

HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN KONTRASEPSI SUNTIK 3 BULAN DENGAN PENINGKATAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR KB: STUDI CROSS-SECTIONAL

Machfudloh*, Dewi Rindiantika Rosita, Is Susiloningtyas

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

* Corresponding Author: machfudloh@unissula.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 15-08-2026

Revised: 27-08-2026

Accepted: 20-09-2025

Available online: 22-09-2026

Kata Kunci:

KB Suntik 3 Bulan, Lama Penggunaan, Peningkatan Berat Badan

Keywords:

3-Month Contraceptive Injection, Duration of Use, Weight Gain

ABSTRAK

Penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan merupakan salah satu metode kontrasepsi hormonal yang banyak digunakan karena efektif dan praktis. Salah satu efek samping yang dapat terjadi selama penggunaannya adalah peningkatan berat badan, terutama pada penggunaan dalam jangka waktu yang lebih lama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor keluarga berencana di Clinic Pratama SS Kecamatan Bantarbolang Kabupaten Pemalang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan desain potong lintang dan pendekatan retrospektif.

Sampel penelitian berjumlah 55 akseptor kontrasepsi suntik tiga bulan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data diperoleh dari rekam medis dan buku register pelayanan keluarga berencana. Analisis data dilakukan menggunakan uji Fisher dengan tingkat kemaknaan 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah menggunakan kontrasepsi suntik tiga bulan lebih dari dua tahun dan mengalami peningkatan berat badan. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor keluarga berencana. Kesimpulan penelitian ini adalah semakin lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan, semakin besar kecenderungan terjadinya peningkatan berat badan.

ABSTRACT

Three-month injectable contraception is one of the hormonal contraceptive methods widely used because it is effective and practical. One of the side effects that may occur during its use is weight gain, particularly among users with longer durations of use. This study aimed to determine the relationship between the duration of three-month injectable contraceptive use and weight gain among family planning acceptors at Clinic Pratama SS, Bantarbolang District, Pemalang Regency. This study used a quantitative analytic method with a cross-sectional design and retrospective approach. The sample consisted of 55 three-month injectable contraceptive acceptors selected using purposive sampling. Data were obtained from medical records and family planning service registers. Data analysis was performed using Fisher's exact test with a five percent significance level. The results showed that most respondents had used three-month injectable contraception for more than two years and experienced weight gain. The analysis showed a relationship between the duration of three-month injectable contraceptive use and weight gain among family planning acceptors. The

conclusion of this study is that longer use of three-month injectable contraception tends to be associated with a higher occurrence of weight gain.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2026 by Author. Published by Akademi Kebidanan Nusantara 2000



PENDAHULUAN

Keluarga berencana merupakan bagian penting dalam pelayanan kesehatan reproduksi yang bertujuan membantu pasangan usia subur dalam merencanakan kehamilan, mengatur jarak kelahiran, menentukan waktu yang tepat untuk memiliki anak, serta menentukan jumlah anak yang diinginkan. Pelaksanaan program keluarga berencana tidak hanya berperan dalam pengendalian pertumbuhan penduduk, tetapi juga mendukung peningkatan kesehatan ibu dan anak serta kesejahteraan keluarga (BKKBN, 2021). Salah satu upaya dalam pelaksanaan program tersebut adalah penggunaan kontrasepsi. Kontrasepsi hormonal merupakan salah satu metode yang banyak digunakan karena bekerja melalui pemberian hormon untuk mencegah terjadinya kehamilan, antara lain dengan menghambat ovulasi, mengentalkan lendir serviks, dan memengaruhi kondisi endometrium (Prihati et al., 2022).

Kontrasepsi suntik tiga bulan merupakan salah satu metode kontrasepsi hormonal yang banyak digunakan karena memiliki efektivitas tinggi, praktis, dan tidak memerlukan kepatuhan penggunaan setiap hari. Penggunaan metode ini memberikan kemudahan bagi akseptor karena pemberian kontrasepsi dilakukan secara berkala sehingga dapat menjadi pilihan bagi pasangan usia subur yang menginginkan metode kontrasepsi jangka panjang. Meskipun demikian, penggunaan kontrasepsi hormonal juga dapat menimbulkan efek samping. Salah satu efek samping yang sering menjadi perhatian akseptor adalah peningkatan berat badan (Prihati et al., 2022).

Permasalahan efek samping kontrasepsi suntik telah menjadi perhatian dalam penelitian yang dilakukan oleh Diana, Susiloningtyas, dan Machfudloh (2023). Dalam *literature review* mengenai efek samping penggunaan kontrasepsi suntik, dijelaskan bahwa kontrasepsi suntik merupakan salah satu metode kontrasepsi yang banyak diminati, tetapi pengguna belum selalu memahami berbagai efek samping yang dapat muncul selama penggunaannya. Penelitian yang melibatkan Machfudloh juga menunjukkan perhatian yang konsisten terhadap keberlangsungan penggunaan kontrasepsi suntik. Machfudloh bersama Emi Sutrisminah dan Nining Alkomah dalam penelitian tentang faktor penyebab putus pakai (*drop out*) KB suntik tiga bulan menjelaskan bahwa meskipun metode ini banyak dipilih karena praktis dan efektif, terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan akseptor menghentikan penggunaannya. Hal tersebut menunjukkan bahwa efek samping dan

pengalaman akseptor selama menggunakan kontrasepsi merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam pelayanan KB.

Penggunaan kontrasepsi suntik menunjukkan jumlah yang cukup tinggi baik secara global maupun di Indonesia. Dalam skripsi ini disebutkan bahwa penggunaan kontrasepsi suntik di dunia diperkirakan mencapai sekitar 4 juta pengguna dan sekitar 45 persen dari pengguna kontrasepsi modern. Di Indonesia, penggunaan kontrasepsi suntik pada tahun 2024 mencapai sekitar 16 juta pengguna. Di Jawa Tengah, penggunaan kontrasepsi suntik disebutkan mencapai sekitar 60 persen atau sekitar 2,7 juta pengguna pada tahun 2024. Sementara itu, di Kabupaten Pemalang penggunaan kontrasepsi suntik pada tahun 2025 mencapai sekitar 55,4 persen atau sekitar 117.236 pengguna (BKKBN, 2024; BPS, 2024; BKKBN, 2025). Tingginya penggunaan tersebut menunjukkan bahwa kontrasepsi suntik masih menjadi salah satu pilihan utama masyarakat dalam mengatur kehamilan.

Salah satu permasalahan yang perlu diperhatikan dalam penggunaan kontrasepsi suntik adalah perubahan berat badan. Peningkatan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik dapat berkaitan dengan pengaruh hormon progestin yang dapat memengaruhi nafsu makan dan metabolisme tubuh. Peningkatan nafsu makan dapat menyebabkan peningkatan asupan energi, sedangkan perubahan metabolisme dapat mendukung terjadinya penumpukan lemak. Selain itu, perubahan keseimbangan hormonal juga dapat berkaitan dengan retensi cairan dan perubahan komposisi tubuh. Oleh karena itu, penggunaan kontrasepsi suntik dalam jangka waktu yang lebih panjang perlu mendapat perhatian karena paparan hormon yang berlangsung terus-menerus dapat berkaitan dengan perubahan berat badan (Cartwright et al., 2023; Sims et al., 2021).

Peningkatan berat badan yang berlebihan perlu diperhatikan karena dapat berkembang menjadi kelebihan berat badan atau obesitas. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan, antara lain hipertensi, diabetes melitus tipe dua, gangguan muskuloskeletal, serta penurunan kualitas hidup (Bintanah et al., 2018). Dengan demikian, perubahan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik tidak hanya berkaitan dengan efek samping yang dapat memengaruhi kenyamanan, tetapi juga perlu menjadi bagian dari pemantauan kesehatan selama penggunaan kontrasepsi.

Hubungan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik dan peningkatan berat badan telah menjadi perhatian dalam beberapa penelitian. Penelitian Harahap (2021) mengenai pemakaian kontrasepsi suntik dan kenaikan berat badan menunjukkan bahwa sebagian besar akseptor kontrasepsi suntik mengalami kenaikan berat badan selama penggunaan kontrasepsi. Penelitian Septia et al. (2025) juga menunjukkan adanya hubungan yang

signifikan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan. Penelitian Anggraeni et al. (2025) yang dilakukan pada akseptor kontrasepsi suntik tiga bulan di Posyandu Melati Bajeng Kabupaten Gowa menunjukkan hasil yang serupa, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan. Sementara itu, penelitian Habibah et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan kontrasepsi suntik dalam jangka panjang berhubungan dengan peningkatan berat badan akseptor.

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan kontrasepsi suntik dan peningkatan berat badan, penelitian mengenai hubungan lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan masih perlu dilakukan pada karakteristik wilayah dan populasi yang berbeda. Penelitian sebelumnya memiliki perbedaan lokasi, karakteristik responden, jumlah sampel, serta kategori lama penggunaan kontrasepsi. Perbedaan tersebut menjadi celah penelitian untuk memperoleh gambaran mengenai hubungan lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor di wilayah pelayanan kesehatan yang berbeda.

Kondisi tersebut juga ditemukan di Klinik Pratama SS Kecamatan Bantarbolang Kabupaten Pemalang. Berdasarkan data kunjungan keluarga berencana tahun 2025, kontrasepsi suntik tiga bulan merupakan metode yang paling banyak digunakan di klinik tersebut, yaitu sekitar 80 persen atau sekitar 84 akseptor dari seluruh akseptor keluarga berencana yang tercatat. Tingginya penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan menunjukkan bahwa metode tersebut menjadi pilihan yang diminati oleh akseptor karena dianggap praktis dan efektif. Dalam pelayanan di klinik tersebut, pengukuran berat badan dilakukan pada saat kunjungan pelayanan keluarga berencana sebelum penyuntikan. Bidan juga memberikan konseling mengenai efek samping kontrasepsi hormonal, melakukan pemantauan berat badan secara berkala, serta menganjurkan pola hidup sehat melalui pengaturan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik.

Dalam pelaksanaannya, sebagian akseptor yang mengalami peningkatan berat badan tetap memilih melanjutkan penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan. Hal tersebut antara lain karena akseptor telah merasa nyaman dengan metode yang digunakan, khawatir terhadap efek samping metode kontrasepsi lain, serta mempertimbangkan kemudahan dan efektivitas kontrasepsi suntik tiga bulan. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan berat badan merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam pemberian pelayanan kontrasepsi, terutama melalui konseling dan pemantauan kondisi akseptor secara berkelanjutan.

Berdasarkan fenomena tingginya penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dan adanya perubahan berat badan pada akseptor, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor keluarga berencana di Klinik Pratama SS Kecamatan Bantarbolang Kabupaten Pemalang tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan desain penelitian *cross-sectional* dan pendekatan retrospektif. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor keluarga berencana di Klinik Pratama SS Kecamatan Bantarbolang Kabupaten Pemalang. Pendekatan *cross-sectional* digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan sebagai variabel independen dan peningkatan berat badan sebagai variabel dependen, sedangkan pendekatan retrospektif dilakukan dengan menelusuri data yang telah tersedia sebelumnya pada rekam medis dan buku register pelayanan keluarga berencana. Data yang digunakan merupakan data periode Januari sampai September 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah akseptor kontrasepsi suntik tiga bulan di Klinik Pratama SS Kecamatan Bantarbolang Kabupaten Pemalang yang memenuhi kriteria penelitian. Sampel penelitian berjumlah 55 responden. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan peneliti. Kriteria tersebut meliputi akseptor kontrasepsi suntik tiga bulan dengan lama penggunaan satu sampai dua tahun atau lebih dari dua tahun, bersedia menjadi responden, tidak sedang hamil atau menyusui secara eksklusif, serta tidak memiliki penyakit kronis yang dapat memengaruhi berat badan. Responden dengan data yang tidak lengkap atau yang mengalami kondisi tertentu sehingga tidak dapat mengikuti penelitian dikeluarkan dari sampel.

Instrumen dan sumber data penelitian terdiri atas data rekam medis atau buku register pelayanan keluarga berencana serta kuesioner yang digunakan untuk melengkapi informasi yang diperlukan. Data mengenai lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dan perubahan berat badan ditelusuri dari data pelayanan yang tersedia di Klinik Pratama SS pada periode penelitian. Selain itu, data primer diperoleh secara langsung dari akseptor melalui pengisian kuesioner.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan yang dikategorikan menjadi satu sampai dua tahun dan lebih dari dua tahun. Variabel dependen adalah peningkatan berat badan yang dikategorikan menjadi mengalami peningkatan dan tidak mengalami peningkatan. Pengukuran peningkatan berat badan didasarkan pada perubahan berat badan akseptor selama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan.

Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pemeriksaan data, pemberian kode, pemasukan data, tabulasi, dan pembersihan data. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden, lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan, dan peningkatan berat badan. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Fisher dengan tingkat kepercayaan 95 persen. Penggunaan uji tersebut disesuaikan dengan karakteristik data penelitian yang berbentuk kategorik dan memenuhi kondisi yang memerlukan pengujian menggunakan Fisher. Hubungan antarvariabel dinyatakan bermakna apabila hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan sesuai dengan instrumen yang digunakan dalam penelitian. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian sebelumnya, sehingga penggunaannya disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Seluruh data yang telah diperoleh selanjutnya diperiksa kembali untuk memastikan kelengkapan dan kesesuaian data sebelum dilakukan analisis statistik menggunakan perangkat lunak pengolahan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 55 akseptor kontrasepsi suntik tiga bulan di Klinik Pratama SS Kecamatan Bantarbolang Kabupaten Pemalang. Karakteristik responden dalam penelitian meliputi usia, pendidikan, dan pekerjaan. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia lebih dari 35 tahun, yaitu sebesar 49,1%. Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA atau sederajat sebesar 45,5%, sedangkan berdasarkan pekerjaan sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga sebesar 50,9%.

Gambaran karakteristik tersebut menunjukkan bahwa pengguna kontrasepsi suntik tiga bulan dalam penelitian ini didominasi oleh akseptor pada usia reproduksi akhir dan

ibu rumah tangga. Karakteristik tersebut memberikan gambaran konteks populasi penelitian, tetapi tidak menjadi fokus utama dalam analisis hubungan. Oleh karena itu, pembahasan selanjutnya lebih diarahkan pada lama penggunaan kontrasepsi dan perubahan berat badan sebagai variabel utama penelitian.

Tabel 1. Distribusi lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan pada akseptor keluarga berencana (n=55)

Lama Penggunaan	n	%
< 2 tahun	8	14,5
≥ 2 tahun	47	85,5

Distribusi responden menunjukkan dominasi penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dalam jangka waktu ≥ 2 tahun. Dari 55 responden, sebanyak 47 orang (85,5%) telah menggunakan kontrasepsi selama ≥ 2 tahun, sedangkan hanya 8 orang (14,5%) yang menggunakan selama <2 tahun (**Tabel 1**).

Dominasi pengguna jangka panjang menunjukkan bahwa kontrasepsi suntik tiga bulan merupakan metode yang dipertahankan oleh sebagian besar akseptor dalam waktu relatif lama. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan karakteristik metode yang praktis, efektif, relatif mudah diperoleh, serta tidak memerlukan tindakan pemasangan alat. Berdasarkan hasil observasi penelitian, sebagian akseptor tetap menggunakan metode tersebut meskipun mengalami keluhan peningkatan berat badan karena merasa nyaman dengan metode yang digunakan dan mempertimbangkan kemudahan serta efektivitasnya.

Tabel 2. Distribusi peningkatan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik tiga bulan (n=55)

Peningkatan Berat Badan	n	%
Ya	49	89,1
Tidak	6	10,9

Hampir seluruh responden dalam penelitian mengalami peningkatan berat badan setelah menggunakan kontrasepsi suntik tiga bulan. Dari 55 responden, 49 orang (89,1%) mengalami peningkatan berat badan, sedangkan hanya 6 orang (10,9%) yang tidak mengalami peningkatan (**Tabel 2**).

Proporsi tersebut memperlihatkan bahwa peningkatan berat badan merupakan temuan yang dominan pada kelompok penelitian. Temuan ini penting secara klinis karena perubahan berat badan dapat menjadi salah satu keluhan yang memengaruhi kenyamanan akseptor selama menggunakan kontrasepsi hormonal. Meskipun demikian, peningkatan berat badan tidak dapat dipandang semata-mata sebagai akibat penggunaan kontrasepsi karena berat badan merupakan kondisi multifaktorial yang juga dipengaruhi oleh pola

makan, aktivitas fisik, usia, status gizi awal, riwayat kehamilan, kondisi metabolik, dan faktor lainnya.

Tabel 3. Hubungan lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor keluarga berencana (n=55)

Lama penggunaan	Peningkatan Berat Badan				p-value*
	Tidak meningkat		Meningkat		
	n	%	n	%	
< 2 tahun	3	37,5	5	62,5	0,034
≥ 2 tahun	3	6,4	44	93,6	

*Uji Fisher's Exact

Pola data menunjukkan perbedaan yang jelas antara kedua kelompok lama penggunaan. Pada kelompok penggunaan <2 tahun, 62,5% responden mengalami peningkatan berat badan. Proporsi tersebut meningkat menjadi 93,6% pada kelompok yang telah menggunakan kontrasepsi selama ≥2 tahun. Dengan demikian, peningkatan berat badan lebih banyak ditemukan pada akseptor dengan durasi penggunaan yang lebih lama.

Hasil pengujian menggunakan uji Fisher's Exact memperoleh nilai $p=0,034$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor keluarga berencana di Klinik Pratama SS Kecamatan Bantarbolang Kabupaten Pemalang. Besarnya nilai OR sebesar 8,8 menunjukkan bahwa akseptor yang menggunakan kontrasepsi suntik tiga bulan selama ≥2 tahun memiliki peluang sekitar 8,8 kali lebih besar mengalami peningkatan berat badan dibandingkan akseptor yang menggunakan selama <2 tahun (Tabel 3).

Temuan tersebut memberikan dukungan yang cukup kuat terhadap dugaan adanya keterkaitan antara durasi penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dan peningkatan berat badan. Perbedaan proporsi yang besar antara kelompok penggunaan <2 tahun dan ≥2 tahun, disertai nilai p yang lebih kecil dari 0,05, menunjukkan bahwa hubungan yang ditemukan bukan sekadar perbedaan proporsi secara deskriptif.

Secara fisiologis, hasil tersebut dapat dijelaskan melalui paparan hormon progestin pada kontrasepsi suntik tiga bulan yang berlangsung secara terus-menerus selama penggunaan. Dalam skripsi ini, penggunaan jangka panjang dikaitkan dengan pengaruh terhadap pusat pengaturan nafsu makan, penyimpanan lemak tubuh, sensitivitas insulin, serta perubahan komposisi tubuh. Kondisi tersebut dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan secara bertahap pada sebagian pengguna.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Handayani dan Fitriani (2023) yang melaporkan adanya hubungan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik dengan peningkatan berat badan. Pengguna dengan durasi lebih dari dua tahun mengalami

kenaikan berat badan lebih besar dibandingkan pengguna dengan durasi yang lebih singkat. Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian Rahmawati, Nurhayati, dan Sari (2024), yang menunjukkan bahwa akseptor kontrasepsi suntik tiga bulan dengan masa penggunaan ≥ 24 bulan memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelebihan berat badan dibandingkan pengguna dengan durasi lebih pendek.

Penelitian Ayele et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pengguna kontrasepsi suntik dalam jangka panjang mengalami peningkatan indeks massa tubuh secara bermakna dibandingkan pengguna kontrasepsi nonhormonal. Peningkatan tersebut cenderung berlangsung progresif seiring bertambahnya lama penggunaan, meskipun besar perubahan berat badan dapat berbeda pada setiap individu.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan peningkatan berat badan. Namun, hasil tersebut tidak berarti bahwa lama penggunaan merupakan satu-satunya penyebab peningkatan berat badan. Faktor lain seperti pola konsumsi makanan, asupan kalori, aktivitas fisik, indeks massa tubuh sebelum penggunaan kontrasepsi, riwayat kehamilan dan persalinan, kondisi psikologis, kualitas tidur, penyakit metabolik, serta penggunaan obat tertentu belum seluruhnya dikendalikan dalam penelitian ini.

Implikasi dari temuan ini adalah perlunya pelayanan kontrasepsi yang tidak hanya berfokus pada efektivitas pencegahan kehamilan, tetapi juga memperhatikan kondisi kesehatan akseptor selama penggunaan. Konseling sebelum dan selama penggunaan kontrasepsi perlu mencakup penjelasan mengenai kemungkinan perubahan berat badan. Pemantauan berat badan secara berkala pada setiap kunjungan suntik ulang juga penting dilakukan agar perubahan berat badan dapat diketahui lebih awal. Edukasi mengenai pola makan seimbang dan aktivitas fisik dapat diberikan sebagai bagian dari upaya mempertahankan kondisi kesehatan akseptor.

SIMPULAN DAN SARAN

terdapat hubungan yang bermakna antara lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor KB di Klinik Pratama SS Kecamatan Bantarbolang Kabupaten Pemalang. Akseptor dengan lama penggunaan dua tahun atau lebih memiliki risiko lebih besar mengalami peningkatan berat badan dibandingkan penggunaan kurang dari dua tahun. Oleh karena itu, tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan konseling, melakukan pemantauan berat badan secara berkala, serta memberikan edukasi terkait pola makan seimbang dan aktivitas fisik selama penggunaan

kontrasepsi suntik tiga bulan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi perubahan berat badan dengan jumlah responden yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisti Rosadi, D., Dinengsih, S., & Suciati, A. (2024). Factors related to weight gain in DMPA (Depo Medroxy Progesterone Acetate) acceptors. *Jurnal Midpro*, 15(2), 253–265. <https://doi.org/10.30736/md.v15i2.634>
- Anggraeni, N., et al. (2025). Hubungan lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor keluarga berencana.
- Astuti, E. D., & Nardina, E. A. (2024). Hubungan penggunaan alat kontrasepsi hormonal dengan kenaikan berat badan. *USADA NUSANTARA: Jurnal Kesehatan Tradisional*, 2(1), 256–259. <https://doi.org/10.47861/usd.v2i1.896>
- Ayele, T. A., et al. (2023). Long-term injectable contraceptive use and changes in body mass index among women.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2024). *Laporan program keluarga berencana tahun 2024*. BKKBN.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2025). *Laporan program keluarga berencana tahun 2025*. BKKBN.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Indonesia 2024*. Badan Pusat Statistik.
- Berenson, A. B., & Rahman, M. (2023). Weight gain among users of depot medroxyprogesterone acetate and other contraceptive methods.
- Diana, D. S. R., Susiloningtyas, I., & Machfudloh. (2023). *Efek Samping Penggunaan Kontrasepsi Suntik: Literature Review*. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 6(9), 1695–1702. DOI: 10.56338/mppki.v6i9.3516
- Handayani, S., & Fitriani, D. (2023). Hubungan lama penggunaan kontrasepsi suntik dengan peningkatan berat badan pada akseptor keluarga berencana.
- Hasanah, Z., Merawati, D., Raja Azidin, R. M. F., Amelia, D., Puriastuti, A. C., Novembriani, R. P., Viandika, N., & Dewi, P. N. (2025). The correlation between the amount of weight gain and physical activity levels in depot medroxyprogesterone acetate users. *Indonesian Journal of Research in Physical Education, Sport, and Health*, 3(1), 18–26. <https://doi.org/10.17977/um086v3i12025p18-26>
- Lopez, L. M., et al. (2024). Progestin-only contraceptives and weight change: Evidence from systematic reviews.
- Machfudloh, M., Sutrisminah, E., & Alkomah, N. (2022). *Faktor-Faktor Penyebab Putus Sekolah KB Injeksi 3 Bulan*. Jurnal Health Sains, 3(11)
- McNair, T. (2022). Ethical principles in health research: Respect for persons, beneficence, and justice.
- Nuari, M. F., Yuliati, L., & Wijayanti, I. T. (2024). Determinan kenaikan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik Depo-Medroxyprogesterone Acetate (DMPA). *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 5(2), 141–149. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v5i2.8781>

- Prihati, D. R., et al. (2022). Penggunaan kontrasepsi hormonal dan perubahan berat badan pada akseptor keluarga berencana.
- Rahmawati, N., Nurhayati, & Sari, D. (2024). Hubungan lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan kejadian overweight pada akseptor keluarga berencana.
- Septia, R., et al. (2025). Hubungan lama penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor keluarga berencana.
- Sims, J., et al. (2021). Hormonal contraception and changes in body weight: A review of current evidence.
- World Health Organization. (2019). *Family planning: A global handbook for providers*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Family planning and contraception methods*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Contraception and family planning*. World Health Organization.
- Zubaidah, N. (2021). Hubungan pemakaian kontrasepsi suntik tiga bulan dengan berat badan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(2)