

# PERBEDAAN PENINGKATAN BERAT BADAN SEBAGAI EFEK SAMPING PEMAKAIAN KONTRASEPSI HORMONAL

Irma Maya Puspita<sup>1</sup>, Nur Hidayatul Ainiyah<sup>2</sup>, Rizki Noviandini<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Surabaya

---

## INFORMASI

### Korespondensi

Irma Maya Puspita,  
[irmamayapuspita@gmail.com](mailto:irmamayapuspita@gmail.com)

**Keywords:** Differences in weight gain, side effects of combination pills and injection contraceptives.

## ABSTRACT

**Objective:** Hormonal contraception can affect weight gain, but the dose of hormones contained in combination pills and injections contraceptive is so small that there is almost no influence on body weight. The aim of this study was to determine the differences in weight gain as a side effect of hormonal contraception on combination pills and injections contraceptive acceptors.

**Methods:** The design of this study is a comparative study in which combination hormonal contraception is the independent variable and weight gain is the dependent variable. The sample in the study was taken by simple random sampling, while the population in this study were all acceptors of hormonal contraceptive pills and combination injection in Langkap village, Burneh sub-district with 151 acceptors. Data collection techniques used documentation, statistical test using chi-square and considered significant at 0,05.

**Results:** The results showed that  $p < \alpha$  ( $0,02 < 0,05$ ). This means that  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted, so there is a difference in weight gain as a side effect of hormonal contraceptives for combination pill and combination injection contraceptive acceptors.

**Conclusion:** With these results, the authors hope that people should choose contraception that is most suitable for themselves so that they can reduce complaints and side effects while using certain contraceptives.

---

## PENDAHULUAN

Merencanakan jumlah anak yang akan dilahirkan adalah salah satu program keluarga yang penting dalam perjalanan sebuah keluarga. Program Keluarga Berencana (KB) mempunyai kontribusi penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berdampak pada peningkatan kualitas penduduk. Pemilihan alat kontrasepsi yang tepat disesuaikan dengan kebutuhan dan indikasi akseptor yang ingin menggunakannya (Priyatni & Rahayu, 2016). Pelayanan kesehatan reproduksi dan seksual, termasuk pemberian informasi dan layanan keluarga berencana, tidak hanya dipandang sebagai intervensi utama untuk meningkatkan kesehatan perempuan dan anak tetapi juga sebagai hak asasi manusia. Setiap individu berhak mengakses, memilih, serta memperoleh manfaat dari perkembangan ilmiah dalam menentukan metode keluarga berencana. Pendekatan penyediaan kontrasepsi berdasar-hak asasi (*rights-based*) ini memandang klien secara holistik, termasuk memikirkan kebutuhan klien akan layanan kesehatan reproduksi dan seksual serta mempertimbangkan seluruh kriteria kelayakan dan berbagai rekomendasi praktik yang tepat untuk membantu klien dalam memilih dan menggunakan satu metode keluarga berencana (Perwira, 2014).

Kontrasepsi terdiri dari kontrasepsi hormonal dan non hormonal. Pada umumnya kontrasepsi hormonal (suntik dan pil) banyak dipilih dari pada non hormonal karena mereka menganggap pemakaian kontrasepsi tersebut tidak merepotkan, biaya lebih murah dan adanya keyakinan bahwa suntik dan pil merupakan obat mujarab (Firdy Liwang et al., 2018).

Alat kontrasepsi hormonal di Indonesia masih sangat populer digunakan oleh masyarakat. Berdasarkan pola dalam pemilihan jenis alat kontrasepsi sebagian besar peserta KB Aktif memilih suntikan dan pil sebagai alat kontrasepsi bahkan sangat dominan (lebih dari 80%) dibanding metode lainnya; suntikan (63,71%) dan pil (17,24%). Padahal suntikan dan pil termasuk dalam metode kontrasepsi jangka pendek sehingga tingkat efektifitas suntikan dan pil dalam pengendalian kehamilan lebih rendah dibandingkan jenis kontrasepsi lainnya (Budijanto, 2019).

Pemakaian alat kontrasepsi hormonal dapat menimbulkan berbagai efek samping salah satunya adalah perubahan berat badan akseptor. Hal tersebut disebabkan oleh hormon progesteron yang mempermudah terjadinya perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak di bawah jaringan kulit bertambah. Penambahan berat badan adalah salah satu efek samping yang seringkali dikeluhkan oleh akseptor kontrasepsi hormonal terutama kontrasepsi hormonal suntik Depo Medroxyprogesterone Acetate (Mukaromah, 2016). Secara umum faktor-faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan berat badan tidak mutlak dari jenis kontrasepsi hormonal, akan tetapi ada faktor lain yang dapat dibagi atas dua golongan besar yaitu faktor intern yang terbagi atas 3 bagian yakni usia, kejiwaan, hereditas dan faktor ekstern yang meliputi makanan dan lingkungan fisik (Kamariyah, 2014).

Penambahan berat badan ini seringkali menjadi masalah bagi kaum wanita karena berhubungan dengan kepercayaan diri terhadap fisik mereka, sehingga sebelum memakai kontrasepsi biasanya calon akseptor KB akan menanyakan terlebih dahulu mengenai efek samping kontrasepsi yang akan digunakan. Pada dasarnya penggunaan kontrasepsi disesuaikan dengan kebutuhan akseptor untuk meminimalisir efek samping dan komplikasi akibat pemakaian kontrasepsi, terutama kontrasepsi hormonal yang memang memiliki lebih banyak efek samping dari pada kontrasepsi non hormonal. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif petugas kesehatan untuk memberikan konseling terlebih dahulu terhadap akseptor KB baru sehingga keputusan pemilihan kontrasepsi tersebut sesuai dengan harapan dan kondisi klien.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang perbedaan peningkatan berat badan kontrasepsi hormonal pada KB suntik kombinasi dan KB pil kombinasi.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Survey Cross Sectional*. Sampel yang digunakan yaitu sebagian akseptor KB hormonal pil kombinasi dan suntik kombinasi di desa Langkap Kecamatan Burneh Bangkalan dengan jumlah akseptor pil kombinasi 50 orang dan suntik kombinasi 60 orang sehingga totalnya adalah 110 orang sampel. Variabel independen penelitian yaitu perbedaan KB pil kombinasi dan suntik kombinasi, sedangkan variabel dependennya adalah peningkatan berat badan. Pengumpulan data dilakukan dengan metode dokumentasi di Puskesmas Desa Langkap Kecamatan Burneh Bangkalan. Data yang diambil berupa data berat badan pada akseptor lama KB pil kombinasi dan KB suntik kombinasi pada bulan Juli 2019 dengan melakukan penimbangan pada akseptor KB dan data berat badan sebelum akseptor mengikuti kontrasepsi pil dan suntik yang dilihat dari studi dokumentasi. Analisis data yang digunakan *Univariate* dengan distribusi frekuensi *bivariate* dengan *cross tab*. Perbandingan peningkatan berat badan sebagai efek samping dari kontrasepsi pil kombinasi dan suntik kombinasi menggunakan uji statistic *Chi Square*.

## HASIL

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal di Desa Langkap Pada Bulan Juli 2019.

Tabel 1. Penggunaan Kontrasepsi Hormonal

Kontrasepsi Hormonal	Frekuensi	Prosentase (%)
Pil Kombinasi	50	45.5
Suntik Kombinasi	60	54.5
Total	110	100

Setelah dilakukan analisa data didapatkan bahwa penggunaan KB hormonal terbanyak adalah KB suntik kombinasi yaitu sebanyak 60 orang (54.5%) dan yang menggunakan KB pil kombinasi 50 orang (45.5%).

Distribusi frekuensi responden berdasarkan peningkatan berat badan sebagai efek Kontrasepsi pil kombinasi di Desa Langkap pada bulan Juli 2019.

Tabel 2. Peningkatan berat badan pada pil kombinasi

Peningkatan Berat Badan	Frekuensi	Prosentase (%)
Normal	47	94
Tidak Normal	3	6
Total	50	100

Setelah dilakukan analisa data didapatkan bahwa peningkatan berat badan sebagai efek samping KB pil kombinasi terbanyak mengalami peningkatan berat badan secara normal sebanyak 47 orang (94%) dan mengalami peningkatan berat badan secara tidak normal sebanyak 3 orang (6%).

Distribusi frekuensi responden berdasarkan peningkatan berat badan sebagai efek kontrasepsi suntik kombinasi di Desa Langkap pada bulan Juli 2019.

Tabel 3. Peningkatan berat badan pada suntik kombinasi

Peningkatan Berat Badan	Frekuensi	Prosentase (%)
Normal	41	68.3
Tidak Normal	19	31.7
Total	60	100

Setelah dilakukan analisa data didapatkan bahwa peningkatan berat badan sebagai efek samping pil kombinasi terbanyak mengalami peningkatan berat badan secara normal sebanyak 41 orang (68.3%) dan mengalami peningkatan berat badan secara tidak normal sebanyak 19 orang (31.7%).

Dengan demikian terdapat perbedaan antara peningkatan berat badan sebagai efek samping kontrasepsi kontrasepsi KB pil kombinasi dan KB suntik kombinasi dan setelah dilakukan uji statistic *Chi Square* diperoleh probabilitas hitung ( $p$ ) 0.02 dan taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0.05, sehingga diperoleh  $p < \alpha$  ( $0.02 < 0.05$ ). Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima maka ada perbedaan peningkatan berat badan sebagai efek samping kontrasepsi hormonal pada akseptor KB pil kombinasi dan suntik kombinasi.

Tabel 4. Perbedaan peningkatan berat badan pada akseptor KB pil kombinasi dan suntik kombinasi di Desa Langkap Bulan Juli 2019

Kontrasepsi Hormonal	Peningkatan Berat Badan				Total	
	Normal		Tidak Normal			
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
Pil Kombinasi	47	42.7	3	2.7	50	45.5
Suntik Kombinasi	41	37.3	19	17.3	60	54.5
Total	88	80%	22	20.0%	110	100%

Setelah dilakukan analisa data didapatkan bahwa peningkatan berat badan normal pada akseptor KB suntik dan pil sebesar 80% dan yang tidak normal 20,0%.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 110 akseptor di Desa Langkap Bangkalan didapatkan peningkatan berat badan sebagai efek samping KB pil kombinasi terbanyak mengalami peningkatan berat badan secara normal sebanyak 47 orang (94%) dan mengalami peningkatan berat badan secara tidak normal sebanyak 3 orang (6%). Kegemukan dapat terjadi pada semua alat kontrasepsi tapi tidak semua wanita yang menggunakan alat kontrasepsi akan mengalami peningkatan berat badan, tergantung pada individu masing – masing karena banyak faktor juga yang mempengaruhi berat badan bukan hanya karena kontrasepsi yang dipakai (Ningsih, 2017). Pemakaian berbagai metode kontrasepsi tidak semua berpengaruh terhadap berat badan. Hal ini terbukti dari hasil penelitian diatas yang menunjukkan bahwa hanya 6% dari akseptor KB pil yang mengalami peningkatan berat badan sehingga anggapan bahwa pemakaian kontrasepsi terhadap peningkatan berat badan tidak selalu benar.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 60 akseptor KB suntik di Puskesmas Langkap Kecamatan Burneh Bangkalan didapatkan peningkatan berat badan sebagai efek samping KB suntik kombinasi mengalami peningkatan berat badan secara normal sebanyak 41 orang (63,3%) dan mengalami peningkatan peningkatan secara tidak normal sebanyak 19 orang (31,7%). Efek samping utama yang lain bagi beberapa pada wanita ialah kenaikan berat badan tapi bukti yang menunjukan kenaikan berat badan selama penggunaan KB suntik kombinasi masih dalam perdebatan, karena tidak semua akseptor KB suntik

kombinasi mengalami kenaikan berat badan (Liando et al., 2015). Akseptor KB suntik sebanyak 31,7% yang mengalami peningkatan berat badan ini membuktikan bahwa tidak semua akseptor KB suntik mengalami peningkatan berat badan, terjadinya peningkatan berat badan dikarenakan adanya beberapa faktor antara lain, pola makan yang tidak rendah kalori, faktor usia, dan banyaknya aktifitas yang dilakukan. Oleh karena itu, diharapkan bagi akseptor KB hormonal baik jenis suntikan, pil dan implant melakukan olahraga dan menjaga pola makan untuk menghindari kenaikan berat badan yang berlebihan. Petugas kesehatan dapat memberikan edukasi kepada akseptor KB hormonal bagaimana cara menghindari kenaikan berat badan berlebihan (Darmawati1 & Fitri, 2012).

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada tabel 3 menunjukkan bahwa dari 110 akseptor KB pil dan suntik kombinasi yang mengalami efek samping peningkatan berat badan secara tidak normal sebanyak 80%, sedangkan yang mengalami peningkatan berat badan secara tidak normal sebanyak 20%. Efek samping berupa peningkatan berat badan pada penggunaan pil kombinasi lebih rendah dari pada efek samping peningkatan berat badan pada suntik kombinasi. Hal ini dikarenakan terdapat perbedaan kandungan obat yang terdapat pada kedua kontrasepsi baik pil kombinasi maupun suntik kombinasi. Pada pil kombinasi setiap satu pil kombinasi berisi estrogen dengan ethinyl estradiol (EE) dengan dosis yang umum dipakai 20-100 mcg, dan yang paling banyak dipakai 30-35 m cg EE, serta progestin dari kelompok norethindrone bervariasi antara 0,4-2 mg, atau dari kelompok norgesterl bervariasi antara 0,05-0,15 mg. dalam satu lembar pil kombinasi berisi 21 pil. Sedangkan pada suntik kombinasi berisi 25 mg *depo medroksi progesterone asetat* dan 5 mg *estradio sipionat* yang diberikan injeksi intramuskular sebulan sekali (*cyclofem*), dan 50 *noretidron enantal* dan 5 mg *estradol vaterol* yang diberikan injeksi intramuskular sebulan sekali (Mulazimah, 2016).

Pada kontrasepsi suntik kombinasi dosis obat yang diberikan lebih banyak dari pada pil kombinasi selain itu dipengaruhi oleh karakteristik dari akseptor yang bersifat individual dimungkinkan dapat juga mempengaruhi timbulnya efek samping terhadap penggunaan kontrasepsi. Hal ini terbukti dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa jumlah akseptor yang mengalami peningkatan berat badan pada penggunaan pil kombinasi lebih rendah dari jumlah akseptor yang mengalami peningkatan berat badan pada penggunaan suntik kombinasi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan melalui analisa perbedaan peningkatan berat badan sebagai efek samping kontrasepsi pil kombinasi dan suntik kombinasi, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan berat badan sebagai efek samping kontrasepsi pil kombinasi dan suntik kombinasi.

## SARAN

### 5.2.1 Bagi Akseptor

Setiap akseptor KB hendaknya mencari informasi terlebih dahulu tentang kontrasepsi dan memilih kontrasepsi yang paling cocok dengan dirinya sehingga dapat menekan adanya keluhan dan efek samping selama mengikuti kontrasepsi tertentu.

### 5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Bidan memiliki peran yang sangat besar di masyarakat salah satunya bagi pasangan usia subur yang akan mengikuti kontrasepsi, Bidan hendaknya memberikan dan meningkatkan kualitas dalam memberikan penyuluhan sehingga calon akseptor dapat memilih kontrasepsi yang paling sesuai dengan calon akseptor tersebut. Selain itu, perubahan berat badan yang terlalu mencolok dapat mengakibatkan beberapa gangguan kesehatan diantaranya peningkatan resiko penyakit jantung, stroke, diabetes dan obesitas. Upaya yang perlu dilakukan petugas kesehatan yaitu memberikan KIE (Komunikasi, Informasi serta Edukasi) tentang penyebab terjadinya, dan anjurkan klien untuk melakukan diet rendah kalori serta olah raga secara teratur.

### 5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi dapat melakukan penelitian lain yang berhubungan dengan kontrasepsi sehingga dapat menemukan hal baru yang bermanfaat untuk pelayanan dan pendidikan kebidanan.

## REFERENSI

- Budijanto, D. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.1080/09505438809526230>
- Darmawati1, & Fitri, Z. (2012). Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi Hormonal Di Desa Batoh Tahun 2012. *Ilmu Keperawatan*, 1, 1–8. <file:///C:/Users/Aroully/Downloads/4988-9928-1-SM.pdf>
- Firdy Liwang, Bhargah, A., Kusuma, H., Prathiwindya, G. G., Putra, I. G. I. S., & Ani, L. S. (2018). Gambaran Penggunaan Kontrasepsi Hormonal dan Non Hormonal di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tampak Siring 1. *Intisari Sains Medis 2018 Volume 9 Nomor 3*.

- Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Manado, 9(3), 41–46.*  
<https://doi.org/10.1556/ism.v9i3.301>
- Kamariyah, N. (2014). Pemakaian Kontrasepsi Suntik Akan Mempengaruhi Berat Badan Akseptor KB Suntik di Kota Baru Driyorejo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 7(2)*, 150–156.
- Liando, H., Kundre, R., & Bataha, Y. (2015). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Peningkatan Berat Badan Ibu Pengguna Alat Kontrasepsi Suntik DMPA (Depo Medroksi Progesteron Asetat) di Puskesmas Kumelembuai Kabupaten Minahasa Selatan. 3, 3–9.*
- Mukaromah, A. (2016). *Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik DMPA dengan Perubahan Berat Badan di BPM Sri Lestari, A.Md.Keb Desa Pagersari Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.*
- Mulazimah. (2016). Perbedaan Pengaruh Penggunaan Kontrasepsi Pil Kombinasi Dan Kontrasepsi Iud Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Akseptor Di Wilayah Puskesmas Sukorame. *Akademi Kebidanan PGRI Kediri, 1–10.*
- Ningsih. (2017). *Gambaran Jenis Alat Kontrasepsi dan Berat Badan pada Wanita Usia Subur di Kampung KB Sungai Dama Samarinda.*
- Perwira, I. (2014). Memahami Kesehatan Sebagai Hak Asasi Manusia. *Pusat Dokumentasi ELSAM, 1–19.*
- Prijatni, I., & Rahayu, S. (2016). *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana.*