

HUBUNGAN PENGGUNAN KONTRASEPSI SUNTIK 3 BULAN DENGAN PENINGKATAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR KB

Pebri Handayani¹⁾, Pertiwi Perwiraningtyas²⁾, Susmini³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

^{2), 3)} Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail : pebri.handayani@gmail.com

ABSTRAK

Peningkatan program keluarga berencana Nasional bertujuan untuk mengurangi peningkatan kelahiran, salah satu cara untuk menunda kehamilan dengan cara menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan. Akibat menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan terjadi peningkatan hormon progesteron yang mempermudah peningkatan berat badan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik di Puskesmas Dinoyo Malang. Desain penelitian menggunakan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dengan penelitian ini adalah ibu yang menggunakan KB suntik 3 bulan yang berjumlah 156 akseptor pada bulan januari 2014 di Puskesmas Dinoyo Malang, sampel penelitian ditentukan dengan teknik *puposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 akseptor KB suntik 3 bulan pada 1 tahun pertama. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah Kartu KB dan Timbang Badan. Metode analisa data yang di gunakan yaitu uji *spearman rank* dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian membuktikan sebagian besar (76,5%) responden menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan secara teratur dan lebih dari separuh (70,6%) responden mengalami kenaikan berat badan. Hasil uji *spearman rank* didapatkan $p\ value = (0,003) < (0,050)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik di Puskesmas Dinoyo Malang. Berdasarkan hasil penelitian maka diharapkan akseptor KB suntik melakukan olahraga pada pagi atau sore hari, menghindari mengkonsumsi makanan yang banyak karbohidrat dan memperbanyak konsumsi serat untuk mempertahankan berat badan agar tetap ideal.

Kata Kunci: Akseptor KB suntik; berat badan; kontrasepsi suntik 3 bulan.

RELATIONSHIPS USE CONTRACEPTION HYPODERMIC 3 MONTHS WITH INCREASED WEIGHT ON THE ACCEPTORS KB

ABSTRACT

Improvement of the national family planning program aims to reduce the increase in births, one way to delay pregnancy by using contraception hypodermic 3 months. Due to the use of contraception hypodermic 3 months of an increase in the hormone progesterone that facilitate an increase in weight. The purpose of the study to find out the relationship of the use of contraception hypodermic 3 months with increased weight on the acceptors of clinics in syringe KB Dinoyo Malang. Design research using korelasional with cross sectional approach. This research population is mothers who use the 3-month injection kb totaled 156 acceptors in January 2014 in Clinics Dinoyo Malang, a sample of the research is determined by the technique of purposive sampling total sample with as many as 30 acceptors KB syringe of 3 months in the first year. Data collection instruments used are Card KB and Weigh the body. Data analysis methods in use i.e., spearman rank test using SPSS. The research results prove most of the (76.5%) of respondents using contraception hypodermic 3 months regularly and more than half of the (70.6%) of respondents experiencing weight gain. Spearman rank test results obtained p value = (0.003) < (0.050) so that it can be concluded that there is a relationship of the use of contraception hypodermic 3 months with increased weight on the acceptors of clinics in syringe KB Dinoyo Malang. Based on the research results then expected acceptors KB syringe do sports in the morning or the evening, avoid consuming food that much carbohydrates and fibre consumption increased to maintain body weight in order to stay ideal.

Keywords: *Acceptors KB syringe; weight loss; contraception hypodermic 3 months.*

PENDAHULUAN

Berbagai negara dibelahan dunia telah berkomitmen secara serius dalam menggapai target MDGs (*Millenium Development Goals*), termasuk negara Indonesia dengan targetnya adalah tercapai kesejahteraan rakyat dan pembangunan masyarakat. Pembangunan keluarga sejahtera diarahkan secara terpadu untuk mewujudkan keluarga kecil,

bahagia dan sejahtera khususnya melalui pembudayaan KB (Keluarga Berencana) dalam rangka pengendalian laju pertumbuhan penduduk yang menjangkau segenap lapisan dan golongan masyarakat dengan tetap menjunjung tinggi moral, etika dan sosial budaya masyarakat (BKKBN, 2010).

Program pencapaian kesejahteraan bangsa menjadi target Millenium Development Goals. Program keluarga berencana

Nasional telah memiliki visi dan misi terbaru yaitu dengan visi penduduk tumbuh seimbang dan misinya mewujudkan pembangunan yang berwawasan kependudukan serta mewujudkan keluarga kecil bahagia sejahtera, yang dimaknai sebagai keluarga yang sehat, maju dan mandiri dengan ketahanan keluarga yang tinggi (Mulyani, 2013).

Tujuan pembangunan program Keluarga Berencana Nasional di masa mendatang adalah meningkatkan kualitas program KB untuk mengetahui hak-hak kesehatan reproduksi, untuk itu pemerintah telah mencanangkan program keluarga berencana dengan menyiapkan berbagai metode kontrasepsi sehingga para pasangan usia subur (PUS) bisa memilih metode kontrasepsi yang cocok dengan kondisi mereka (BKKBN, 2012). Pertumbuhan penduduk di Indonesia cukup tinggi yaitu 1.38% pertahun. Faktor utama yang memengaruhi pertumbuhan penduduk adalah tingginya angka kelahiran. Keadaan ini merupakan salah satu masalah kependudukan Indonesia sehingga memerlukan kebijakan kependudukan. Kebijakan tersebut dilakukan dengan cara menurunkan tingkat pertumbuhan serendah-rendahnya. Cara efektif untuk menurunkan angka pertumbuhan penduduk dengan jalan mengikuti Keluarga Berencana (Octavianna, 2009).

Menurut *World Health Organization* (WHO), Kontrasepsi hormonal sebagai salah satu alat kontrasepsi yang meningkat tajam. Cakupan pasangan usia subur hampir 380 juta pasangan menjalankan

Keluarga Berencana dan 65-75 juta diantaranya terutama di Negara Berkembang menggunakan kontrasepsi hormonal seperti pil, suntik dan implant. Kontrasepsi hormonal yang digunakan dapat memiliki pengaruh positif dan negatif terhadap berbagai wanita. Pemakaian kontrasepsi hormonal terbanyak adalah kontrasepsi suntik yaitu sebesar 38,3 % dan pil sebanyak 27,7% (WHO, 2009). Peserta KB di Indonesia adalah sebanyak 35.845.289 peserta, yang terdiri atas peserta IUD (*Intra Uterin Device*) sebanyak (11,53%), peserta MOW (Medis Operasi Wanita sebanyak (3,49%), peserta MOP (*Medis Operasi Pria*) sebanyak (0,7%), peserta Implant sebanyak (9,17%), peserta Suntikan (46,84%), peserta Pil sebanyak (25,14%), peserta Kondom sebanyak (3,14%). Pada data di atas terlihat pencapaian tertinggi untuk program KB pada suntik yaitu 46,84% dan pencapaian terendah pada MOP (0,7%) (BKKBN, 2012). BKKBN propinsi Jawa Timur diketahui sebanyak 955.336 seluruh akseptor. Presentase metode KB yang digunakan meliputi KB suntik 56,50%, KB PIL 24,00%, AKDR 8,50%, Implant 5,40%, Kondom 3,90%, MOW 1,40%, MOP 0,40%. Jenis kontrasepsi yang paling banyak di pilih adalah kontrasepsi suntik (BKKBN, Data Statistik KB Provinsi Jawa Timur, 2010).

Tindakan memilih metode kontrasepsi dipengaruhi beberapa faktor yaitu: efektivitas, keamanan, frekuensi pemakaian dan efek samping, serta kemauan dan kemampuan untuk melakukan kontrasepsi secara teratur dan benar. Tindakan yang mempengaruhi

akseptordalam memilih alat kontrasepsi antara lain adalah pertimbangan medis, latar belakang sosial budaya, sosial ekonomi, pengetahuan, pendidikan, dan jumlah anak yang di inginkan. Disamping itu adanya efek samping yang merugikan dari suatu alat kontrasepsi juga berpengaruh dalam menyebabkan bertambah atau berkurangnya akseptor suatu alat kontrasepsi. Sosial budaya yang ada dimasyarakat juga mempengaruhi pemilihan penggunaan kontrasepsi, karena sebagian besar wanita Indonesia memilih alat kontrasepsi berdasarkan pengaruh dan pengalaman orang yang sudah memakainya. Padahal tidak satupun metode kontrasepsi yang aman dan efektif bagi semua klien karena masing-masing mempunyai kesesuaian dan kecocokan individu setiap klien (Pinem, 2009).

Kontrasepsi suntik yang paling banyak digunakan adalah kontrasepsi suntik 3 bulan. Pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulanan mempunyai efek samping utama yaitu perubahan berat badan. Faktor yang mempengaruhi perubahan berat badan akseptor KB suntik adalah adanya hormon progesteron yang kuat sehingga merangsang hormon nafsu makan yang ada di hipotalamus. Dengan adanya nafsu makan yang lebih banyak dari biasanya tubuh akan kelebihan zat-zat gizi. Kelebihan zat-zat gizi oleh *hormon progesterone* dirubah menjadi lemak dan disimpan di bawah kulit. Perubahan berat badan ini akibat adanya penumpukan lemak yang berlebih hasil sintesa dari karbohidrat menjadi lemak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *University of Texas Medical Branch*, wanita yang

menggunakan kontrasepsi *Depot Medroxy Progesterone Acetate* (DMPA) atau dikenal dengan KB suntik tiga bulan, rata-rata mengalami peningkatan berat badan sebanyak 11 pon atau 5,5 kilogram, dan mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,4% dalam waktu tiga tahun pemakaian. Kenaikan berat badan merupakan faktor resiko dari berbagai penyakit, diantaranya jantung, ginjal, gangguan saraf, dan gangguan pembuluh darah (Mansjoer, 2010).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik di Puskesmas Dinoyo Malang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 156 akseptor KB suntik 3 bulan, sampel penelitian ditentukan berdasarkan teknik *puposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu akseptor KB suntik 3 bulan pada 1 tahun pertama dan memiliki kartu peserta KB sehingga didapatkan sampel sebanyak 30 orang. Variabel independen yaitu penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan, variabel dependen yaitu peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah Kartu KB dan Timbang Badan. Metode analisa data yang di gunakan yaitu uji *spearman rank* dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan umur responden di Puskesmas Dinoyo Malang

| Umur | f | (%) |
|-------------|----|------|
| 19 tahun | 1 | 3,3 |
| 20-25 tahun | 11 | 36,6 |
| 26-30 tahun | 12 | 40,0 |
| 31-35 tahun | 6 | 20,0 |
| Total | 30 | 100 |

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan sebanyak 12 (40,0%) orang responden berumur 26-30 tahun.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan responden di Puskesmas Dinoyo Malang

| Pendidikan | f | (%) |
|------------|----|------|
| SD | 2 | 6,7 |
| SMP | 8 | 26,6 |
| SMA | 12 | 40,0 |
| S1 | 8 | 26,6 |
| Total | 30 | 100 |

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan sebanyak 12 (40,0%) orang responden berpendidikan SMA.

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan responden di Puskesmas Dinoyo Malang

| Pekerjaan | f | (%) |
|-----------|----|------|
| IRT | 19 | 63,3 |
| PNS | 2 | 6,7 |
| Swasta | 9 | 30,0 |
| Total | 30 | 100 |

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan sebanyak 18 (60,0%) orang responden memiliki pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga.

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan sebagian besar (76,7%) responden

menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan secara teratur di Puskesmas Dinoyo Malang.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Pada Akseptor KB Suntik di Puskesmas Dinoyo Malang Tahun 2017

| Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan | f | (%) |
|---------------------------------------|----|------|
| Teratur | 23 | 76,7 |
| Tidak Teratur | 7 | 23,3 |
| Total | 30 | 100 |

Berdasarkan Tabel 5 didapatkan lebih dari separuh (73,3%) responden mengalami kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik di Puskesmas Dinoyo Malang.

Tabel 5. Distribusi frekuensi peningkatan berat badan pada akseptor KB Suntik di Puskesmas Dinoyo Malang

| Peningkatan Berat Badan | f | (%) |
|-------------------------|----|------|
| Naik | 22 | 73,3 |
| Tidak ada kenaikan | 6 | 20,0 |
| Turun | 2 | 6,7 |
| Total | 30 | 100 |

Penelitian ini menggunakan uji *spearman rank* untuk menentukan hubungan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan meningkatkan berat badan pada akseptor KB suntik di Puskesmas Dinoyo Malang, keapsahaan data dilihat dari tingkat signifikasi (α) kurang dari 0,050. Hasil uji *spearman rank* didapatkan $p\ value = (0,001) < (0,050)$ sehingga H_1 diterima yang artinya ada hubungan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik di Puskesmas Dinoyo

Malang. Didapatkan *value* = 0,739 membuktikan bahwa penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan memiliki hubungan yang cukup tinggi terhadap peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik. Hasil tabulasi silang didapatkan dari 23 (76,7%) responden yang teratur menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan mengalami kenaikan berat badan pada 17 (56,7%) akseptor KB suntik di Puskesmas Dinoyo Malang.

Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Pada Akseptor KB Suntik

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan bahwa sebagian besar (76,7%) responden menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan secara teratur di Puskesmas Dinoyo Malang. Kontrasepsi suntik 3 bulan secara teratur diketahui dari responden menggunakan kontrasepsi dalam satu tahun terakhir selama 4 kali dan tidak mengalami keterlambatan. Cara penggunaan Kontrasepsi suntik progestin DMPA diberikan setiap 3 bulan dengan cara disuntik intramuskular dalam daerah pantat (Meilani, 2010.). Didapatkan sebanyak 7 (23,3%) responden tidak teratur menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan dikarenakan mengalami peningkatan berat badan dan berkeinginan untuk program kehamilan, karena tujuan penggunaan kontrasepsi untuk menghindari atau mencegah kehamilan akibat pertemuan sel telur dan sperma tersebut.

Responden menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan secara teratur didasarkan oleh adanya usaha untuk mencegah terjadinya kehamilan. Faktor

penyebab menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan secara teratur yaitu umur dimana didapatkan sebanyak 47% responden berumur 26-30 tahun, dimana dapat dipahami bahwa pada umur dewasa awal pasangan suami istri akan menjaga jarak kehamilan karena berfokus terhadap karir dan kebutuhan rumah tangga yang baru dimulai (Meilani, 2010). Berdasarkan data didapatkan juga sebanyak 46,7% responden berpendidikan SMA, sehingga dapat memahami pentingnya menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan secara teratur yang bertujuan untuk menunda kehamilan sehingga pasangan usia subur tidak khawatir untuk melakukan hubungan suami istri (Pinem, 2009). Didapatkan juga sebanyak 60% responden memiliki pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga, sehingga akseptor KB suntik lebih sibuk dengan pekerjaan rumah dan mengurus anak, hal ini memberikan minat untuk menunda kehamilan dengan cara teratur menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan (Arum, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 23,3% akseptor KB suntik menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan tidak teratur dikarenakan responden sudah menginginkan kehamilan dan mengalami peningkatan berat badan yang menyebabkan responden tidak menggunakan kontrasepsi. Penyebab lain disebabkan oleh ibu mengalami haid tidak teratur, mudah depresi, keputihan, rambut rontok, pusing atau sakit kepala (Saifuddin, 2006).

Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik

Berdasarkan Tabel 5 didapatkan bahwa lebih dari separuh (73,3%) responden mengalami kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik di Puskesmas Dinoyo Malang. Responden mengalami peningkatan berat badan diketahui dari adanya peningkatan berat badan setelah menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan setelah 1 tahun menggunakannya. Berdasarkan data didapatkan sebanyak 6 (20,0%) responden memiliki berat badan tidak ada kenaikan, hal ini dikarenakan responden cocok menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan dan sebanyak 2 (6,7%) responden mengalami penurunan berat badan, hal ini berhubungan dengan gaya hidup dan teratur melakukan olahraga. Menurut Mansjoer (2010), seseorang yang mengalami penurunan berat badan setelah menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan karena menyusui, melakukan olahraga dan mengurangi konsumsi makanan yang banyak karbohidrat atau berlemak.

Responden yang mengalami peningkatan berat badan dikarenakan menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan, jarang melakukan olahraga dan tidak membatasi mengkonsumsi makanan. Akseptor KB suntik yang mengalami peningkatan berat badan didasarkan oleh penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan selama satu tahun. Bertambahnya berat badan terjadi karena bertambahnya lemak tubuh. Faktor penyebab peningkatan berat badan berhubungan dengan faktor lingkungan dimana didapatkan responden berada di perkotaan yang mudah

mendapatkan makanan instan dan faktor rendahnya melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Sesuai penjelasan Sofia & Ida, (2009), mengemukakan terjadinya kenaikan berat badan, kemungkinan disebabkan karena hormone progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak dibawah kulit bertambah, selain itu hormone progesteron juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurun aktivitas fisik, akibatnya pemakaian suntikan dapat menyebabkan berat badan bertambah.

Berdasarkan data didapatkan 20,0% responden mengalami berat badan tetap, dimana dapat dipahami bahwa penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan cocok pada akseptor KB suntik. Menurut Suparyanto (2010), menjelaskan tidak semua akseptor mengalami kenaikan berat badan, karena efek dari obat tersebut tidak selalu sama pada masing-masing individu dan tergantung reaksi tubuh akseptor tersebut terhadap metabolisme progesteron. Berat badan tetap mampu menjaga penampilan akseptor KB suntik tetap menarik di hadapan suami sehingga mampu mempertahankan keharmonisan dalam rumah tangga (Mulyani, 2013).

Penambahan berat badan merupakan salah satu alasan akseptor menghentikan kontrasepsi suntik DMPA. Berdasarkan hal tersebut maka cara menurunkan berat badan walaupun tetap menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulandengan cara membiasakan melakukan olahraga pada pagi atau sore hari, menghindari mengkonsumsi makanan yang banyak

karbohidrat dan memperbanyak konsumsi serat.

Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji *spearman rank* didapatkan bahwa $p\ value = (0,001) < (0,050)$ sehingga H_1 diterima yang artinya ada hubungan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik di Puskesmas Dinoyo Malang. Berdasarkan hasil tabulasi silang menunjukkan dari 23 (76,7%) responden yang teratur menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan mengalami peningkatan berat badan pada 17 (56,7%) akseptor KB suntik. Hasil tersebut di dukung oleh $r\ value = 0,739$ membuktikan bahwa penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan memiliki hubungan yang cukup tinggi terhadap peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik.

Penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan yang mampu meningkatkan berat badan dikarenakan kandungan pada DMPA yaitu hormon progesteron dapat merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan nafsu makan. Hormon progesteron merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih dari pada biasanya. Hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak yang bisa meningkatkan penumpukan lemak dalam kulit yang

menyebabkan akseptor KB suntik mengalami peningkatan berat badan (Muryanta, 2010).

Hasil penelitian ini sepaham dengan penelitian yang dilakukan oleh Suparyanto (2010), membuktikan ada pengaruh KB suntik terhadap perubahan berat badan pada akseptor KB suntik, hal ini dapat dipahami bahwa penggunaan KB suntik merangsang peningkatan hormon progesteron yang memberi efek terhadap perubahan pola makan sehingga menyebabkan peningkatan berat badan. Menurut Pinem (2009), kenaikan berat badan merupakan salah satu efek samping dari penggunaan kontrasepsi suntik. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat dipahami bahwa menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan bisa meningkatkan berat badan.

Responden yang mengalami peningkatan berat badan sesudah menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan berhubungan dengan faktor umur didapatkan 47% responden berumur 26-30 tahun, hal ini membuktikan responden lebih dominan berusia dewasa awal sehingga mudah mengalami peningkatan berat badan. Menurut Mansjoer (2010), usia dewasa awal masih memiliki hormon progesteron yang tinggi sehingga seseorang mudah mengalami peningkatan berat badan, hal ini berhubungan dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang berlebihan sehingga terjadi peningkatan kalori dalam tubuh.

KESIMPULAN

- 1) Penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan di dapatkan sebagian besar teratur pada akseptor KB suntik di Puskesmas Dinoyo Malang
- 2) Peningkatan berat badan didapatkan lebih dari separuh mengalami kenaikan pada akseptor KB suntik di Puskesmas Dinoyo Malang.
- 3) Ada hubungan penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik di Puskesmas Dinoyo Malang.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya melakukan penelitian tentang faktor-faktor penyebab peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik seperti gaya hidup, stres dan aktivitas, serta melakukan penimbangan berat badan saat penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arum, D. 2011. *Panduan Lengkap Pelayanan KB Terkini*. Yogyakarta : Muha Medika.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2010. *Menggapai Target MDGS Dalam Program KB Nasional*.<http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/JKPN/article/view/180/145>.Diakses pada tanggal :20 Agustus 2017
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2012. *Visi dan Misi Program KB*.
<http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/JKPN/article/view/180/145>. Diakses pada tanggal : 20 Agustus 2017
- BKKBN, 2010. *Data Statistik KB Provinsi Jawa Timur tahun 2006-2010*, Biro Pusat Statistik Jawa Timur,www.bps.Jatim.go.id. Diakses pada tanggal : 20 Agustus 2017
- Mansjoer. 2010. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta: Media Aesculapius.
- Meilani, N. 2010. *Pelayanan Keluarga Berencana (dilengkapi dengan penuntun belajar)*, cetakan I. Yogyakarta: Fitramaya.
- Mulyani, M. 2013. *Keluarga Berencana dan Alat Kontrasepsi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Muryanta, A. 2010. *Menggapai Target MDGs Dalam Program KB Nasional*.Yogyakarta: Graha Ilmu
- Octavianna, P. 2009. *Kontrasepsi Suntik (injeksi) Depo-Provera-Diakses*. Jakarta: Trans Info Media.
- Pinem, S. 2009. *Kesehatan Reproduksi Dan Kontrasepsi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Saifuddin, A. 2006. *Buku Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawinohardjo.
- Sofia & Ida. 2009, *Hubungan Indeks Masa Tubuh*. Jakarta: FKM UI
- Suparyanto. 2010. *Pengaruh KB suntik Terhadap Perubahan Berat Badan*

Pada Akseptor KB suntik.
Yogyakarta: Graha Ilmu
WHO. 2009. *Kontrasepsi Hormonal.*
<http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/953>. Diakses pada tanggal : 20
Agustus 2017