

PENGGUNAAN KONTRASEPSI DAN PERUBAHAN BERAT BADAN AKSEPTOR KB

(USE OF CONTRACEPTION AND CHANGE IN WEIGHT ON FAMILY PLANNING ACCEPTOR)

Rosmala Nur, Abd. Rahman & Nurhalimah

Abstrak

Kontrasepsi adalah upaya mencegah kehamilan yang bersifat sementara ataupun menetap, yang didasarkan pada tujuan penggunaan yaitu menunda kehamilan, menjarangkan kehamilan dan mengakhiri kesuburan. Kontrasepsi selain memiliki tingkat keefektifan yang tinggi, namun ternyata juga memiliki efek samping, salah satunya yaitu perubahan berat badan. Perubahan berat badan merupakan efek samping yang terbanyak yang dialami oleh Akseptor KB selama tahun 2015. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh penggunaan kontrasepsi terhadap berat badan pada akseptor KB. Selain itu juga untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik dan pola makan dengan berat badan akseptor di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Quasi Eksperimen* dan *Cross Sectional*. Jumlah Populasi sebanyak 8377 orang dan sampel sebanyak 99 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *Proportional Stratified Random Sampling*. Analisis statistik dilakukan dengan uji *Chi Square* dan *T-test* dengan hasil terdapat tiga variabel yang mempunyai pengaruh yakni jenis kontrasepsi ($\rho=0.030$), lama penggunaan ($\rho=0.000$), aktivitas fisik ($\rho=0.025$) dengan berat badan. Sementara itu pola makan ($\rho=1.000$) tidak mempunyai pengaruh dengan berat badan. Diharapkan kepada petugas kesehatan khususnya penyuluh KB untuk memberikan penyuluhan tentang kontrasepsi baik keuntungan maupun efek samping sehingga para calon akseptor KB dapat mengetahui jenis kontrasepsi yang tepat bagi mereka.

Kata Kunci: Kontrasepsi, Berat Badan

Abstract

Contraception is an attempt to prevent a temporary or permanent pregnancy. Contraception in addition to having a high level of effectiveness, but it also has side effects, one of which is the change in weight. The number of cases of side effects of contraceptive use in Puskesmas Kamonji Kota Palu fluctuated in 2013 by 302 people, in 2014 to 289 people and in 2015 to 336 people. The purpose of this study is to determine the effect of contraceptive use on body weight on family planning acceptors. Another that, this study is to determine the effect of physical activity and habit eating on body weight on family planning acceptors in the working area Puskesmas Kamonji Palu City. This research type

is quantitative research by using Quasi Experiment and Cross Sectional Study. Total population of 8377 people and a sample of 99 people. Sampling was done by Stratified Random Sampling. Statistical analysis was done by Chi Square and T-test with three variables having influence between contraception type ($\rho = 0.030$), duration of use ($\rho = 0.000$), physical activity ($\rho = 0.025$) with body weight, while diet ($P = 1.000$) has no effect on body weight. It is expected the health workers especially counselor of family planning to give counseling about contraception either advantage or side effect so that candidate of family planning acceptors can know what kind of contraception is right for them.

Keywords: *Contraception, Weight Loss*

PENDAHULUAN

Menurut *World Population Data Sheet* 2013, Indonesia merupakan negara ke-5 di dunia dengan estimasi jumlah penduduk terbanyak yaitu 249 juta, Indonesia dengan luas wilayah terbesar tetap menjadi negara dengan penduduk terbanyak, jauh diatas 9 negara anggota lainnya. Dengan Angka Fertilitas atau TFR 2.6, Indonesia masih berada di atas rata-rata TFR Negara ASEAN yaitu 2.4 (Kemenkes RI 2015). Program KB yang dirancang oleh pemerintah menjadi sangat penting sebagai pengendalian peningkatan penduduk. Proporsi penggunaan KB di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2010 sebesar 55.8% dan Riskesdas tahun 2013 sebesar 59.7%, secara umum terjadi peningkatan dalam periode tiga tahun. Data yang diperoleh dari BKKBN Provinsi Sulawesi Tengah (2015), berada pada urutan 21 Tertinggi penggunaan KB Aktif pada tahun 2015. Peserta KB aktif menurut alat kontrasepsi Provinsi Sulawesi Tengah pada bulan Desember dengan pengguna aktif kedua tertinggi yaitu di Kota Palu dengan jumlah PUS sebanyak 68.315 dengan jumlah pengguna IUD sebanyak 7.115 akseptor, pengguna MOW sebanyak 2.249 akseptor, pengguna MOP sebanyak 63 akseptor, pengguna Kondom sebanyak 2.186 akseptor, pengguna Implan sebanyak 4.483 akseptor, pengguna Suntik sebanyak 22.076 akseptor dan pengguna pil sebanyak 17.680 akseptor.

Sementara itu data yang diperoleh oleh Dinas Kesehatan Kota Palu (2015), peserta KB aktif menurut KAEDAH kontrasepsi cara modern Kota Palu pada bulan Januari sampai Desember 2015 dengan persentase pengguna KB aktif tertinggi berada di Puskesmas Kamonji yaitu sebesar 85.6% dengan jumlah PUS sebanyak 7.630 dengan jumlah pengguna KB hormonal yaitu Pil sebanyak 1.193 akseptor, Implan sebanyak 1.581 akseptor, Suntik sebanyak 1.430 akseptor, sedangkan pengguna KB non-hormonal yaitu IUD sebanyak 3.087 akseptor, Kondom sebanyak 261 akseptor, MOW sebanyak 75 akseptor dan MOP sebanyak 3 akseptor.

Penggunaan alat kontrasepsi ini bagi akseptor sebagian besar tidak memiliki efek samping, namun sebagian lainnya mengalami efek samping. Jumlah peserta KB aktif, yang mengalami efek samping/ komplikasi pemakaian alat kontrasepsi yang digunakan sebanyak 7.317 orang, dengan rincian efek samping, pusing/sakit kepala 737 orang, mual 432 orang, ekspulsi 199 orang, erotio porcio 233 orang, spotting 1.331 orang, perubahan tekanan darah 657, perubahan berat badan 1.488 orang, perdarahan 848 orang, amenorhoe 1.084 orang dan lain-lain 308 orang. Data ini menunjukkan bahwa perubahan berat badan merupakan jumlah efek samping yang tertinggi yang dialami oleh pengguna kontrasepsi (Dinas Kesehatan Kota Palu, 2015).

Beksinska et al. (2010), telah melakukan penelitian mengenai "*Prospective study of weight change in new adolescent users of DMPA, NET-EN, COCs, non-users and discontinuers of hormonal contraception*". Penelitian ini menemukan wanita yang menggunakan kontrasepsi suntik (DMPA, NET-EN atau keduanya) mengalami peningkatan berat badan lebih dari dua kali lipat dari berat badan mereka sebelumnya. Kemudian dilakukan juga penelitian oleh Setyarini (2015), mengenai "lama penggunaan depo medroksi progesteron asetat (DMPA) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) akseptor kontrasepsi suntik". Penelitian ini menemukan bahwa pada analisis korelasi Pearson menyatakan terdapat hubungan positif lama penggunaan DMPA dengan indeks massa tubuh. Semakin lama penggunaan DMPA terdapat kecenderungan semakin tinggi indeks massa tubuh. Durasi penggunaan kontrasepsi suntik merupakan salah satu pendukung peningkatan indeks massa tubuh seseorang. Pada uji

korelasi antara lama penggunaan DMPA dengan perubahan indeks massa tubuh akseptor terdapat hubungan positif yaitu semakin lama penggunaan DMPA, indeks massa tubuh cenderung meningkat.

Husniati dan Saudah (2016), juga telah melakukan penelitian mengenai “Hubungan perubahan berat badan dan pola menstruasi ibu dengan lamanya pemakaian KAEDAH kontrasepsi suntik depo medroksi progesteron acetat (DMPA) di Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar”. Penelitian ini menemukan bahwa terjadinya kenaikan berat badan, dapat disebabkan karena hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak dibawah kulit bertambah, selain hormon progesteron juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik, akibatnya pemakaian suntikan dapat menyebabkan berat badan bertambah.

Perubahan berat badan yang mengarah pada peningkatan berat badan akan mempengaruhi kualitas kesehatan seseorang. Kelebihan berat badan berdampak pada munculnya penyakit degeneratif misalnya penyakit jantung, darah tinggi, juga berpengaruh pada aktivitas keseharian (Hall et al. 2013) Orang gemuk biasanya mudah lelah, mudah mengantuk dan lamban dalam beraktivitas (Prasetyanti 2013). Dengan demikian penelitian ini ingin mengetahui pengaruh penggunaan kontrasepsi (jenis dan lama penggunaan kontrasepsi) terhadap berat badan pada akseptor KB. Selain itu untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik dan pola makan terhadap perubahan berat badan akseptor KB di wilayah kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu.

BAHAN DAN KAEDAH

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan 2 KAEDAH rancangan penelitian yaitu rancangan *Quasi Experiment Design* yang digunakan pada variabel dependent yaitu berat badan, sedangkan untuk variabel independent seperti jenis kontrasepsi, lama penggunaan kontrasepsi, aktivitas fisik dan pola makan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional* yang merupakan penelitian non-eksperimental dalam rangka mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek yang berupa penyakit atau status kesehatan tertentu, dengan model pendekatan *Point time* (Sumantri, 2011). Penelitian ini telah dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu pada bulan April - Mei 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh akseptor KB yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu sebanyak 8.377 akseptor KB. Sampel pada penelitian ini adalah akseptor KB yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu. Penentuan Besar Sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 99 responden.

KAEDAH pengumpulan data primer dilakukan dengan menggunakan KAEDAH wawancara langsung kepada responden dengan berpedoman pada kuesioner penelitian dan didapat langsung dari Akseptor KB. Data sekunder diperoleh dari BKKBN (2015) Provinsi Sulawesi Tengah, Dinas Kesehatan Kota Palu dan Puskesmas Kamonji Kota Palu terkait dengan data-data akseptor KB aktif. Analisis ini dilakukan terhadap dua variabel untuk membuktikan hubungan, yakni antara variabel dependen (berat badan) dan variabel independen (jenis kontrasepsi, lama penggunaan kontrasepsi, aktivitas fisik dan pola makan) dengan menggunakan uji *t-test* dan *Chi-square*.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis uni variat memperlihatkan bahwa sebagian besar responden penelitian berumur masih relatif muda antara 21-35 tahun yaitu sebanyak (48.5%), sedangkan status pendidikan mereka sebagian besar berpendidikan rendah atau SD sebesar 35.4 persen. Dilihat dari pekerjaan umumnya responden adalah tidak bekerja atau urusan rumah tangga mencapai 74.7 persen.

Jadual 1. Distribusi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu

1. Kelompok Umur	N (99)	Persentase (%)
<20	4	4
21-35	48	48.5
>36	47	47.5
2. Status Pendidikan		
SD	35	35.4
SMP	23	23.2
SMA	34	34.3
Perguruan Tinggi	7	7.1
3. Status Pekerjaan		
Pedagang	16	1.2
URT	74	74.7
PNS	9	9.1
4. Berat Badan		
Tidak Mengalami Perubahan	35	35.4
Mengalami Perubahan	64	64.6
5. Jenis Kontrasepsi		
Kontrasepsi Non Hormonal	23	23.2
Kontrasepsi Hormonal	76	76.8
6. Lama Penggunaan		
>12 bulan	74	74.7
≤12 bulan	25	25.3
7. Aktivitas Fisik		
Ringan	25	25.3
Sedang	59	59.5
Berat	15	15.2
8. Pola Makan		
Sering	50	50.5
Jarang	49	49.5

Sumber: Data Primer, 2017

Rata-rata responden memakai alat kontrasepsi hormonal yang mencapai 76.8 persen dan mereka mengalami perubahan berat badan 64.6 persen. Ditilik dari lama penggunaan kontrasepsi umumnya (74.7) persen responden telah menjadi akseptor selama 12 bulan<. Pola makan responden didominasi kategori sering yang mencapai 50.5 persen dengan aktivitas fisik sedang (59.5) persen.

Sementara itu hasil analisis bivariat antara penggunaan kontrasepsi dengan berat badan pada akseptor KB yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu memperlihatkan bahwa dari 23 responden yang menggunakan kontrasepsi non hormonal, terdapat 13 responden (56.5%) yang tidak mengalami perubahan berat badan dan 10 responden (43.5%) yang mengalami perubahan berat badan, sedangkan dari 76 responden yang menggunakan kontrasepsi hormonal, terdapat 54 responden (71.1%) yang mengalami perubahan berat badan dan 22 responden (28.9%) tidak mengalami perubahan berat badan. Hasil analisis menggunakan uji *chi-square* yang dilakukan terhadap jenis kontrasepsi dengan berat badan, didapatkan hasil nilai $\chi^2 = 0.030$ sehingga $\chi^2 < 0.05$. Maka H_0 pada penelitian ini ditolak, yang artinya ada pengaruh antara jenis kontrasepsi dengan berat badan di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu.

Jadual 2. Pengaruh Jenis dan lama Penggunaan Kontrasepsi dengan Berat Badan di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu

Jenis Kontrasepsi	Berat Badan				Jumlah		P
	Tidak Mengalami Perubahan		Mengalami Perubahan				
	N	%	N	%	n	%	
Kontrasepsi Non Hormonal	13	56.5	10	43.5	23	100	0.030
Kontrasepsi Hormonal	22	28.9	54	71.1	76	100	
Lama Penggunaan							
>12 bulan	17	23	57	77	74	100	0.049
≤12 bulan	18	72	7	28	25	100	

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan Jadual 2 di atas memperlihatkan bahwa dari 74 responden yang > 12 bulan menggunakan kontrasepsi, terdapat 57 responden (77%) yang mengalami perubahan berat badan dan 17 responden (23%) yang tidak mengalami perubahan berat badan, sedangkan dari 25 responden yang ≤ 12 bulan menggunakan kontrasepsi, terdapat 18 responden (72%) yang tidak mengalami perubahan berat badan dan 7 responden (28%) yang mengalami perubahan berat badan. Data Jadual 2 juga menunjukkan bahwa nilai sig= 0.341 karena nilai $\alpha > 0.05$, maka varian data sama sehingga hasil uji tidak berpasangan untuk varian sama (*equal variances assumed*), didapatkan angka *significance* pada baris pertama adalah 0.000 dengan perbedaan rerata (*mean difference*) sebesar 0.490 dan nilai CI 95% adalah antara 0.292 sampai 0.689. Karena nilai $\alpha < 0.05$ dan interval kepercayaan tidak melewati angka nol, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan rerata berat badan bermakna antara lama pemakaian > 12 bulan dan ≤ 12 bulan.

Jadual 3. Pengaruh Aktivitas Fisik, Pola Makan dengan Berat Badan di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu

Aktivitas Fisik	Berat Badan				Jumlah		p
	Tidak Mengalami Perubahan		Mengalami Perubahan				
	N	%	N	%	n	%	
Ringan	11	44	14	56	25	100	0.025
Sedang	15	25.4	44	74.6	59	100	
Berat	9	60	6	60	15	100	
Pola Makan							
Sering	18	36	32	64	50	100	1.000
Jarang	17	34.7	32	65.3	49	100	

Sumber: Data Primer, 2017

Data Jadual 3 di atas memuat bahwa dari 25 responden yang memiliki aktivitas ringan, terdapat 14 responden (56%) yang mengalami perubahan berat badan dan 11 responden (44%) yang tidak mengalami perubahan berat badan. Dari 59 responden yang memiliki aktivitas sedang, terdapat 44 responden (74.6%) yang mengalami perubahan berat badan dan 15 responden (25.4%) yang tidak mengalami perubahan berat badan. Sementara itu dari 15 responden yang memiliki aktivitas berat, terdapat 9 responden (60%) yang tidak mengalami perubahan berat badan dan 6 responden (60%) yang mengalami perubahan berat badan. Hasil analisis menggunakan uji *chi-square* yang dilakukan terhadap aktivitas fisik dengan berat badan, didapatkan hasil nilai $p = 0.025$ sehingga $p < 0.05$. Maka H_0 pada penelitian ini ditolak, yang artinya ada pengaruh antara aktivitas fisik dengan berat badan di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu.

Dilihat dari pola makan menunjukkan bahwa dari 50 responden yang memiliki pola makan sering, terdapat 32 responden (64%) yang mengalami perubahan berat badan dan 18 responden (36%) yang tidak mengalami perubahan berat badan, sedangkan dari 49 responden yang memiliki pola makan jarang, terdapat 32 responden (65.3%) yang mengalami perubahan berat badan dan 17 responden (34.7%) tidak mengalami perubahan berat badan. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *chi-square* yang dilakukan terhadap pola makan dengan berat badan, didapatkan hasil nilai $\chi^2 = 1.000$ sehingga $\chi^2 > 0.05$. Maka H_0 pada penelitian ini diterima, yang artinya tidak ada pengaruh antara aktivitas fisik dengan berat badan di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu.

PEMBAHASAN

Pengaruh Jenis dan Lama Penggunaan Kontrasepsi dengan Berat Badan

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *chi-square* yang dilakukan terhadap jenis kontrasepsi dengan berat badan akseptor, didapatkan hasil nilai $\chi^2 = 0.030$ sehingga $\chi^2 < 0.05$. Maka H_0 pada penelitian ini ditolak, yang artinya ada pengaruh antara jenis kontrasepsi dengan berat badan di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu. Hal ini dikarenakan jenis kontrasepsi hormonal yang digunakan sangat berkaitan dengan perubahan berat badan penggunaannya. Efek samping utama bagi beberapa akseptor pemakai kontrasepsi hormonal adalah kenaikan berat badan (Jackowski et al. 2016). Bukti menunjukkan kenaikan berat badan selama penggunaan suntik DMPA, hal ini karena dalam kontrasepsi suntik mengandung hormon progesteron dan estrogen. Hormon estrogen merangsang pusat nafsu makan yang ada di hipotalamus. Dengan bertambahnya nafsu makan, karbohidrat yang dikonsumsi dari makanan oleh hormon progesteron dirubah menjadi lemak, sehingga terjadi penumpukan lemak yang menyebabkan berat badan bertambah (Kamariah 2014).

Pada kontrasepsi suntik terdapat hormon progesteron, dimana hormon progesteron ini dapat mempermudah pengubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak. Progesteron juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan penurunan aktivitas fisik. Sehingga makanan yang di makan oleh akseptor dengan cepat dirubah oleh progesteron menjadi lemak, sementara aktivitas tubuh menurun sehingga tidak terjadi proses pembakaran. Akibatnya terjadi penumpukan lemak di bawah kulit (Haryani et al. 2010)

Peningkatan berat badan yang terjadi pada akseptor kontrasepsi hormonal, dikarenakan oleh kandungan hormon yang terdapat pada kontrasepsi hormonal yang dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan, sehingga akseptor makan lebih banyak dari pada biasanya (Guyton 2002). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Darmawati dan Fitri (2012), yang menyatakan bahwa pada penggunaan kontrasepsi hormonal seperti pil, suntik, dan implant sebagian besar penggunaannya mengalami perubahan berat badan yang dikarenakan adanya retensi cairan dari progestin atau estrogen yang mengakibatkan bertambahnya lemak subkutan terutama pada pinggul, paha dan payudara. Hal ini sesuai dengan hasil uji statistik yang didapatkannya yaitu pada penggunaan kontrasepsi suntikan dengan kenaikan berat badan pada akseptor kontrasepsi hormonal ($P = 0.000$) dan penggunaan kontrasepsi pil/implant dengan kenaikan berat badan pada akseptor kontrasepsi hormonal ($P = 0.006$).

Ditilik dari penggunaan kontrasepsi non hormonal Jadwal 2 juga memperlihatkan bahwa dari 23 responden yang menggunakan kontrasepsi non hormonal, terdapat 13 responden (56.5%) yang tidak mengalami perubahan berat badan. Hal ini dikarenakan kontrasepsi non hormonal adalah KAEDAH kontrasepsi yang digunakan tanpa bantuan obat-obatan seperti hormon sehingga akseptor kontrasepsi non hormonal, memiliki kecil kemungkinan untuk mengalami perubahan berat badan saat menggunakannya (Manuaba et al. 2009, Wahyuni dan Chatarina 2012).

Pada pengguna kontrasepsi non hormonal terdapat pula 10 responden (43.5%) yang mengalami perubahan berat badan. Hal ini dapat disebabkan karena faktor-faktor lain seperti metabolisme lemak yang kurang baik akan menyebabkan kegemukan. Ketika masa otot meningkat, metabolisme makanan akan meningkat pula, sehingga akan meningkatkan laju metabolisme basal dan kebutuhan kalori seseorang (Kurniasih 2013).

Lama penggunaan kontrasepsi adalah lamanya waktu pemakaian kontrasepsi yang digunakan oleh WUS baik pada penggunaan kontrasepsi hormonal maupun non hormonal. Berdasarkan Jadwal 2 didapatkan angka *significancy* pada baris pertama adalah 0.000 dengan perbedaan rerata (*mean difference*) sebesar 0.490 dan nilai CI 95% adalah antara 0.292 sampai 0.689. Karena nilai $p < 0.05$ dan interval kepercayaan tidak melewati angka nol, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan rerata berat badan bermakna antara lama pemakaian > 12 bulan dan ≤ 12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu. Hal ini berarti semakin lama penggunaan alat kontrasepsi maka akan terjadi peningkatan berat badan atau IMT (Hidayati 2002; Tepper et al. 2016). Peningkatan berat badan yang terjadi pada akseptor kontrasepsi hormonal, dikarenakan oleh kandungan hormon yang terdapat pada kontrasepsi hormonal yang dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan, sehingga akseptor makan lebih banyak dari pada biasanya (Guyton 2002).

Risiko responden yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal lebih dari satu tahun adalah sebesar 4.250 kali lebih besar mengalami peningkatan berat badan daripada responden yang menggunakan alat kontrasepsi kurang dari sama dengan satu tahun. Umumnya pertambahan berat badan tidak terlalu besar, bervariasi antara kurang dari 1 kg sampai 5 kg dalam tahun pertama. Pada pemakaian depo-provera rata-rata peningkatan berat badan adalah 3 pound pada tahun pertama pemakaian dan 5–7 pound pada dua tahun pertama pemakaian. Pada pemakaian kontrasepsi hormonal lebih dari satu tahun risiko kegemukan meningkat 1.36 kali dan risiko ini akan mengalami peningkatan setiap pertambahan tahunnya yakni pada pemakaian lebih dari tujuh tahun risiko kegemukan akan meningkat 8.3 kali pada pemakai alat kontrasepsi hormonal. Kegemukan ini terjadi karena adanya penambahan berat badan yang secara teruterus-menerus.

Kegemukan merupakan salah satu masalah gizi yang banyak terjadi dan memerlukan penanganan yang serius. Pemantauan terhadap berat badan diperlukan untuk mengetahui perubahan status gizi dan masalah kesehatan yang terjadi. Pengendalian berat badan dapat dikatakan berhasil jika seseorang dapat mencapai berat badan yang dianggap ideal untuk orang seusianya. Berdasarkan berat badan ideal inilah dapat diketahui bagaimana status gizi dan tingkat kesehatan seseorang. Di Indonesia, cara pemantauan dan batasan berat badan normal orang dewasa mengacu pada laporan FAO/WHO/UNU tahun 1985 yang menyatakan bahwa berat badan normal orang dewasa ditentukan berdasarkan nilai Body Mass Index (BMI). Istilah Body Mass Index (BMI) diterjemahkan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT). Pada pengukuran ini perlu diketahui tinggi badan dan berat badan seseorang. Pada orang dewasa yang berusia 25 tahun ke atas pertumbuhan dari tinggi badan tidak berlangsung lagi. Jika pengendalian terhadap berat badan tidak dilakukan memberikan dampak yang langsung dapat dilihat, seperti berat badan berlebih atau kegemukan. Hal ini tidak saja berpengaruh terhadap kesehatan tetapi juga secara psikologis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Darmawati dan Fitri (2012), yang menyatakan bahwa pada penggunaan kontrasepsi hormonal seperti pil, suntik, dan implant sebagian besar penggunanya mengalami perubahan berat badan yang dikarenakan adanya retensi cairan dari progesterin atau estrogen yang mengakibatkan bertambahnya lemak subkutan terutama pada pinggul, paha dan payudara. Hal ini sesuai dengan hasil uji statistik yang didupakannya yaitu pada penggunaan kontrasepsi suntikan dengan kenaikan berat badan pada akseptor kontrasepsi hormonal ($P = 0.000$) dan penggunaan kontrasepsi pil/implant dengan kenaikan berat badan pada akseptor kontrasepsi hormonal ($P = 0.006$). Peningkatan berat badan yang terjadi pada akseptor kontrasepsi hormonal, dikarenakan oleh kandungan hormon yang terdapat pada kontrasepsi hormonal yang dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan, sehingga akseptor makan lebih banyak dari pada biasanya (Guyton 2002).

Pengaruh Aktivitas Fisik, Pola Makan dengan Berat Badan

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi sehingga menyebabkan pembakaran energi. Energi yang diperlukan aktivitas fisik bervariasi menurut tingkat intensitas dan lama melakukan aktivitas fisik, makin berat dan lama aktivitas fisik, makin tinggi energi yang diperlukan (Sandjaja dan Atmarita 2009).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *chi-square* yang dilakukan terhadap aktivitas fisik dengan berat badan, didapatkan hasil nilai $q = 0.025$ sehingga $q < 0.05$. Maka H_0 pada penelitian ini ditolak, yang artinya ada pengaruh antara aktivitas fisik dengan berat badan di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novitasary dan Mayulu (2013) serta Liando et al. (2015), didapatkan bahwa berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan didapatkan nilai $q = 0.042$, hal ini berarti adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan peningkatan berat badan pada ibu pengguna alat kontrasepsi.

Aktivitas fisik dapat mempengaruhi peningkatan berat badan seseorang. Hal ini disebabkan karena asupan energi yang melebihi kebutuhan tubuh yang biasanya dialami oleh orang yang kurang olahraga atau kurang aktivitas fisik sehingga energi yang masuk kedalam tubuh tidak dibakar atau digunakan yang kemudian disimpan dalam bentuk lemak sehingga menyebabkan berat badan naik. Melakukan aktivitas fisik yang lama sangat membantu dalam mencegah terjadinya kenaikan berat badan. Penurunan berat badan dengan aktivitas fisik dapat mengurangi risiko kardiovaskuler dan diabetes dibandingkan penurunan berat badan tanpa aktivitas fisik (Soegondo et al. 2009). Akan tetapi selain faktor internal yaitu hormon yang dapat mempengaruhi perubahan berat badan seseorang ada juga faktor eksternal seperti makanan, karena semakin banyak seseorang makan maka akan terjadi peningkatan berat badan sebaliknya jika seseorang semakin sedikit makan maka akan terjadi penurunan berat badan. Fisik seseorang juga mempengaruhi terhadap perubahan berat badan karena aktifitas fisik yang berlebihan akan membuat seseorang kelebihan energi yang dapat membakar lemak tubuh, sebaliknya jika aktifitas fisik berkurang maka akan terjadi penumpukan lemak dalam tubuh. Faktor umur mempengaruhi perubahan berat badan karena dengan bertambahnya umur energy yang dikeluarkan menurun (Wahyuni dan Chatarina 2012).

Selain aktivitas fisik yang mempengaruhi berat badan adalah pola makan. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *chi-square* yang dilakukan terhadap pola makan dengan berat badan, didapatkan hasil nilai $q=1.000$ sehingga $q>0.05$. Maka H_0 pada penelitian ini diterima, yang artinya tidak ada pengaruh antara pola makan dengan berat badan di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu. Haryani et al. (2010), faktor psikologis juga mempengaruhi kebiasaan makan, bahkan ada orang yang tiba-tiba ingin makan banyak saat sedang emosi. Selain itu, metabolisme yang lambat juga dapat meningkatkan berat badan karena perempuan mempunyai otot tubuh yang lebih kecil dari laki-laki, otot membakar kalori lebih banyak dari jaringan tubuh yang lain sehingga metabolisme pada perempuan jauh lebih lambat dari pada laki-laki. Hal ini akan menyebabkan perempuan akan lebih mudah gemuk jika dibanding dengan laki-laki. Faktor psikologis juga mempengaruhi kebiasaan makan, bahkan ada orang yang tiba-tiba ingin makan banyak saat sedang emosi. Faktor sosial ekonomi juga mempengaruhi perubahan berat badan karena pemicunya adalah meningkatnya kemakmuran yang menyebabkan gaya hidup dan pola makan berubah sementara pertumbuhan dikota besar dengan ruang terbuka yang minim menyebabkan orang menjadi kurang bergerak ditambah lagi dengan kemajuan teknologi orang lebih banyak menghabiskan waktu didepan computer atau televisi. Perubahan jenis makanan dari yang “tradisional” beralih kemakanan siap saji yang lebih banyak lemak, rendah serat dan tinggi kalori daripada sayuran dan buah-buahan(Kamariah, 2014). Hal ini sesuai dengan faktor-faktor lain yang mempengaruhi penambahan berat badan yaitu faktor umur, olahraga, faktor genetik, dan faktor sosial ekonomi. Sementara faktor yang mempengaruhi penurunan berat badan di mungkinkan pola makan, kepekaan terhadap penyakit, lingkungan, emosional, dan diet (Kamariah 2014). Namun, hal itu juga bergantung pada faktor genetik pada masing-masing akseptor.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh penggunaan kontrasepsi terhadap berat badan pada akseptor KB di wilayah kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu, maka bolehlah disimpulkan bahawa adanya pengaruh jenis dan lama penggunaan kontrasepsi terhadap berat badan pada akseptor KB di wilayah kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu. Disamping itu juga, terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap berat badan pada akseptor KB, namun tidak ada

pengaruh pola makan terhadap berat badan pada akseptor KB di wilayah kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu.

RUJUKAN

- Beksinska, M. E., Smit, J. A., Kleinschmidt, I., Milford, C. & Farley, T. M. M. 2010. Prospective study of weight change in new adolescent users of DMPA, NET-EN, COCs, nonusers and discontinuers of hormonal contraception. *Contraception* 81(1): 30–34.
- BKKBN. 2015. *Peserta KB Aktif menurut Alat Kontrasepsi Provinsi Sulawesi Tengah Bulan Desember 2015*. Sulawesi Tengah: BKKBN.
- Darmawati & Fitri, Z. 2012. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal dengan Kenaikan Berat Badan pada Akseptor Kontrasepsi Hormonal di Desa Batoh Tahun 2012. *Jurnal Ilmu Keperawatan* 1(1):1–8.
- Guyton. 2002. *Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Hall, K. S., Ph, D., White, K. O. C., H, M. P., Rickert, V. I., Psy, D., Reame, N. K., Ph, D., N, M. S., Westhoff, C. L. & Sc, M. 2013. An Exploratory Analysis of Associations Between Eating Disordered Symptoms, Perceived Weight Changes and Oral Contraceptive Discontinuation Among Young Minority Women. *JAH. Elsevier Inc.* 52(1): 58–63.
- Haryani, D. D., Santjaka, A. & Sumarni. 2010. Pengaruh Frekuensi Suntik DMPA Terhadap Kenaikan Berat Badan pada Akseptor Kontrasepsi Suntik DMPA. *Jurnal Ilmiah Kebidanan* 1(1): 59–72.
- Husniati & Saudah. 2016. Hubungan Perubahan Berat Badan dan Pola Mestruasi Ibu dengan Lamanya Pemakaian KAEDAH Kontrasepsi Suntik Depo Medroksi Progesteron Acetat (DMPA) di Puskesmas Darus Imarah Kapupaten Aceh Besar. *Serambi Sainia IV* (2): 38–41.
- Jackowski, S. A., Baxter-jones, A. D. G., Mclardy, A. J., Pierson, R. A. and Rodgers, C. D. 2016. Bone Reports the associations of exposure to combined hormonal contraceptive use on bone mineral content and areal bone mineral density accrual from adolescence to young adulthood: A longitudinal study. *BONR. Elsevier B.V.* 5: e333–e341. doi: 10.1016/j.bonr.2015.06.001.
- Kamariah, N. 2014. Pemakaian Kontrasepsi Suntik Akan Mempengaruhi Berat Badan Akseptor KB Suntik. *Ilmu Kesehatan* 7(2): 150–156.
- Kurniasih. 2013. *Diet Tanpa Lapar Tanpa Berhenti Ngemil, Ngopi dan Makan yang Enak-Enak*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Liando, H., Kundre, R. & Bataha, Y. 2015. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Peningkatan Berat Badan Ibu Pengguna Alat Kontrasepsi Suntik DMPA (Depo Medroksi Progesteron Esetat) di Puskesmas Kumelembuai Kabupaten Minahasa Selatan. *Ejournal Keperawatan* 3(2): 1–8.
- Manuaba, I. A. C., Manuaba, I. B. G. F. and Manuaba, I. B. G. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Novitasary & Mayulu, K. 2013. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Orang Dewasa. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, 1(obesitas): 1040–1041.
- Dinas Kesehatan Kota Palu. 2015. *Peserta KB Aktif menurut KAEDAH Kontrasepsi Cara Modern Kota Palu pada Bulan Januari sampai Desember 2015*. Kota Palu: Dinas Kesehatan.
- Prasetyanti, D. K. 2013. *Perbedaan perubahan berat badan pada akseptor suntik 4 minggu dan 12 minggu di Puskesmas Teguban Kecamatan Paron tahun 2013*. Paron: Puskesmas.
- Kemenkes, R. I. 2015. *Infodatin: Pusat Data dan Informasi*. Jakarta Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sandjaja & Atmarita. 2009. *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga*. Jakarta: PT Kompas Medika Nusantara.
- Setyarini, D. I. 2015. Lama Penggunaan Depo Medroksi Progesteron Asetat (DMPA) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Akseptor Kontrasepsi Suntik. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)* 1(1): 8–16.
- Soegondo, S., Purnamasari, D & Metabolik, S. 2009. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Interna Publishing.
- Sumantri, A. 2011. *KAEDAH Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Wahyuni, E. S. & Chatarina U. 2012. Hubungan antara Jenis dan Lama Penggunaan Kontrasepsi

Dengan Berat Badan Akseptor. *The Indonesian Journal of Public Health* 8(3): 112–116.

Rosmala Nur, PhD
Program Studi Kesehatan Masyarakat,
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Tadulako,
Palu, Sulawesi Tengah,
Indonesia
Email: malanur_id@yahoo.com

Abd. Rahman,
Program Studi Kesehatan Masyarakat,
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Tadulako,
Palu, Sulawesi Tengah,
Indonesia
Email: malanur_id@yahoo.com

Nurhalimah,
Program Studi Kesehatan Masyarakat,
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Tadulako,
Palu, Sulawesi Tengah,
Indonesia
Email: malanur_id@yahoo.com