akseptor di Puskesmas Burneh sebagian besar adalah naik sebanyak 28 orang (63,6%). Berdasarkan data umum pekerjaan ibu yang sebagian besar adalah IRT juga dapat memicu kenaikan berat badan ibu. Ibu yang tidak bekerja serta kerap menghabiskan waktu di rumah akan lebih sulit dalam mengontrol pola makan, karena setelah ibu melakukan pekerjaan rumah maka ibu akan menghabiskan waktunya dengan menonton televisi dan juga disertai dengan mengkonsumsi makanan ringan, dengan mengkonsumsi makanan ringan berlebihan inilah yang dapat memicu

kenaikan berat badan ibu. Ibu yang hanya di rumah saja juga sulit untuk melakukan olahraga yang mampu membakar kalori secara optimal sehingga juga memicu kenaikan berat badan.

Aspek yang menimbulkan terbentuknya pergantian bb bagi Hartanto dalam Nurgianti(2019) salah satunya merupakan aspek pola makan. Mengonsumsi santapan yang memiliki karbohidrat, semacam gula, fruktosa, soft drink, bir serta wine hendak menimbulkan berat tubuh sebab karbohidrat. Tipe ini lebih muda diserap oleh badan. Para pakar mengatakan kalau orang yang makan dalam jumlah sedikit dengan frekuensi 4- 5 kali satu hari mempunyai kandungan kolesterol serta gula darah yang lebih rendah bila dibanding dengan frekuensi makannya kurang dari itu.

5.4 Pengaruh jenis KB hormonal terhadap perubahan berat badan di Puskesmas Burneh

Bersumber pada hasil uji statistik Rank Spearman dengan memakai SPSS didapatkan nilai probability(p) lebih kecil dari pada alpha($0,034 < 0,05$), dengan demikian H_0 ditolak H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh tipe KB hormonal terhadap pergantian berat tubuh di Puskesmas Burneh.

Jenis KB hormonal memiliki dampak yang beragam pada setiap akseptor KB dikarenakan setiap orang tidak sama tubuhnya dalam hal merespon sesuatu. Sebagian besar akseptor KB suntik hadapi peningkatan berat tubuh 2- 5 kilogram. Sebaliknya akseptor KB pila hadapi peningkatan berat tubuh 1- 3 kg. Jenis kontrasepsi hormonal akan mengganggu keseimbangan sistem hormon di dalam tubuh manusia sehingga diperlukan beberapa cara untuk bisa mengendalikan efek samping yang ditimbulkan akibat pemakaian kontrasepsi hormonal, misalnya saja perubahan berat badan yang timbul akibat pemakaian kontrasepsi hormonal bisa di atasi dengan mengatur pola makan dan melakukan olahraga yang rutin

sehingga akseptor tidak mengalami kenaikan berat badan yang terlalu banyak.

Menurut Marmi (2016), bila terdapat perempuan yang hadapi peningkatan berat tubuh dikala memakai perlengkapan kontrasepsi hormonal, terdapat mungkin perihal tersebut diakibatkan oleh aspek internal serta eksternal. Aspek internal berbentuk riwayat kegemukan dari keluarga, sedangkan aspek eksternalnya merupakan isi hormon pada perlengkapan kontrasepsi. Pemakaian kontrasepsi hormonal dengan kandungan estrogen yang besar bisa menimbulkan pengendapan lemak pada jaringan badan. Sedangkan itu, hormon progesteron bisa memicu pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menimbulkan akseptor makan lebih banyak dari umumnya. Progesteron memudahkan penimbunan karbohidrat serta gula jadi lemak.

5.5 Pengaruh lama pemakaian KB hormonal terhadap perubahan berat badan di puskesmas Burneh

Bersumber pada hasil uji statistik Rank Spearman dengan memakai SPSS didapatkan nilai probability (p) lebih kecil dari pada α ($0,00 < 0,05$), dengan demikian H_0 ditolak H_1 diterima yang artinya ada pengaruh lama pemakaian KB hormonal terhadap perubahan berat badan di Puskesmas Burneh

Pola ikatan tersebut menampilkan kalau terus menjadi lama pemakaian kontrasepsi suntik hingga berat tubuh terus menjadi hadapi peningkatan. Kebalikannya pemakaian kontrasepsi suntik yang belum sangat lama hingga berat tubuh tidak hadapi peningkatan. Pertambahan berat tubuh tidak sangat besar, antara kurang

dari 1 kilogram hingga 5 kilogram dalam 2- 4 tahun penyuntikan. Kenaikan berat badan ini tentunya dikarenakan faktor perubahan hormon yang memicu meningkatnya nafsu makan akseptor KB sehingga beberapa akseptor KB merasa nafsu makannya meningkat setelah pemakaian kontrasepsi suntik.

Perihal ini cocok dengan riset yang dicoba oleh Erawati (2016) yang melaporkan kalau lama konsumsi kontrasepsi hormonal hendak berakibat pada peningkatan berat tubuh. Oleh sebab itu pemakaian kontrasepsi non hormonal disela- sela pemakaian kontrasepsi hormonal sangat disarankan ini dimaksudkan buat menjauhi dampak kontrasepsi hormonal terhadap pergantian hormon yang bisa menimbulkan kenaikan berat tubuh untuk pemakainya.

KESIMPULAN

Berdasarkan interpretasi hasil penelitian sebagai berikut :

- Akseptor KB hormonal sebagian besar memilih kontrasepsi suntik di Puskesmas Burneh
- Akseptor KB hormonal memilih lama pemakaian KB hormonal setengahnya adalah > 1 tahun di Puskesmas Burneh
- Akseptor KB hormonal sebagian besar mengalami kenaikan berat badan di Puskesmas Burneh
- Ada pengaruh jenis KB hormonal terhadap perubahan berat badan di Puskesmas Burneh
- Ada pengaruh lama pemakaian KB hormonal terhadap perubahan berat badan di Puskesmas Burneh

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, K. 2020. *Kenali Jenis Dan Cara Memilih Alat Kontrasepsi Yang Tepat*. Tersedia di www.alodokter.com. [10 Januari 2020].
- Affandi, B. 2016. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Arikunto, 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Desitha SW, 2019. Faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus haid pada akseptor KB suntik. *Skripsi*. Surabaya. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kendari Prodi DIV Jurusan Kebidanan.
- Erawati, D, 2016. Hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik dengan peningkatan berat badan pada akseptor suntik DMPA
- Gulo, A S, 2017. Hubungan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan. *Skripsi*. Jombang: Program Studi S-1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Media.
- Hartatik, 2017. Hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik DMPA dengan kejadian disfungsi seksual. *Skripsi*. Kendari: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kendari Prodi DIV Jurusan Kebidanan.
- Listyawardani. 2019. *Buku saku pemantauan peserta KB pasca pelayanan kontrasepsi bagi PKB/PLKB*. Tersedia di www.cis.bkkbn.go.id. [10 Januari 2020].
- Marmi. 2016. *Buku Ajar Pelayanan KB*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Nurgianti, 2017. Penurunan Libido Pada Akseptor Kb Suntik Dmpa (Depo Medroxy Progesteron Asetat) Terhadap Pola Adaptasi Seksual Dengan Pendekatan Model Adaptasi Callista Roy. *Skripsi*. Makassar: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar.
- Nursalam, 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: selembe. Medika.
- Putra, R, N, Y. 2016. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Usia Menarche. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Qonitun, U. 2018. *Buku Ajar Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta: samudra biru
- Rahayu, S dan Prijatni, I. 2016. *Reproduksi Dan Keluarga Berencana*. Jakarta : Pusdik SDM Kesehatan.
- Savitri, T. 2021. *Jenis-jenis Alat Kontrasepsi (KB) Yang Tersedia Serta Plus Minusnya*. Tersedia di www.hellosehat.com. [10 Januari 2020].
- Sugiyono. 2016. *Metode penelitian kombinasi (mix methods)*. Bandung: alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: alfabeta.
- Trifiana. 2019. *Jenis-Jenis KB*. Tersedia di www.sehatq.com. [10 Januari 2020].

Willy, T. 2018. *Pengertian Obesitas*.
Tersedia dalam
www.alodokter.com. [10 Januari
2020].

