

PENELITIAN

PERBEDAAN KENAIKAN BERAT BADAN WANITA USIA SUBUR ANTARA PENGGUNA ALAT KONTRASEPSI PIL DAN SUNTIK

Rosmadewi*

*Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang

Kegemukan sebagai salah satu masalah kesehatan masyarakat paling serius pada abad 21. Pada tahun 2013, orang dengan kegemukan di dunia berjumlah 2,1 miliar dan Indonesia masuk urutan 10 besar. Penggunaan alat kontrasepsi suntikan dan pil di Indonesia merupakan alat kontrasepsi yang menjadi pilihan utama oleh pasangan usia subur. Masalah dalam penelitian ini adalah terjadinya kenaikan berat badan pada akseptor alat kontrasepsi Pil dan Suntik di Wilayah Kerja Puskesmas Branti Raya Lampung Selatan sebesar 67,2% dan terdapat 12 orang yang drop out dari penggunaan alat kontrasepsi suntikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kenaikan berat badan wanita usia subur antara pengguna alat kontrasepsi pil dengan alat kontrasepsi suntik di Wilayah kerja Puskesmas Branti Raya Lampung Selatan tahun 2014. Jenis penelitian ini adalah analitik komparatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita pengguna alat kontrasepsi pil sebesar 135 orang dan alat kontrasepsi suntik sebesar 367 orang di Puskesmas Branti Raya Lampung Selatan sehingga besar populasi 472 orang, sampel yang digunakan 80 orang, pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder. Alat pengumpul data adalah lembar kuesioner dan observasi, analisa data yang digunakan univariat menggunakan persentase dan bivariat menggunakan uji t sampel independen. Dari hasil penelitian dan pembahasan perbedaan kenaikan berat badan wanita pasangan usia subur antara pengguna alat kontrasepsi pil dengan alat kontrasepsi suntik di Wilayah kerja Puskesmas Branti Raya Lampung Selatan tahun 2014 maka dapat diambil rata – rata kenaikan berat badan pengguna alat kontrasepsi Pil sebesar 3,52 kg dan rata – rata kenaikan berat badan pengguna alat kontrasepsi suntik sebesar 5,15 kg. Ada perbedaan yang signifikan kenaikan berat badan wanita pasangan usia subur antara pengguna alat kontrasepsi pil dengan alat kontrasepsi suntik dengan p value 0,001. Disarankan petugas kesehatan memberikan pendidikan kesehatan tentang cara hidup sehat pada akseptor alkon Pil dan alkon Suntik yaitu dengan cara mengkonsumsi menu seimbang dan olah raga teratur untuk mengendalikan kenaikan berat badan.

Kata Kunci : Berat Badan, Pengguna Alkon dan Alkon Suntik.

LATAR BELAKANG

Paradigma baru Program KB Nasional telah diubah visinya dari mewujudkan NKKBS menjadi “Keluarga berkualitas 2015” untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas adalah keluarga sejahtera, sehat, maju, mandiri, memiliki jumlah anak yang ideal, berwawasan kedepan, bertanggung jawab, harmonis, dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Wignjosastro, 2005). Tujuan program KB sesungguhnya bukan untuk mengurangi jumlah penduduk. Tujuan yang benar dari program KB adalah mengendalikan pertumbuhan penduduk serta meningkatkan keluarga kecil berkualitas melalui penggunaan alat kontrasepsi sehingga bermanfaat bagi kesehatan ibu dan anak (BKKBN, 2005).

Berdasarkan pendapat di atas, diharapkan setiap keluarga memperhatikan dan merencanakan jumlah keluarga yang diinginkan berkenaan dengan hal tersebut.

Alat kontrasepsi merupakan suatu alat yang digunakan oleh pasangan usia subur untuk mencegah adanya kehamilan. Salah satu pertimbangan Pasangan Usia Subur (PUS) dalam memilih alat kontrasepsi untuk mencegah kehamilan cenderung mempertimbangkan aspek efektifitasnya masing-masing jenis alat kontrasepsi. Alat kontrasepsi efektif jangka pendek yang menjadi pilihan adalah jenis hormonal yaitu suntikan (*injectables*) dan Pil, kedua alat kontrasepsi tersebut merupakan salah satu alat kontrasepsi yang berdaya kerja panjang, aman, dapat

diandalkan, sederhana, murah dan dapat diterima orang banyak (Depkes RI, 2005).

Penggunaan alat kontrasepsi suntikan dan pil di Indonesia merupakan alat kontrasepsi yang menjadi pilihan utama oleh pasangan usia subur. Berdasarkan data Hasil Pelaksanaan Sub Sistem Pencatatan dan Pelaporan pelayanan kontrasepsi pada bulan Oktober 2013, akseptor aktif keluarga berencana yang menggunakan alat kontrasepsi suntikan di Indonesia menempati urutan pertama dengan prosentase sebesar 48,78% dan disusul dengan penggunaan alat kontrasepsi pil sebesar 26,34%.

Alat kontrasepsi hormonal mempunyai sifat kimiawi sehingga memiliki efek samping yang relatif tinggi bila dibandingkan dengan alat kontrasepsi non hormonal seperti alat kontrasepsi mantap. Efek samping dari kontrasepsi hormonal salah satunya yaitu peningkatan berat badan. Peningkatan berat badan disebabkan oleh hormon progesteron yang merangsang *hipotalamus lateral* menyebabkan perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak dalam tubuh akan menjadi banyak dan terjadilah peningkatan berat badan (Zainal, 2002)

Kenaikan berat badan ibu selama menggunakan alat kontrasepsi hormonal antara 1-2 kg pada awal penggunaan alat kontrasepsi. Kenaikan berat badan tersebut masih dianggap normal, karena penambahan berat badan disebabkan oleh retensi cairan, bertambahnya lemak pada tubuh, dan meningkatkan selera makan (Hartanto, 2004). Apabila peningkatan berat badan akseptor melebihi dari 2 kg selama menggunakan alat kontrasepsi hormonal perlu mendapatkan perhatian. Berdasarkan hasil penelitian Diana Purnamasari (2009), bahwa ada hubungan lama pemakaian KB suntik DMPA dengan perubahan berat badan dengan ρ hitung (0,587) lebih besar dari ρ tabel (0,364).

Dampak yang sering timbul pada ibu-ibu dengan peningkatan berat badan ini yaitu masalah psikologi berupa gangguan terhadap citra tubuh sehingga ibu-ibu cenderung rendah diri dan kurang percaya diri terhadap lingkungan (*body image*).

Dampak yang lain adalah masalah kesehatan, dimana berat badan yang melebihi dari normal dapat menimbulkan penyakit seperti hipertensi, jantung, diabetes mellitus (Zainal, 2002). Hal ini juga terjadi individu yang menggunakan alat kontrasepsi.

Peserta keluarga berencana aktif di Provinsi Lampung tahun 2012 sebanyak 65,91% dan meningkat ditahun 2013 menjadi sebesar 72,07%. Penggunaan Alat kontrasepsi jenis suntikan tahun 2013 sebanyak 857.871 pasangan usia subur atau 59,9% dan alat kontrasepsi Pil sebesar 524,471 pasangan usia subur atau 36,6% akseptor (BKKBN Provinsi Lampung, 2014)

Jumlah penduduk Lampung Selatan tahun 2012 diproyeksikan mencapai 932,55 ribu jiwa. Jumlah pasangan usia subur di Lampung Selatan 200.490 pasangan dan yang menjadi peserta keluarga berencana aktif 143.371 pasangan. Wanita dari pasangan usia subur yang menggunakan alat kontrasepsi Pil sebanyak 35,57% dan Suntikan sebanyak 39,76% (Profil Kesehatan Lampung Selatan, 2013).

Jumlah akseptor keluarga berencana aktif di Puskesmas Branti Raya tahun 2014 sejumlah 1881 orang dengan pemakaian alat kontrasepsi suntik sebesar 756 orang (40,2%) dan alat kontrasepsi Pil sebesar 613 orang (32,6%). Berdasarkan data Laporan unit program KIA Puskesmas Branti Raya tahun 2014, keluhan yang sering di alami oleh akseptor alat kontrasepsi pil dan suntik adalah peningkatan berat badan sebesar 67,2% (SP2TP Branti Raya, 2014).

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 18 Juni 2014 dengan menggunakan teknik wawancara bebas kepada 20 akseptor keluarga berencana di wilayah kerja Puskesmas Branti Raya dengan proporsi 10 akseptor alat kontrasepsi suntik dan 10 akseptor alat kontrasepsi pil didapat: dari 10 orang akseptor yang menggunakan alat kontrasepsi suntik, 7 orang (70%) mengatakan mengalami kenaikan berat badan selama 3 bulan rata-rata sebesar 3

Kg dan dari 10 akseptor alat kontrasepsi pil didapat 6 orang (60%) mengatakan mengalami kenaikan berat badan selama 3 bulan rata-rata sebesar > 2 Kg.

Penulis melakukan penelitian di wilayah Puskesmas Branti Raya karena adanya keluhan wanita dari pasangan usia subur (12 orang) yang *drop out* dari penggunaan alat kontrasepsi suntikan karena mengalami peningkatan berat badan yang dirasakan mengganggu citra tubuhnya atau penampilannya..

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Kenaikan Berat Badan Wanita Usia Subur antara Pengguna Alat Kontrasepsi Pil dan Alat Kontrasepsi Suntik di Wilayah Kerja Puskesmas Branti Raya Lampung Selatan Tahun 2014”.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini dengan pendekatan *cross sectional*, sedangkan jenis penelitiannya menggunakan analitik komparatif yaitu membandingkan antara dua kelompok atau lebih dari suatu variabel tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dari pasangan usia subur di Puskesmas Branti Raya Lampung Selatan yang aktif menggunakan alat kontrasepsi dan mengalami peningkatan berat badan, yang menggunakan pil sejumlah 105 orang dan suntik sejumlah 367 orang, sehingga jumlah populasi 472 orang.

Sampel dalam penelitian ini sejumlah 80 orang yang diambil berdasarkan perbandingan 1 : 1, 40 orang pengguna alat kontrasepsi suntik dan 40 orang pengguna alat kontrasepsi pil. Kriteria inklusi sampel adalah WUS berusia 20-40 tahun, mempunyai suami, menggunakan alat kontrasepsi sudah lebih dari 1 tahun, mengalami peningkatan berat badan > 2 kg, tidak mengalami *acites* dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriterie eksklusi sampel adalah WUS berusia < 20 tahun dan > 40 tahun, tidak mempunyai suami, menggunakan alat

kontrasepsi ≤ 1 tahun, mengalami peningkatan berat badan ≤ 2 kg, mengalami *acites* dan idak bersedia menjadi responden. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, (pengambilan sampel secara acak sederhana) dengan cara diundi, data yang dikumpulkan menggunakan data primer dengan menggunakan menggunakan pedoman wawancara dan lembar observasi. Analisa data secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik “*Uji T sampel independen*”.

HASIL

Tabel 1: Distribusi Rata-Rata Usia Responden

Variabel	Mean	Min	Max
Usia Responden	28,5	22	40

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata – rata usia responden 28,5 tahun, dengan usia terendah 22 tahun dan usia tertinggi 40 tahun.

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	f	%
SD	38	47,50
SMP	24	30,00
SMA	16	20,00
Akademi/PT	2	2,50
Jumlah	80	100,00

Berdasarkan tabel diatas, 38 orang (47,50%) pendidikan responden Sekolah Dasar

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	f	%
Bekerja	28	35,00
Tidak Bekerja/IRT	52	65,00
Jumlah	80	100,00

Berdasarkan tabel diatas, 52 orang (65,00%), responden tidak bekerja/ibu rumah tangga.

Tabel 4: Distribusi Rata-Rata Lama Penggunaan Alat Kontrasepsi

Variabel	Mean	Min	Max
Lama pengguna Alat Kontrasepsi	6,3	3	7

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata – rata lama penggunaan alat kontrasepsi 6,3 tahun, dengan lama penggunaan terendah 3 tahun dan lama penggunaan terlama 7 tahun.

Tabel 5: Distribusi Rata-Rata Kenaikan Berat Badan Pengguna Alat Kontrasepsi Pil

Variabel	Mean	Min	Max
Kenaikan berat badan pengguna alat kontrasepsi Pil	3,52	3	5

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata – rata kenaikan berat badan pengguna alat kontrasepsi Pil sebesar 3,52 kg, dengan kenaikan terendah 3 kg dan kenaikan tertinggi 5 kg.

Tabel 6: Distribusi Rata-Rata Kenaikan Berat Badan Pengguna Alat Kontrasepsi Suntik

Variabel	Mean	Min	Max
Kenaikan berat badan pemakaian KB Suntik	5,15	4	7

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa rata – rata kenaikan berat badan pengguna alat kontrasepsi suntik sebesar 5,15 kg, dengan kenaikan terendah 4 kg dan kenaikan tertinggi 7 kg.

Tabel 7: Perbedaan Kenaikan Berat Badan Pengguna Alat Kontrasepsi Pil dan Alat Kontrasepsi Suntik

Kenaikan BB	Mean	SD	SE	P value	N
Pil	3,52	0,679	0,107	0,000	40
Suntik	5,15	0,770	0,122		40

Berdasarkan tabel 10 diatas, rata-rata kenaikan berat badan pengguna alat kontrasepsi adalah 3,52 kg dengan standar deviasi 0,679 kg, sedangkan untuk pengguna alat kontrasepsi suntik rata-rata peningkatan berat badan adalah 5,15 kg dengan standar deviasi 0,770 kg. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,001, berarti terlihat ada perbedaan yang signifikan rata-rata kenaikan berat badan wanita pasangan usia subur pengguna alat kontrasepsi pil dengan alat kontrasepsi suntik di Wilayah kerja Puskesmas Branti Raya Lampung Selatan tahun 2014.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ditemukan adanya perbedaan kenaikan berat badan antara pengguna alat kontrasepsi suntik dengan alat kontrasepsi pil pada wanita pasangan usia subur di wilayah Puskesmas Branti Kabupaten Lampung Selatan tahun 2014 dengan *p value* 0,001. Penelitian ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa kenaikan berat badan pengguna alat kontrasepsi suntik lebih banyak dibandingkan dengan pengguna alat kontrasepsi pil. Menurut pendapat para ahli bahwa DMPA (*Depot Medroxy Progesteron Asetat*) merangsang pusat pengendali nafsu makan di *hypothalamus* yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya. Karbohidrat yang dikonsumsi dalam jumlah banyak oleh hormon progesteron dirubah menjadi lemak sehingga terjadi penumpukan lemak yang menyebabkan berat badan bertambah.

Penelitian yang dilakukan oleh *Universiti of Texas Medical Branch* (UMBT), wanita yang menggunakan kontrasepsi (DMPA) atau dikenal dengan KB suntik 3 bulan, rata-rata mengalami peningkatan berat badan sebanyak 5,5 kg dalam waktu 3 tahun pemakaian. Peneliti membandingkan penggunaan DMPA memiliki resiko 2 kali lipat terjadi kenaikan berat badan bila dibandingkan dengan pengguna kontrasepsi lainnya untuk mengalami obesitas selama 3 tahun pemakaian. Penelitian ini masih

memerlukan penelitian lanjutan untuk lebih memastikan mengenai penyebab kenaikan berat badan pada penggunaan kontrasepsi DMPA.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan Nurhayati (2009), bahwa ada perbedaan peningkatan berat badan antara akseptor alat kontrasepsi suntik dengan alat kontrasepsi pil (p value = 0,001). Selain itu juga penelitian yang dilakukan Diana Purnama Sari (2009), mengatakan ada hubungan antara lama penggunaan alat kontrasepsi suntik DMPA (*Depo Medroxy Progesteron Asetat*) dengan penambahan berat badan dimana p hitung (0,587) > p tabel (0,364).

Menurut peneliti perbedaan kenaikan berat badan wanita pasangan usia subur antara pengguna alat kontrasepsi suntik dengan alat kontrasepsi pil, disebabkan karena penggunaan alat kontrasepsi suntik memberikan efek paling cepat mencapai pembuluh darah sehingga dapat cepat didistribusikan keseluruh tubuh termasuk ke hipotalamus. Hal ini menyebabkan hormon progesteron (DMPA) dalam alat kontrasepsi suntik cepat merangsang pusat nafsu makan di *hipotalamus* sehingga menyebabkan akseptor keluarga berencana makan lebih banyak dari pada biasanya, hal ini menyebabkan akseptor alat kontrasepsi suntik lebih cepat mengalami penimbunan lemak dan kenaikan berat badan lebih cepat dibandingkan akseptor alat kontrasepsi Pil.

Perubahan berat badan pada akseptor alat kontrasepsi suntik DMPA dapat menimbulkan dampak yang akan mempengaruhi kehidupan seseorang terutama yang berkaitan dengan citra tubuh. Kegemukan meningkatkan peluang terjadinya berbagai macam penyakit, khususnya penyakit jantung, diabetes tipe 2, apnea tidur obstruktif, kanker tertentu, osteoarthritis dan asma. Kegemukan sangat sering disebabkan oleh kombinasi antara asupan energi makanan yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, dan kerentanan genetik, meskipun sebagian kecil kasus terutama disebabkan oleh gen, gangguan

endokrin, obat-obatan atau penyakit psikiatri.

Penambahan berat badan pada akseptor hormon baik suntik maupun pil terjadi karena bertambahnya lemak tubuh, dan bukan karena retensi cairan tubuh. Penambahan berat badan yang normal adalah 1-2 kg selama pemakaian alkon hormon. Penambahan berat badan ini biasanya dimulai setelah 1 tahun penggunaan alat kontrasepsi hormonal, efek samping yang biasanya dirasakan oleh akseptor pada tahun pertama berupa perdarahan dalam bentuk *spotting*.

Selain itu juga dengan adanya peningkatan nafsu makan pada pengguna alat kontrasepsi suntik, jika tidak diikuti pola hidup sehat dengan berolah raga secara teratur untuk membakar lemak menyebabkan lemak tertimbun didalam tubuh sehingga menyebabkan kenaikan berat badan.

Berbeda dengan akseptor alat kontrasepsi pil yang pemakaiannya dengan cara dikonsumsi, penghancuran di lambung, proses absorpsi di usus, lupa mengkonsumsi pil secara teratur setiap hari dapat menyebabkan efek samping alat kontrasepsi pil tidak terlalu mempengaruhi peningkatan nafsu makan dan kenaikan berat badan.

Sampai saat ini belum tersedia 100% metode kontrasepsi yang sempurna dan ideal tentu saja ada efek samping, begitu juga dengan akseptor alat kontrasepsi suntik dan alat kontrasepsi pil (Hartanto, 2003). Peran petugas kesehatan agar mensosialisasikan cara hidup sehat khususnya pada pengguna alat kontrasepsi suntik agar mengendalikan peningkatan berat badannya dengan cara olah raga. Aktivitas fisik olah raga sangat penting untuk membakar lemak dan menurunkan berat badan, menjaga pola makan, menganjurkan beralih ke pemakaian alat kontrasepsi lain yang tidak mengandung hormon jika kenaikan berat badan sulit dikendalikan.

Pengaturan diet dan aktivitas fisik masih menjadi tata laksana utama kegemukan. Kualitas asupan dapat diperbaiki dengan mengurangi konsumsi

makanan padat energi contohnya makanan yang tinggi lemak dan gula, serta dengan meningkatkan asupan serat. Obat-obatan anti-kegemukan dapat dikonsumsi untuk mengurangi selera makan atau menghambat penyerapan lemak, disertai dengan asupan diet yang tepat.

KESIMPULAN

Ditemukan adanya perbedaan kenaikan berat badan wanita pasangan usia subur antara pengguna alat kontrasepsi suntik dan pil dimana p value 0,001 (p value < 0,05). Berdasarkan hasil penelitian, maka disarankan kepada petugas kesehatan untuk mensosialisasikan kepada pengguna alat kontrasepsi hormonal khususnya melalui suntikan agar mengendalikan peningkatan berat badan dengan cara gaya hidup yang sehat yaitu dengan cara olah raga antara lain membentuk klub senam aerobik yang pelaksanaannya 1 minggu sekali, menjaga pola makan, menganjurkan untuk beralih menggunakan alat kontrasepsi non hormonal (kontrasepsi mantap) jika berat badan sulit dikendalikan.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN, 2008. *Informasi Pelayanan Kontrasepsi* dalam www.bkkbn.go.id diakses tanggal 26 Maret 2014.
- Depkes RI, 2005. *Program Keluarga Berencana (KB)*. Jakarta
- Dinas Kesehatan Propinsi Lampung, 2013. *Profil Dinas Kesehatan Propinsi Lampung*. Lampung
- Hartanto, 2003. *KB dan Kontrasepsi*. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan
- Nurhayati, 2009. *Perbedaan peningkatan berat badan pada akseptor KB Pil dan KB Suntik di wilayah kerja UPTD Puskesmas Banjaran Kabupaten Majalengka*. dalam www.scribd.com diakses tanggal 3 Agustus 2013
- SP2TP Branti Raya, 2013. *Data Sistem Pencatatan dan Pelaporan Tingkat Puskesmas (SP2TP) Branti Raya*. Lampung Selatan
- Wiknjosastro, 2005. *Ilmu Kebidanan*, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta Pusat