
PENYULUHAN TENTANG UPAYA PENCEGAHAN PENNINGKATAN BERAT BADAN PADA PENGGUNA ALAT KONTRASEPSI SUNTIK DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS LARANGAN KOTA CIREBON

¹Ani Nurhaeni, ²Rosalia Rahayu

^{1,2}Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika, Cirebon, Indonesia, Email: nianinurhaeni@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Received: Juni, 13, 2025

Revised: Juli, 15, 2025

Available online: Juli, 30, 2025

KEYWORDS

Injectable contraception, weight gain, counseling

kontrasepsi suntik, penambahan berat badan, konseling

CORRESPONDENCE

Ani Nurhaeni

Institusi Teknologi dan Kesehatan Mahardika

Indonesia

E-mail: nianinurhaeni@gmail.com

ABSTRACT

The use of hormonal contraceptives for a certain period of time can cause various side effects, one of which is changes in body weight. However, the weight gain is generally not too large, it varies from less than 1 kg to 5 kg in the first year. Most women from reproductive age who are acceptors of contraceptive users experience weight gain. Although hormonal contraception has various impacts on the reproductive organs and changes in body weight, hormonal contraception is one of the contraceptives whose use is increasing sharply. Based on the data on the distribution of the percentage of family planning participants who experienced problems with the contraceptive method used and the method used, it was found that the problem of weight gain in the injectable type of contraception was greater (2.6%) compared to the pill (1.6%), implants (1.1%) and IUDs (0.3%). The results of these activities can be illustrated that there is an increase in knowledge about weight gain in injection family planning acceptors in the Work Area of the UPT Puskesmas Larangan, Cirebon City after the respondents received counseling.

ABSTRAK

Penggunaan alat kontrasepsi hormonal dalam jangka waktu tertentu dapat menimbulkan berbagai efek samping, salah satunya perubahan berat badan. Namun penambahan berat badan umumnya tidak terlalu besar, bervariasi kurang dari 1 kg hingga 5 kg pada tahun pertama. Sebagian besar wanita usia subur yang menjadi akseptor pengguna alat kontrasepsi mengalami kenaikan berat badan. Walaupun kontrasepsi hormonal mempunyai berbagai dampak terhadap organ reproduksi dan perubahan berat badan, namun kontrasepsi hormonal merupakan salah satu alat kontrasepsi yang penggunaannya meningkat tajam. Berdasarkan data sebaran persentase peserta KB yang mengalami kendala pada alat kontrasepsi yang digunakan dan cara yang digunakan, diketahui bahwa permasalahan kenaikan berat badan pada alat kontrasepsi jenis suntik lebih besar (2,6%) dibandingkan dengan alat kontrasepsi suntik. pil (1,6%), implan (1,1%) dan IUD (0,3%). Hasil dari kegiatan tersebut dapat digambarkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang penambahan berat badan pada akseptor KB suntik di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Larangan Kota Cirebon setelah responden mendapatkan penyuluhan.

This is an open access article under the [CC BY-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/) license.

PENDAHULUAN

Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu pelayanan kesehatan yang paling dasar dan utama bagi wanita, meskipun tidak selalu diakui demikian. Untuk optimalisasi manfaat kesehatan KB, pelayanan tersebut harus disediakan bagi wanita dengan cara mengeluarkan dan memenuhi kebutuhan pelayanan kesehatan reproduksi. Banyak wanita yang harus menentukan pilihan kontrasepsi yang sulit, tidak hanya karena keterbatasan pengetahuan mereka tentang pilihan kontrasepsi, tetapi juga metode-metode tersebut mungkin tidak diterima, sehubungan dengan kebijakan nasional KB. Pemilihan alat kontrasepsi merupakan suatu keputusan yang dilandaskan berbagai pertimbangan serta pilihan pribadi dari akseptor, metode yang disediakan atau ditawarkan petugas atau program, akseptor dapat memilih sesuai dengan kecocokan dan pengetahuan tentang metode kontrasepsi yang baik dan cocok digunakan untuk dirinya.¹

Pilihan kontrasepsi yang ada sekarang memungkinkan wanita atau pasangan untuk memilih kontrasepsi yang paling sesuai untuk keadaan khusus mereka sendiri. Saat ini wanita mempunyai lebih banyak pilihan kontrasepsi yang reversible atau sementara dari pada laki-laki. Wanita dapat memilih metode perintang (*diafragma vagina, cervical cap, spon vagina, kondom vagina*), kontrasepsi hormonal (pil, suntikan, implant), spiral (IUD) (Jones, 2011). Kontrasepsi hormonal merupakan salah satu metode kontrasepsi yang paling efektif dan reversibel untuk mencegah terjadinya konsepsi. Kebanyakan jenis hormon yang terkandung dalam kontrasepsi hormonal adalah jenis hormon sintetik, kecuali yang terkandung dalam *depo medroksiprogesteron* (depo MPA), yang jenis hormonnya adalah progesteron alamiah²

Penggunaan alat kontrasepsi hormonal dalam jangka waktu tertentu dapat menimbulkan berbagai efek samping salah satunya adalah perubahan berat badan. Namun demikian, berat badan yang bertambah umumnya tidak terlalu besar, hal ini bervariasi antara kurang dari 1 kg sampai 5 kg dalam tahun pertama³. Sebagian besar wanita dari pasangan usia subur yang merupakan akseptor pengguna alat kontrasepsi mengalami peningkatan berat badan. Walaupun tingkat kelahiran dapat ditekan dalam mengatasi laju pertumbuhan penduduk, namun tidak dapat dihindari timbulnya dampak lain akibat penggunaan alat kontrasepsi khususnya penggunaan alat kontrasepsi hormonal dalam jangka waktu tertentu yang dapat menimbulkan berbagai efek samping, salah satunya adalah perubahan berat badan⁴. Meskipun kontrasepsi hormonal menimbulkan berbagai dampak pada organ reproduksi maupun perubahan berat badan, namun kontrasepsi hormonal merupakan salah satu alat kontrasepsi yang penggunaannya meningkat dengan tajam. Menurut *World Health Organization* (WHO), dewasa ini hampir 380 juta pasangan di dunia

menjalankan keluarga berencana dan 65-75 juta diantaranya terutama di negara berkembang menggunakan kontrasepsi hormonal seperti pil, suntik dan implan. Diperkirakan sekarang ini lebih dari 60 juta wanita di dunia menggunakan kontrasepsi oral dan lebih dari 10 juta menggunakan sediaan suntikan dan implan⁵.

Dian Erawati dalam penelitiannya pada tahun 2016 yang berjudul Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Suntik Depo Medroksi Progesteron Asetat di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Sugiyanti Kajoran Magelang, mengatakan bahwa dari 230 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%). Selain itu, 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 biasanya⁶.

Berdasarkan data distribusi persentase peserta KB yang mengalami masalah dengan alat/cara KB yang digunakan serta metode yang dipakai diketahui bahwa masalah kenaikan berat badan pada jenis kontrasepsi suntikan lebih besar (2,6 %) dibandingkan dengan pil (1,6 %), susuk KB (1,1 %) dan IUD (0,3 %)⁷

Hasil survey di Indonesia menunjukkan hasil dari 8.500.247 akseptor yang menggunakan KB IUD sebanyak 658.632 (7,75 %); akseptor KB MOW 128.793 (1,52 %); akseptor KB MOP 21.374 (0,25 %); akseptor KB kondom, 517.638 (6,09 %); akseptor KB implan, 784.215 (9,23 %); akseptor KB suntik, 4.128.115 (48,56 %); akseptor KB pil 2.261.480 (26,60 %). Hal ini menunjukkan bahwa kontrasepsi suntik banyak diminati akseptor.⁸

Data dari Badan Pemberdayaan Perempuan dan Keluarga Berencana (BPPKB) Kota Cirebon pada bulan Desember 2018 menunjukkan bahwa terdapat 26.765 peserta KB aktif, sebanyak 16.062 (60%) menggunakan KB suntik, 3.505 (13%) menggunakan IUD, 3.187 (12%) menggunakan KB pil, 2.207 (8,2%

) menggunakan MOW, 1.269 (4,7%) menggunakan KB implant, 437 (1,6%) menggunakan KB kondom dan 97 (0,3%) menggunakan MOP. (BPPKB Kota Cirebon, 2019). Data yang didapat Tahun 2019 sampai dengan bulan Maret sebanyak 26.564 peserta KB aktif, sebanyak 16.012 (60%) menggunakan KB suntik, 3.458 (13%) menggunakan IUD, 3.108 (11,7%) menggunakan KB pil, 2.208 (8,3%) menggunakan MOW, 1.297 (4,8%) menggunakan KB implant, 452 (1,7%) menggunakan KB kondom dan 20 (0,10%) menggunakan MOP. Dilihat dari data diatas terlihat bahwa persentase peserta KB suntik lebih tinggi dari pada KB yang lain. Dilihat dari data diatas terlihat bahwa persentase peserta KB suntik lebih tinggi dari pada KB yang lain. Kota Cirebon memiliki 5 kecamatan dengan pengguna KB Suntik di masing-masing Kecamatan pada tahun 2019 sampai dengan Bulan Maret 2019 sebanyak 16.012 menggunakan KB suntik di wilayah Kota Cirebon dengan penyebaran data sebanyak 5.731 (35%) di Kecamatan Harjamukti, 3.629 (22%) di Kecamatan Kesambi, 3.100 (19%) di Kecamatan Lemahwungkuk, 2.083 (13%) di Kecamatan Kejaksan dan 1.469 (9%) di Kecamatan Pekalipan. Kecamatan Harjamukti menempati urutan tertinggi untuk pengguna KB suntik dari seluruh Kecamatan yang ada di Kota Cirebon dengan Wilayah kerja UPT Puskesmas Larangan Kelurahan Larangan Kecamatan Harjamukti yang paling tinggi yaitu sebanyak 349 akseptor pada bulan Januari 2019, Februari sebanyak 348 dan Maret sebanyak 349 akseptor⁹

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang **“Penyuluhan tentang Upaya Pencegahan dengan Peningkatan Berat Badan pada Pengguna Alat Kontrasepsi Suntik Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Larangan Kota Cirebon”**.

METODE

Rancangan kegiatan yang dilaksanakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan melaksanakan pretest pengetahuan tentang upaya pencegahan dan penambahan berat badan pada pengguna alat kontrasepsi suntik, setelah diberikan pretest maka responden di berikan penyuluhan dan diakhir kegiatan responden diberikan postes untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang upaya pencegahan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik. Populasinya sebanyak 348 orang akseptor KB suntik, dan dengan rumus slovin didapat jumlah sampel yang akan diberikan penyuluhan adalah sebanyak 78 orang. Responden yang diberikan penyuluhan ialah responden yang terpilih melalui undian yang kemudian diberikan undangan untuk menghadiri penyuluhan tentang upaya pencegahan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik di Puskesmas Larangan Kota Cirebon. Analisis hasil pretest dan posttest yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif guna menggambarkan upaya pencegahan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik. Metode penyuluhan yang

digunakan adalah ceramah dan tanya jawab. Alat bantu yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah LCD dan Laptop guna memaparkan power point serta video tentang upaya pencegahan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik. Kemampuan akhir yang diharapkan adalah responden mengetahui dan memahami tentang upaya pencegahan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik di UPT Puskesmas Larangan Kota Cirebon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi upaya pencegahan penambahan berat badan/obesitas pada pengguna alat kontrasepsi suntik di wilayah kerja Puskesmas Larangan Kota Cirebon dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Upaya Pencegahan Peningkatan Berat Badan pada Pengguna Alat Kontrasepsi Suntik di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Larangan Kota Cirebon

No	Upaya Pencegahan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Baik	34	43,6
2	Kurang	44	56,4
Jumlah		78	100,0

Berdasarkan hasil pretest pengetahuan tentang upaya pencegahan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik di UPT Puskesmas Larangan Kota Cirebon mengenai pengetahuan tentang upaya pencegahan penambahan berat badan pada pengguna alat kontrasepsi suntik di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Larangan Kota Cirebon, lebih dari separuh responden kurang mengetahui tentang upaya pencegahan peningkatan berat badan, yaitu sebanyak 44 responden (56,4%) dan 34 responden (43,6%) mengetahui upaya pencegahan peningkatan berat badan.

Kegiatan penyuluhan telah dilaksanakan di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Larangan Kelurahan Kecapi Kecamatan Harjamukti Kota Cirebon pada hari sabtu tanggal 20 Maret 2021. Peserta yang hadir sejumlah 78 orang. Penulis melakukan kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah tanya jawab dengan memaparkan powerpoint dan video tentang upaya pencegahan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Larangan Kelurahan Kecapi Kecamatan Harjamukti Kota Cirebon. Peserta antusias dalam menyimak pemaparan yang disampaikan penulis sehingga peserta memberikan *feedback* berupa pertanyaan yang diajukan dari responden terkait upaya pencegahan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik. Setelah kegiatan penyuluhan fasilitator kegiatan (mahasiswa) menyebarkan kuesioner posttest pengetahuan tentang peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Upaya Pencegahan Peningkatan Berat Badan pada Pengguna Alat Kontrasepsi Suntik di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Larangan Kota Cirebon

No	Upaya Pencegahan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Baik	53	67,9
2	Kurang	25	32,0
Jumlah		78	100,0

Berdasarkan hasil postest pengetahuan tentang upaya pencegahan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik di UPT Puskesmas Larangan Kota Cirebon mengenai pengetahuan tentang upaya pencegahan penambahan berat badan pada pengguna alat kontrasepsi suntik di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Larangan Kota Cirebon, lebih dari separuh responden mengetahui tentang upaya pencegahan peningkatan berat badan, yaitu sebanyak 53 responden (67,9%) dan 25 responden (32,0%) mengetahui upaya pencegahan peningkatan berat badan.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek dari indra yang dimilikinya. Menurut Kholid dan Notoadmodjo (2012) terdapat 6 tingkat pengetahuan, yaitu: 1)Tahu (Know) Rasa mengerti melihat atau mengamati sesuatu 2)Memahami (Comprehension)suatu kemampuan untuk menjelaskan tentang suatu objek yang diketahui dan diinterpretasikan secara benar sesuai fakta 3)Aplikasi (Aplication) Suatu kemampuan untuk mempraktekkan materi yang sudah dipelajari pada kondisi nyata atau sebenarnya 4)Analisis (Analysis) kemampuan menjabarkan atau menjelaskan suatu objek atau materi tetapi masih ada kaitannya satu dengan yang lainnya 5)Sintesis (Synthesis) Suatu kemampuan menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru 6)Evaluasi (Evaluation) Pengetahuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek¹⁰

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) faktor yang mempengaruhi pengetahuan: 1) Pendidikan, Proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin capat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi. 2) Informasi atau Media Massa, Suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu

pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya. 3) Sosial, Budaya dan Ekonomi.

Tradisi atau budaya seseorang yang dilakukan tanpa penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu. Seseorang yang mempunyai sosial budaya yang baik maka pengetahuannya akan baik tapi jika sosial budayanya kurang baik maka pengetahuannya akan kurang baik. Status ekonomi seseorang mempengaruhi tingkat pengetahuan karena seseorang yang memiliki status ekonomi dibawah rata-rata maka seseorang tersebut akan sulit untuk meningkatkan pengetahuan. 4) Lingkungan, mempengaruhi proses masuknya pengetahuan kedalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh individu. Lingkungan yang baik akan pengetahuan yang didapatkan akan baik tapi jika lingkungan kurang baik maka pengetahuan yang didapat juga akan kurang baik. Jika seseorang berada di sekitar orang yang berpendidikan maka pengetahuan yang dimiliki seseorang akan berbeda dengan orang yang berada di sekitar orang pengangguran dan tidak berpendidikan¹¹

Kaitannya dengan hasil penyuluhan ini terdapat peningkatan pengetahuan tentang peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Larangan Kota Cirebon hal ini dikarenakan responden telah menerima penyuluhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat menstimulasi pengetahuan seseorang (akseptor KB) dalam hal peningkatan kesehatan menjadi lebih baik. Hal tersebut tercermin dari hasil distribusi frekuensi dimana pada awalnya akseptor KB yang berjumlah 78 orang sebagian besar berpengetahuan kurang (56,4 %) terhadap pencegahan peningkatan berat badan. Namun, setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang upaya pencegahan peningkatan berat badan pada akseptor KB secara signifikan terlihat peningkatan pengetahuannya sehingga hasilnya responden sebagian besar berpengetahuan baik (67,9 %).

REFERENSI

- Purba., Deasy Handayani., dkk. 2021. Pelayanan Keluarga Berencana (KB). Yayasan Kita Menulis.
- Baziad, A. 2012. *Kontrasepsi Hormonal*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2015. *Konversi Keluarga Berencana Menurut Jenis Kontrasepsi*. Jakarta : BKKBN.
- Purba., Deasy Handayani., dkk. 2021. Pelayanan Keluarga Berencana (KB). Yayasan Kita Menulis.
- Prawirohardjo S. 2016. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Erawati, Dian. 2016. Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik dengan Perubahan Berat Badan Pada Akseptor Suntik Depo Medroksi Progesteron Asetat di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Sugiyati Kajoran Magelang. (<http://digilib.unisayogya.ac.id/1871/1/Naskah%20publikasi.pdf>) diunduh tanggal 13 Maret 2021
- Kemenkes RI. 2013. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan (Situasi Keluarga Berencana di Indonesia). Jakarta
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2014.
- Badan Pemberdayaan Perempuan dan Keluarga Berencana (BPPKB) Kota Cirebon. 2019
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Budiman & Riyanto A. 2013.** Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika