

Studi Kasus Penggunaan DMPA dengan Kenaikan Berat Badan di Puskesmas Arosbaya

Rhenata Nurshabrina¹, Esyuananik², Siti Anisak³, Anis Nur Laili⁴
D3 Kebidanan Bangkalan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya

Abstrak

Kontrasepsi suntik DMPA adalah metode hormonal jangka menengah dengan efektivitas tinggi, namun memiliki efek samping berupa peningkatan berat badan sekitar 2 kg per tahun. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan peningkatan berat badan pada akseptor DMPA, menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan desain multiple case. Dilakukan di Puskesmas Arosbaya, Bangkalan, pada April-Mei 2024, dengan dua responden, studi ini menunjukkan bahwa keduanya mengalami peningkatan berat badan (2 kg dalam 10 bulan untuk responden 1 dan 5 kg dalam 11 bulan untuk responden 2) yang terkait dengan pola nutrisi. Kedua responden memiliki body image positif, sehingga kurang berupaya mencegah kenaikan berat badan. Faktor risiko utama adalah frekuensi konsumsi makanan cepat saji, camilan berat, dan softdrink. Responden menyadari bahwa peningkatan berat badan adalah efek samping DMPA dan menerima perubahan tersebut.

Kata Kunci DMPA, Berat Badan, Body image, Diet, Efek samping .

Abstract

The DMPA injectable contraceptive is a medium-term hormonal method with high effectiveness, but it has side effects, including weight gain of approximately 2 kg per year. This case study aims to describe the weight gain in DMPA acceptors using a qualitative descriptive method with a multiple case design. Conducted at Arosbaya Health Center, Bangkalan, in April-May 2024, with two respondents, the study showed that both experienced weight gain (2 kg in 10 months for respondent 1 and 5 kg in 11 months for respondent 2), which was related to their nutritional patterns. Both respondents had a positive body image, leading them to make less effort to prevent the weight gain. The main risk factors were the frequency of consuming fast food, heavy snacks, and soft drinks. The respondents understood that weight gain is a side effect of DMPA and accepted the changes.

Keywords: DMPA, Weight Gain, Body image, Diet, Side effects

Pendahuluan

Pelayanan Keluarga Berencana (KB) memiliki tujuan utama untuk mengatur kelahiran anak, jarak antar kelahiran, serta menangani efek samping dan komplikasi bagi peserta jaminan kesehatan, sebagaimana diatur oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2023). Program KB memanfaatkan berbagai metode kontrasepsi, baik hormonal maupun non-hormonal, dengan tujuan untuk menurunkan angka kelahiran dan memberikan kesempatan kepada pasangan untuk mengatur jarak kelahiran anak sesuai dengan keinginan mereka (Sartika et al., 2020). Kontrasepsi hormonal, seperti suntik, pil, dan implant, bekerja dengan menggunakan kombinasi estrogen dan progesteron untuk mencegah kehamilan. Meskipun metode ini sangat efektif dalam mencegah kehamilan, mereka tidak luput dari efek samping, yang sering kali meliputi gangguan menstruasi dan peningkatan berat badan (Nurullah, 2021; Herowati & Sugiharto, 2019; Parasitologi et al., 2020).

Di Kabupaten Bangkalan, dari total 29.430 akseptor kontrasepsi suntik Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA), sekitar 12,56% mengalami perubahan berat badan sebagai efek samping (Dinkes Kab. Bangkalan, 2020). Sementara itu, di Puskesmas Bangkalan, data menunjukkan bahwa 20,99% akseptor mengalami perubahan berat badan pada tahun yang sama. Penelitian oleh Putri & Nikmah (2021) juga menemukan bahwa 61,2% ibu yang menggunakan kontrasepsi suntik mengalami peningkatan berat badan.

Secara umum, peningkatan berat badan pada pengguna DMPA dapat mencapai sekitar 5% dalam enam bulan pertama penggunaan. DMPA berfungsi dengan memengaruhi hipotalamus, yang pada gilirannya meningkatkan nafsu makan melalui hormon glukokortikoid. Hormon ini juga berdampak pada peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan mengubah cara tubuh menyimpan lemak dan mengatur nafsu makan (Harahap, 2019; Yusuf et al., 2019; Nurmainah et al., 2020). Peningkatan berat badan ini dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan gangguan psikologis seperti penurunan rasa percaya diri yang signifikan (Zulfikar & Ginting, 2023; Septiyani et al., 2019).

Efek samping berupa peningkatan berat badan sering kali menjadi alasan utama bagi akseptor untuk berhenti menggunakan kontrasepsi suntik. Oleh karena itu, penting untuk melakukan upaya-upaya pencegahan, seperti memberikan informasi dan konseling secara berkala tentang efek samping serta menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat mencakup diet seimbang, aktivitas fisik teratur, dan pengelolaan stres yang efektif (Linda Rambe, 2020; Nurhalizah et al., 2023; Anjani & Kalsum, 2020).

Studi kasus ini bertujuan untuk memberikan gambaran mendalam mengenai pengalaman akseptor kontrasepsi DMPA yang mengalami peningkatan berat badan di wilayah kerja Puskesmas Arosbaya, Kabupaten Bangkalan. Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan berat badan, seperti usia, pekerjaan, pola nutrisi, dan aktivitas fisik. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memahami pandangan akseptor terhadap perubahan berat badan yang mereka alami serta mengevaluasi upaya yang

dilakukan oleh ibu-ibu dalam mencegah kenaikan berat badan berlebih akibat penggunaan kontrasepsi suntik. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih baik tentang tantangan yang dihadapi akseptor dan langkah-langkah yang bisa diambil untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan kontrasepsi DMPA.

Metode Penelitian

Dalam studi kasus ini, digunakan desain "multiple case design" dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Desain kasus berganda memungkinkan peneliti untuk membandingkan beberapa kasus yang berbeda, dalam hal ini, dua responden pasangan usia subur yang menggunakan kontrasepsi suntik Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA) dijadikan subjek studi. Pendekatan deskriptif kualitatif dipilih untuk memberikan gambaran mendalam tentang fenomena peningkatan berat badan yang dialami oleh pengguna kontrasepsi suntik DMPA.

Subjek dalam studi ini adalah dua wanita pasangan usia subur yang menggunakan kontrasepsi suntik DMPA selama satu tahun pertama dan mengalami peningkatan berat badan lebih dari 2 kg, yang dipilih untuk memastikan kesesuaian dengan fokus penelitian. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Arosbaya, Bangkalan, dari Januari hingga Mei 2024, dengan alasan aksesibilitas yang baik dan populasi yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Data dikumpulkan melalui dua metode utama: wawancara mendalam menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan informasi tentang pengalaman responden terkait peningkatan berat badan dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta observasi kartu KB menggunakan lembar observasi untuk mencatat data dari kartu pengguna kontrasepsi, guna melengkapi informasi yang diperoleh dari wawancara.

Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif kualitatif, melibatkan penyusunan temuan dari wawancara dan observasi untuk memberikan gambaran mendalam tentang peningkatan berat badan pada pengguna DMPA. Analisis ini juga mencakup identifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi peningkatan berat badan, termasuk pola nutrisi (frekuensi konsumsi makanan cepat saji, camilan berat, dan minuman bersoda), persepsi diri atau body image (bagaimana responden memandang diri mereka sendiri dan penerimaan terhadap perubahan berat badan), serta upaya pencegahan (langkah-langkah yang diambil untuk mengontrol atau mencegah kenaikan berat badan).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan berat badan pada pengguna kontrasepsi suntik DMPA, serta bagaimana persepsi dan upaya pencegahan dari responden berkontribusi terhadap fenomena tersebut. Pendekatan deskriptif kualitatif membantu peneliti untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas dan mendalam mengenai isu yang diteliti, serta untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman dan pandangan responden terkait efek samping dari kontrasepsi suntik DMPA.

Hasil dan Pembahasan

1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi

a. Usia

Berdasarkan hasil studi kasus diperoleh bahwa kedua responden yang merupakan pengguna kontrasepsi suntik DMPA memiliki usia yang sama yaitu 37 tahun. Kedua responden berada dalam kurun usia >35 tahun dan mengalami peningkatan berat badan. Berat badan responden 1 meningkat sebesar 2 kg dalam 10 bulan pemakaian, sedangkan berat badan responden 2 meningkat sebesar 5 kg dalam 11 bulan pemakaian.

Menurut asumsi peneliti akseptor kontrasepsi suntik DMPA, khususnya mereka yang berusia di atas 35 tahun, cenderung mengalami peningkatan berat badan. Hal ini disebabkan oleh efek dari Depo-Provera (DMPA), yang dapat meningkatkan nafsu makan dan mengubah karbohidrat menjadi lemak yang disimpan di bawah kulit. Pada usia yang lebih tua, metabolisme tubuh cenderung melambat, sehingga hubungan antara peningkatan nafsu makan dan penumpukan lemak yang disebabkan oleh DMPA dapat lebih mudah menyebabkan penambahan berat badan yang nyata.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Aziz (2020) di Depok yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara umur dengan kenaikan berat badan akseptor. Serta sejalan dengan hasil penelitian Sari (2023) yang menunjukkan bahwa dari 12 responden berusia >35 tahun yang mengalami berat badan naik sebanyak 10 responden (83,3%), berat badan tetap sebanyak 2 responden (16,7%), dan berat badan turun sebanyak 0 responden (0,0%) sehingga dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara umur dengan kenaikan berat badan akseptor kontrasepsi suntik.

b. Pekerjaan

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa jenis pekerjaan kedua responden berbeda, responden 1 bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sedangkan responden 2 sebagai pedagang dan juga Ibu Rumah Tangga (IRT). Dilihat dari jenis pekerjaan maka dapat diketahui tingkat pendapatan, aktivitas, dan sosial ekonomi kedua responden. Dari hasil studi kasus diketahui tingkat pendapatan dan aktivitas responden 2 cenderung lebih tinggi dibanding responden 1.

Menurut asumsi peneliti, jenis pekerjaan berkaitan dengan pendapatan seseorang, sehingga dapat mempengaruhi pemilihan jenis kontrasepsi. Alat kontrasepsi suntik DMPA sering dipilih karena mudah didapat, murah, dan memiliki tingkat efektivitas yang cukup lama, yaitu selama 3 bulan. Hal ini menjadikan DMPA sebagai alat kontrasepsi yang paling banyak digemari. Kenyamanan dalam penggunaan kontrasepsi suntik DMPA yang telah didapat kedua responden juga dapat menjadi alasan mengapa mereka enggan beralih ke metode kontrasepsi lain, meskipun terdapat efek samping yang mungkin terjadi.

Hasil studi kasus sudah sesuai dengan hasil penelitian Muktiyani (2018) yang menyatakan bahwa pekerjaan yang dimiliki akseptor DMPA terbanyak yaitu ibu

rumah tangga (IRT) sebanyak 95,06%, wiraswasta sebanyak 2,47%, dan karyawan sebanyak 2,47%. Serta hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurmainah (2020) di Pontianak diperoleh bahwa sebagian besar akseptor berusia 20-35 tahun (71,6%), bekerja sebagai ibu rumah tangga (97,5%), mempunyai 2 anak atau lebih (77,8%), dan memiliki kenaikan berat badan 0-2 kg (44,4%) sehingga diketahui bahwa terdapat pengaruh penggunaan DMPA terhadap kenaikan berat badan akseptor.

c. Nutrisi

Dalam hasil studi kasus pada pola nutrisi responden, diperoleh data bahwa frekuensi makan responden 1 lebih sedikit dibandingkan dengan responden 2. Komposisi atau jenis makanan kedua responden sama, namun responden 1 lebih cenderung untuk tidak memakan makanan cepat saji dibandingkan dengan responden 2. Selain itu, kedua responden sama-sama mengonsumsi camilan, alasannya adalah untuk menghabiskan sisa makanan milik anak mereka, namun pada konsumsi softdrink, responden 1 jarang atau bisa dibilang hanya sesekali mengonsumsi softdrink dengan frekuensi $\pm 1-2 \times/\text{mgg}$, berbeda dengan responden 2 yang sering mengonsumsi softdrink seperti fanta ketika buka puasa dengan frekuensi $\pm (>3 \times/\text{mgg})$. Sehingga dapat dikatakan bahwa pola nutrisi responden 1 lebih sehat dibandingkan dengan responden 2 karena cenderung mengonsumsi lebih sedikit makanan cepat saji dan tidak mengonsumsi softdrink.

Menurut asumsi peneliti, salah satu faktor peningkatan berat badan yang dialami oleh kedua responden disebabkan oleh penggunaan kontrasepsi Depo Medroxy Progesteron Acetate (DMPA) yang mempengaruhi pola nutrisi. Berdasarkan teori, DMPA dapat mempengaruhi nafsu makan akseptor, yang kemudian menyebabkan peningkatan pola konsumsi. Jika akseptor cenderung mengonsumsi makanan berkalori tinggi seperti makanan olahan instan, minuman bersoda, atau makanan cepat saji, hal ini dapat menyebabkan peningkatan berat badan jika tidak diimbangi dengan upaya-upaya menurunkan berat badan. Ini karena konsumsi kalori yang berlebihan cenderung disimpan dalam bentuk lemak tubuh.

Hal ini sejalan dengan studi literatur oleh Hariati et al (2020) bahwa semua penelitian yang digunakan menunjukkan kandungan hormonal dari kontrasepsi DMPA merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus. Berikutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Sastrariah (2019) di Kabupaten Majene diketahui bahwa terdapat pengaruh asupan kalori dengan kenaikan berat badan pada ibu pengguna KB suntik 3 bulan. Dan menurut penelitian yang dilakukan oleh Dhafiningtia & Sudiarti (2023) didapat bahwa terdapat hubungan yang nyata antara asupan protein, proporsi penduduk yang tidak aktif secara fisik, proporsi penduduk yang mengonsumsi makanan manis setiap hari, dan proporsi penduduk yang mengonsumsi makanan berlemak terhadap kejadian obesitas di tingkat kabupaten/kota.

d. Aktivitas Fisik

Pada responden 2 tingkat aktivitas fisiknya cenderung lebih tinggi dibanding responden 1 dikarenakan responden 2 merangkap pekerjaan sebagai IRT dan juga pedagang, namun diketahui bahwa responden 1 beraktivitas fisik dengan jalan sehat pagi ke pasar. Peningkatan berat badan responden 2 lebih tinggi dibanding

responden 1. Berat badan responden 1 meningkat sebesar 2 kg dalam 10 bulan pemakaian, sedangkan berat badan responden 2 meningkat sebesar 5 kg dalam 11 bulan pemakaian.

Peneliti berasumsi bahwa pola aktivitas fisik yang dilakukan responden 1 lebih teratur dibanding responden 2, karena hampir setiap hari responden 1 berbelanja di pasar dikarenakan rumahnya dekat dengan pasar, berbeda dengan responden 2 yang rumahnya jauh dari pasar sehingga tidak berbelanja dengan berjalan. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa beraktivitas fisik berat tidak selalu mengurangi peningkatan berat badan, melainkan pola aktivitas fisik yang rutin dengan intensitas tepat yang dapat mengurangi peningkatan berat badan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Anggraeni et al (2023) bahwa didapatkan hasil uji statistik dengan chi Square test menunjukkan nilai nyata adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan. Serta penelitian Qibtiah & Lisca (2022) menyatakan bahwa terdapat mayoritas mengalami kenaikan berat badan yakni yang melakukan aktifitas ringan sebanyak 13 responden (52%) sehingga terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian kenaikan berat badan pada akseptor kontrasepsi hormonal.

2. Penerimaan atau Penilaian Diri terkait dengan Peningkatan Berat Badan

Dalam hasil studi kasus, kedua responden tidak memandang peningkatan berat badan akibat penggunaan kontrasepsi suntik DMPA sebagai masalah, serta mereka bersedia menerima kondisi tersebut. Kedua responden mengerti mengenai efek samping yang ditimbulkan karena pemakaian kontrasepsi suntik DMPA, tetapi tetap bersedia menerima perubahan berat badan yang dialami serta bersedia untuk melanjutkan penggunaan kontrasepsi suntik DMPA.

Menurut asumsi peneliti, kedua responden telah memahami edukasi yang diberikan oleh bidan bahwa peningkatan berat badan merupakan salah satu efek samping dari pemakaian kontrasepsi suntik DMPA. Hal ini membuat kedua responden menerima perubahan yang dialami terkait berat badan mereka. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian Konseling, Informasi, dan Edukasi (KIE) oleh bidan berhasil. Kedua responden menerima efek samping kenaikan berat badan yang dialaminya sehingga kedua responden cenderung berpikiran positif dan merasa puas dengan tubuh mereka sehingga kesejahteraan subjektif mereka juga tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purbaningtyas (2021) yang menunjukkan adanya kaitan antara body image dengan subjective well-being pada perempuan yang mengalami kelebihan berat badan. Juga pada penelitian Hidayati (2019) dapat diketahui bahwa dari 23 responden dengan lama menggunakan suntik DMPA jangka panjang, terdapat 16 (69,6%) responden dengan persepsi positif dalam citra tubuhnya, sehingga diketahui bahwa terdapat hubungan lama penggunaan kontrasepsi DMPA dengan citra tubuh.

3. Upaya Akseptor dalam Mencegah Peningkatan Berat Badan Berlebih

Untuk upaya akseptor dalam mencegah peningkatan berat badan berlebih, hasil studi kasus menunjukkan bahwa kedua responden tidak mencari informasi tentang efek

samping peningkatan berat badan yang dapat terjadi akibat penggunaan kontrasepsi suntik DMPA, karena kedua responden telah menerima edukasi dari tenaga kesehatan sebelum memilih menggunakan kontrasepsi suntik DMPA. Kedua responden juga tidak pernah mencoba diet sebagai langkah pencegahan terhadap peningkatan berat badan berlebih. Dalam hal pola hidup bersih dan sehat, kedua responden cenderung kurang rutin dalam berolahraga, seperti melakukan jenis olahraga aerobik, dan kurang mengontrol pola makan. Namun, terkait dengan upaya pengelolaan stres, kedua responden cenderung mampu mengelola pikiran dengan baik.

Menurut asumsi peneliti diketahui bahwa sebelum menggunakan kontrasepsi suntik DMPA, kedua responden telah memahami KIE mengenai efek samping penggunaan kontrasepsi suntik DMPA yang dilakukan oleh bidan, sehingga kedua responden menerima efek samping peningkatan berat badan yang terjadi, dan hal ini membuat kedua responden kurang berupaya untuk mencegah efek samping yang dialami. Berat badan dapat diturunkan melalui diet, olahraga rutin, dan pengelolaan stress yang baik. Walaupun stress tidak secara langsung mempengaruhi asupan gizi dan status gizi seseorang, stress dapat mempengaruhi pola makan secara abnormal tergantung masing-masing individu sehingga stress dapat berkaitan dengan berat badan individu.

Sejalan dengan pernyataan oleh Kemenkes RI (2021), bahwa konseling perlu dilakukan untuk membantu klien dalam memilih jenis kontrasepsi yang sesuai dengan kebutuhan fertilitas dan kondisi kesehatan mereka. Pada penelitian Millenia (2022) menunjukkan terdapat korelasi positif antara citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet. Serta hasil penelitian Dewantari & Ambartana (2017) menunjukkan intervensi diet rendah lemak dan diet rendah karbohidrat dapat menurunkan berat badan secara bermakna. Rata-rata penurunan berat badan pada diet rendah lemak 3,61 kg dan diet rendah karbohidrat 3,42 kg.

Penelitian Rapi (2024) menunjukkan bahwa dari akseptor KB suntik 3 bulan, terdapat 22 responden (44%) yang rutin melakukan senam aerobik low impact dan mengalami penurunan berat badan, serta terdapat 17 responden (34%) yang tidak rutin melakukan senam aerobik low impact dan tidak mengalami penurunan berat badan. Hasil penelitian Amaeda (2021) menunjukkan bahwa dari akseptor suntik 3 bulan yang mengalami kenaikan berat badan melebihi batas normal, terdapat 17 responden (34%) dengan tingkat stres ringan, 7 responden (14%) dengan tingkat stres sedang, dan 11 responden (22%) dengan tingkat stres berat, sehingga terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kenaikan berat badan pada akseptor suntik 3 bulan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus, faktor-faktor yang berpotensi mempengaruhi peningkatan berat badan pada responden yang menggunakan kontrasepsi suntik DMPA meliputi kebiasaan nutrisi seperti frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji, camilan berat, dan softdrink. Kebiasaan ini dapat secara nyata berkaitan terhadap peningkatan berat badan yang dialami oleh responden. Meskipun demikian, kedua responden menunjukkan pandangan yang positif terhadap penerimaan terhadap

peningkatan berat badan sebagai salah satu efek samping dari penggunaan kontrasepsi suntik DMPA. Mereka telah menerima edukasi yang memadai sebelum memilih metode kontrasepsi ini, namun kurang aktif dalam upaya pencegahan terhadap peningkatan berat badan yang mungkin terjadi.

Saran

Untuk meningkatkan manfaat edukasi bagi masyarakat, disarankan untuk mengintensifkan program edukasi yang menyediakan informasi komprehensif mengenai berbagai jenis kontrasepsi, termasuk kelebihan, kekurangan, efek samping potensial seperti peningkatan berat badan, dan strategi untuk mengelola efek samping tersebut. Bagi peneliti, langkah selanjutnya sebaiknya mengarah pada penelitian yang lebih mendalam dengan menggunakan metode yang berbeda serta melibatkan sampel responden yang lebih besar dan variasi variabel yang lebih luas untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik.

Bagi akseptor kontrasepsi suntik DMPA, disarankan untuk lebih aktif mengontrol pola aktivitas fisik dan nutrisi mereka sebagai upaya pencegahan terhadap peningkatan berat badan yang mungkin terjadi. Bagi mereka yang mempertimbangkan alternatif, penggunaan metode kontrasepsi non-hormonal seperti MKJP dapat dipertimbangkan untuk mengurangi risiko peningkatan berat badan yang sering dikaitkan dengan kontrasepsi hormonal. Dengan demikian, langkah-langkah ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup bagi pengguna kontrasepsi suntik DMPA.

Daftar Referensi

- Aini, A. N., Farianingsih, F., & Rohmatin, H. (2023). Pengaruh Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Terhadap Gangguan Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(2), 114–121. <https://doi.org/10.55500/jikr.v10i2.195>
- Amaeda, A. S. (2021). *Hubungan Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan dan Tingkat Stres dengan Kenaikan Berat Badan pada Akseptor Suntik 3 Bulan* [Stikes Ngudia Husada Madura]. <https://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/1003>
- Anggraeni, P., Ekasari, T., & Zakiyyah, M. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di PMB Rizka Devi Savitri. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(3), 248–256. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- Anjani, R., & Kalsum, U. (2020). Umur Sebagai Modifikasi Efek Terhadap Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Kejadian Kegemukan Pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Kesmas Jambi*, 4(1), 35–46. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v4i1.8941>
- Aziz, H., Dinengsih, S., & Choirunnisa, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kenaikan Berat Badan Akseptor Kb Di Klinik Medisca Cimanggis Depok Jawa Barat Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, 9 No. 2, 1–14. <https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/view/113>
- BKKBN. (2023). *Peraturan Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2023 Tentang Pemenuhan Kebutuhan Alat dan Obat Kontrasepsi Bagi Pasangan Usia Subur dalam Pelayanan Keluarga Berencana* (pp. 10–17).

- Dewantari, N. M., & Ambartana, I. W. (2017). Pengaruh Komposisi Diet dan Senam Aerobik terhadap Penurunan Berat Badan. *Gizi Indonesia*, 40(2), 59. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v40i2.239>
- Dhafiningtia, R., & Sudiarti, T. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Asupan Protein, Makanan Berisiko Terhadap Prevalensi Kejadian Obesitas pada Usia Dewasa Tingkat Kabupaten/Kota. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(6), 1117–1126. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.3451>
- Hariati, A., Ekawati, N., & Nugrawati, N. (2020). Gambaran Efek Samping Pemberian Kontrasepsi Suntikan Hormonal. *Jmns*, 2(1), 18–25. <http://e-journal.aktabe.ac.id/index.php/jmns/article/view/37>
- Herowati, D., & Sugiharto, M. (2019). Hubungan Antara Kemampuan Reproduksi, Kepemilikan Anak, Tempat Tinggal, Pendidikan Dan Status Bekerja Pada Wanita Sudah Menikah Dengan Pemakaian Kontrasepsi Hormonal Di Indonesia Tahun 2017. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 22(2), 91–98. <https://doi.org/10.22435/hsr.v22i2.1553>
- Hidayati, H., & Lorenza, N. (2019). Lama Penggunaan Kontrasepsi Depo Medroxy Progesterone Acetate dengan Citra Tubuh. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 70–75. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.396>
- Linda Rambe, N. (2020). Perubahan Berat Badan Akseptor Kb Implant, Suntik Dan Pil Di Wilayah Kerja Puskesmas Terjun Kecamatan Medan Marelan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 1–5. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v6i1.363>
- Millenia, A. V., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Sikap Perempuan terhadap Perilaku Diet. *Berajah Journal*, 2(2), 305–314. <https://doi.org/https://doi.org/10.47353/bj.v2i2.93>
- Muktiyani, S. N. M. A. (2018). *Analisis Hubungan Usia Dengan Risiko Kejadian Hipertensi Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Kb 3 Bulan (Dmpa) Di Puskesmas Perumnas Ii Pontianak*. 2–14.
- Nurmainah, N., Wahdaningsih, S., & Innas, S. Q. (2020). Analisis Pengaruh Penggunaan Depot Medroxyprogesterone Acetate Terhadap Kenaikan Berat Badan Akseptor di Puskesmas Perumnas II Pontianak. *Jurnal Pharmascience*, 7(2), 149. <https://doi.org/10.20527/jps.v7i2.8400>
- Purbaningtyas, K., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan *Body image* Dengan Subjective Well-Being Pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 241–250. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41492>
- Qibtiah, M., & Lisca, S. M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Lama Penggunaan KB dan Jenis KB Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Hormonal. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 1(3), 119–124. <https://doi.org/10.53801/ijms.v1i3.48>
- Rapi, D. (2024). Hubungan Senam Aerobik Low Impact dengan Penurunan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di Desa Panca Makmur. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 10(1), 29–37. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v10i1.1665>
- Sari, R. P. (2023). Hubungan Karakteristik dengan Kenaikan Berat Badan Akseptor Keluarga Berencana Suntik Depo-Medroxyprogesterone Acetate (DMPA). *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(4), 374–385. <https://doi.org/10.53801/jipki.v2i4.82>
- Septiyani, E., Hardono, & Maesaroh, S. (2019). Pengaruh Lama Pemakaian Kb Suntik 3

- Bulan Dmpa Terhadap Berat Badan Pada Akseptor Di Pmb Hj.Ernawati,S.St Seputih Agung Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2019. *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*, 33-41.
- Yusuf, R. N., Sandra, R., & Fransisca, D. (2019). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik Dmpa Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kb. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory*, 3(4657), 62-72. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Zulfikar, N., & Ginting, S. (2023). Latihan Senam Aerobik Dalam Hal Menurunkan Berat Badan Pada Ibu Dengan Efek Samping Pengguna Alat Kontrasepsi Suntik Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. *Communnity Development Journal*, 4(1), 741-746.