



HUBUNGAN ANTARA PENINGKATAN BERAT BADAN DENGAN PERSEPSI BODY IMAGE PADA AKSEPTOR KB SUNTIK 3 BULAN DI WILAYAH KOTA TANGERANG SELATAN PROVINSI BANTEN

Rahayu Khairiah¹, Christina Mantili Murti Asih², Maesaroh³, Neli Murniati⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara
raeayufaithfairuz@yahoo.com

Abstrak

Program Keluarga Berencana (KB), khususnya kontrasepsi suntik Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA), banyak digunakan di Indonesia karena efektif mencegah kehamilan, namun berisiko meningkatkan berat badan yang dapat memengaruhi persepsi body image dan kesehatan psikologis pengguna. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional pada 150 ibu akseptor KB suntik 3 bulan di Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten, yang dipilih secara purposive sampling dari tiga fasilitas kesehatan. Peningkatan berat badan diukur menggunakan timbangan digital, sedangkan persepsi body image diukur dengan kuesioner standar yang telah divalidasi. Data dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil analisis menunjukkan hubungan yang signifikan antara peningkatan berat badan dan persepsi body image ($p = 0,000$; OR = 0,046), yang menunjukkan bahwa akseptor yang mengalami peningkatan berat badan memiliki peluang lebih kecil untuk memiliki persepsi body image positif dibandingkan yang tidak mengalami peningkatan. Kesimpulan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan berhubungan secara signifikan dengan persepsi body image negatif, sehingga diperlukan edukasi, konseling, dan pemantauan berat badan secara rutin dalam pelayanan KB untuk mendukung kesehatan fisik dan penerimaan diri akseptor.

Kata kunci: Berat badan, Body image, KB suntik 3 bulan

Abstract

Family Planning (FP) programs, particularly the Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA) injectable contraceptive, are widely used in Indonesia because they are effective in preventing pregnancy, but carry the risk of weight gain, which can affect users' body image perception and psychological health. Methods this study used a quantitative analytical approach with a cross-sectional design on 150 mothers who accepted the 3-monthly injectable KB in South Tangerang City, Banten Province, who were selected by purposive sampling from three health facilities. Weight gain was measured using a digital scale, while body image perception was measured using a validated standard questionnaire. Data were analyzed using the chi-square test. Results the analysis showed a significant relationship between weight gain and body image perception ($p = 0.000$; OR = 0.046), indicating that acceptors who experienced weight gain had a lower chance of having a positive body image perception than those who did not experience weight gain. Conclusion weight gain in those using the 3-monthly injectable contraceptive method is significantly associated with negative body image perceptions. Therefore, education, counseling, and regular weight monitoring are needed in family planning services to support Physical Health And Self-Acceptance.

Keywords: Weight, Body Image, 3-Monthly Injectable Contraceptive Method

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email : raeayufaithfairuz@yahoo.com

PENDAHULUAN

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan strategi penting dalam pengendalian pertumbuhan penduduk serta peningkatan kualitas kesehatan ibu dan keluarga. World Health Organization (WHO, 2021) menyatakan bahwa program KB membantu pasangan dalam merencanakan jumlah dan jarak kelahiran secara teratur guna menurunkan risiko kesehatan reproduksi. Di Indonesia, cakupan peserta KB aktif pada Pasangan Usia Subur (PUS) mencapai 53,61% pada tahun 2023, dengan lebih dari 80% akseptor memilih metode kontrasepsi suntik (Profil Kesehatan Indonesia, 2023). Data BKKBN (2022) menunjukkan bahwa metode suntik merupakan kontrasepsi yang paling banyak digunakan, yaitu sebesar 56,1% dari seluruh metode yang tersedia.

Dominasi penggunaan kontrasepsi suntik juga terlihat di tingkat daerah. Di Provinsi Banten, penggunaan kontrasepsi suntik mencapai 73,0% dari total peserta KB aktif (Kemenkes RI, 2021). Sementara itu, di Kota Tangerang Selatan terdapat 104.840 peserta KB aktif, dengan penggunaan kontrasepsi suntik sebesar 39,87%, pil 13,46%, IUD 9,21%, dan implan 5,09% (Kampung KB BKKBN, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa metode suntik tetap menjadi pilihan utama masyarakat baik secara nasional maupun regional.

Salah satu jenis kontrasepsi suntik yang paling banyak digunakan adalah Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA). Secara global, pengguna kontrasepsi suntik mencapai sekitar 4.000.000 atau 45% dari total pengguna kontrasepsi (Andriana, 2021). DMPA memiliki efektivitas lebih dari 99% apabila digunakan sesuai jadwal (Wahyuni et al., 2022). Tingginya angka penggunaan ini menunjukkan bahwa metode suntik dianggap praktis, terjangkau, dan efektif dalam mencegah kehamilan.

Meskipun demikian, kontrasepsi suntik DMPA tidak terlepas dari efek samping, salah satunya peningkatan berat badan. Secara fisiologis, hormon progesteron dalam DMPA dapat merangsang pusat lapar di hipotalamus sehingga meningkatkan nafsu makan. Selain itu, hormon ini juga mempermudah konversi karbohidrat menjadi lemak dan menyebabkan penumpukan lemak subkutan serta retensi cairan (Fenniokha, 2022; Yeni dkk., 2025). Hartanto (2020) menyebutkan bahwa kenaikan berat badan akibat kontrasepsi hormonal berkisar antara 1–5 kg pada tahun pertama penggunaan dan cenderung meningkat pada pemakaian jangka panjang. Jika tidak

dikendalikan, kondisi ini berisiko berkembang menjadi obesitas yang menjadi faktor risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular (Anggraini et al., 2021; Yuniar, 2022).

Selain dampak fisik, peningkatan berat badan juga berpengaruh pada aspek psikologis, khususnya persepsi body image. Body image merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap bentuk serta ukuran tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat muncul ketika terjadi perubahan fisik yang tidak sesuai dengan harapan, yang pada akhirnya menurunkan kepercayaan diri dan kesejahteraan emosional (Fediany & Hernawati, 2024). Distorsi persepsi tubuh yang berlangsung terus-menerus berpotensi memengaruhi kualitas hidup wanita usia reproduktif.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan KB suntik dengan peningkatan berat badan serta dampaknya terhadap body image. Kunang (2020) menemukan hubungan antara lama penggunaan DMPA dengan peningkatan berat badan. Pratiwi dkk. (2019) melaporkan rata-rata kenaikan berat badan sebesar 1 kg setelah satu tahun pemakaian, sedangkan Rima Eka Pratiwi et al. (2023) menunjukkan efek samping kenaikan berat badan sebesar 2,6% pada akseptor suntik. Ayu Devita (2018) menemukan bahwa 85,6% akseptor DMPA mengalami kenaikan berat badan. Fatimah (2018) juga membuktikan adanya hubungan signifikan antara berat badan dan body image pada akseptor KB suntik (p -value 0,001). Namun, sebagian besar penelitian tersebut lebih menitikberatkan pada aspek fisik (peningkatan berat badan) tanpa mengkaji secara komprehensif dampaknya terhadap persepsi body image, khususnya pada akseptor KB suntik 3 bulan di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Berdasarkan tingginya prevalensi penggunaan KB suntik DMPA, termasuk di Kota Tangerang Selatan, serta potensi dampak fisik dan psikologis yang ditimbulkan, diperlukan kajian lebih lanjut untuk menganalisis hubungan antara peningkatan berat badan dengan persepsi body image pada akseptor KB suntik 3 bulan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara peningkatan berat badan dengan persepsi body image pada akseptor KB suntik 3 bulan di Wilayah Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten, sebagai dasar penguatan edukasi dan konseling dalam

pelayanan KB guna meminimalkan dampak negatif penggunaan kontrasepsi hormonal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara peningkatan berat badan dan persepsi body image pada akseptor KB suntik 3 bulan di Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten. Sampel terdiri dari 150 ibu akseptor yang dipilih secara purposive sampling, masing-masing 50 responden dari Puskesmas Sawah Baru, Puskesmas Pondok Kacang Timur, dan TPMB Nurmutmainah, dengan

kriteria inklusi usia 20–45 tahun, telah menggunakan KB suntik minimal 3 bulan, dan bersedia mengikuti penelitian. Variabel bebas adalah peningkatan berat badan yang diukur menggunakan timbangan digital, sedangkan variabel terikat adalah persepsi body image yang diukur dengan kuesioner standar yang telah divalidasi. Seluruh data dianalisis secara keseluruhan menggunakan uji chi-square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berat Badan Dan Persepsi Body Image

Variabel	F	%
Persepsi iBody iImage		
Positif	40	26,7
Negatif	110	73,3
Peningkatan iBerat iBadan i		
Mengalami ipeningkatan iBB	109	72,7
Tidak imengalami ipeningkatan iBB	41	27,3

Berdasarkan Tabel 1, isebagian ibesar iresponden imemiliki ipersepsi ibody iimage inegatif, iyaitu isebanyak i110 iorang i(73,3%), isedangkan iresponden idengan ipersepsi ibody iimage ipositif isebanyak i40 iorang i(26,7%).

Selain iitu, imayoritas responden mengalami peningkatan berat badan, yaitu sebanyak i109 orang i(72,7%), sementara 41 orang i(27,3%) tidak mengalami peningkatan berat badan.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Antara Berat iBadan Terhadap iPersepsi Body Image

Berat iBadan	Persepsi iBody iImage				Total	P iValue	OR
	Positif		Negatif				
	f	%	f	%	f	%	
Mengalami ipeningkatan	11	10,1	98	89,9	109	100	0,000
Tidak imengalami ipeningkatan i	29	70,7	12	29,3	41	100	
Total	10	20	40	80	50	100	

Berdasarkan Tabel 2, dari 109 responden yang mengalami peningkatan berat badan, sebagian besar memiliki persepsi body image negatif sebanyak 98 orang (89,9%). Sebaliknya, dari 41 responden yang tidak mengalami peningkatan berat badan, sebagian besar memiliki persepsi body image positif sebanyak 29 orang (70,7%). Hasil uji chi-square menunjukkan p=0,000, sehingga dapat disimpulkan terdapat

hubungan yang signifikan antara peningkatan berat badan dan persepsi body image. Nilai odds ratio (OR) = 0,046 menunjukkan bahwa akseptor KB suntik 3 bulan yang mengalami peningkatan berat badan memiliki peluang yang lebih kecil untuk memiliki persepsi body image positif dibandingkan dengan akseptor yang tidak mengalami peningkatan berat badan.

Pembahasan

Analisis Univariat Persepsi Body Image

Berdasarkan hasil analisis univariat, mayoritas akseptor KB suntik 3 bulan memiliki persepsi body image negatif, yaitu sebanyak 110 orang (73,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar akseptor merasa kurang puas terhadap kondisi tubuhnya setelah menggunakan kontrasepsi suntik. Persepsi negatif ini berkaitan dengan perubahan fisik yang dirasakan, terutama bentuk dan berat tubuh, yang memengaruhi cara individu menilai dan menerima penampilan dirinya (Assyfa dkk., 2020; Ramanda dkk., 2019).

Persepsi body image negatif dapat berdampak pada kesehatan psikologis. Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, minder, sedih, dan frustrasi. Hal ini memengaruhi kesejahteraan emosional dan tingkat kepercayaan diri, khususnya pada perempuan usia reproduktif yang lebih rentan terhadap standar tubuh ideal yang ditetapkan secara sosial dan budaya (Ramanda dkk., 2019).

Fenomena ini sejalan dengan penelitian Assyfa dkk. (2020) yang melaporkan bahwa 60% akseptor DMPA memiliki persepsi body image negatif akibat perubahan fisik, terutama peningkatan berat badan. Penelitian ini menegaskan bahwa efek samping fisik kontrasepsi hormonal merupakan faktor signifikan dalam membentuk persepsi tubuh yang kurang positif.

Selain itu, body image memengaruhi perilaku individu. Ketidakpuasan tubuh dapat mendorong diet ketat, olahraga berlebihan, atau perubahan pola makan yang ekstrem. Secara psikologis, persepsi tubuh yang negatif dapat menyebabkan stres, menurunkan kualitas hidup, dan memengaruhi aktivitas sosial sehari-hari (Fediany & Hernawati, 2024).

Dengan demikian, analisis univariat menunjukkan bahwa persepsi body image negatif pada akseptor KB suntik 3 bulan merupakan kondisi umum. Temuan ini menjadi dasar untuk mengeksplorasi faktor-faktor penyebab persepsi tersebut, terutama perubahan fisik akibat kontrasepsi hormonal.

Analisis Univariat Peningkatan Berat Badan

Mayoritas akseptor KB suntik 3 bulan mengalami peningkatan berat badan, yaitu sebanyak 39 orang (78%). Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan fisik berupa kenaikan berat badan merupakan efek samping yang cukup umum pada penggunaan kontrasepsi suntik DMPA. Hasil ini konsisten dengan penelitian Widayati dkk. (2023), yang menyatakan

bahwa penggunaan KB suntik 3 bulan secara rutin sering disertai perubahan berat badan.

Secara fisiologis, hormon progesteron dalam DMPA memengaruhi metabolisme tubuh dengan cara merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus. Akseptor cenderung mengonsumsi makanan lebih banyak, hormon ini mempermudah konversi karbohidrat menjadi lemak, menambah penumpukan lemak subkutan, serta menurunkan aktivitas fisik secara keseluruhan. Kombinasi faktor ini berkontribusi terhadap peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik (Sumantri, 2019; Helti Lestari, 2019; Westhoff & Heartwell, 2021).

Kenaikan berat badan akibat kontrasepsi hormonal dapat bervariasi, namun penelitian Hartanto (2020) menunjukkan bahwa rata-rata kenaikan berat badan berkisar antara 1–5 kg pada tahun pertama penggunaan DMPA dan cenderung meningkat pada penggunaan jangka panjang. Hal ini menegaskan bahwa peningkatan berat badan merupakan efek kumulatif yang perlu diperhatikan, terutama dalam konteks kesehatan reproduksi dan psikologis.

Peningkatan berat badan juga berisiko menimbulkan gangguan kesehatan, seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular (Anggraini et al., 2021; Yuniar, 2022). Oleh karena itu, pemantauan berat badan serta edukasi pola hidup sehat perlu diberikan kepada akseptor KB suntik.

Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa perubahan fisik berupa kenaikan berat badan adalah efek samping nyata pada akseptor KB suntik 3 bulan. Kondisi ini menjadi dasar untuk mengevaluasi dampaknya terhadap persepsi body image akseptor dalam analisis bivariat.

Analisis Bivariat: Hubungan Peningkatan Berat Badan dengan Persepsi Body Image

Hasil uji chi-square menunjukkan hubungan signifikan antara peningkatan berat badan dan persepsi body image ($p < 0,001$), dengan odds ratio (OR) = 0,046. Hasil ini menunjukkan bahwa akseptor yang mengalami peningkatan berat badan memiliki peluang lebih kecil untuk memiliki persepsi body image positif dibandingkan akseptor yang tidak mengalami peningkatan berat badan.

Hasil ini menegaskan bahwa perubahan fisik akibat penggunaan KB suntik, khususnya peningkatan berat badan, menjadi faktor utama yang memengaruhi kepuasan individu terhadap tubuhnya. Body image mencakup persepsi, pikiran, dan perasaan terhadap tubuh, termasuk kepuasan atau ketidakpuasan terhadap bentuk,

ukuran, dan penampilan (Rengga & Soetjningsih, 2022). Perubahan berat badan yang signifikan dapat menimbulkan ketidakpuasan dan memengaruhi kesejahteraan emosional akseptor.

Secara biologis, hormon progesteron dalam DMPA tidak hanya mencegah ovulasi dan mempertebal lendir serviks, tetapi juga memengaruhi metabolisme lemak, meningkatkan retensi cairan, dan merangsang nafsu makan, sehingga berdampak pada peningkatan indeks massa tubuh (Helti Lestari, 2019; Westhoff & Heartwell, 2021). Mekanisme fisiologis ini menjelaskan hubungan antara penggunaan KB suntik dan persepsi body image negatif.

Penelitian Resi Citra M. dan Welly Handayani (2024) juga menemukan hubungan signifikan antara penggunaan KB suntik 3 bulan dan kenaikan berat badan ($p < 0,05$). Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, seperti yang dilaporkan oleh Ayu Devita (2018) dan Pratiwi dkk. (2019), yang menunjukkan bahwa akseptor DMPA sebagian besar mengalami kenaikan berat badan.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa persepsi body image negatif pada akseptor KB suntik 3 bulan sebagian besar dipengaruhi oleh efek fisik kontrasepsi, khususnya peningkatan berat badan. Hal ini menekankan pentingnya penyuluhan, konseling, dan strategi pengelolaan **body** image agar akseptor tetap menerima tubuhnya dan menjaga kepuasan diri selama penggunaan KB suntik.

SIMPULAN

1. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi body image negatif, yaitu 110 orang (73,3%), dan mayoritas responden mengalami peningkatan berat badan, yaitu 109 orang (72,7%).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara peningkatan berat badan dan persepsi body image pada akseptor KB suntik 3 bulan ($p = 0,000$), dengan odds ratio (OR = 0,046). Hal ini menunjukkan bahwa akseptor yang mengalami peningkatan berat badan memiliki peluang lebih kecil untuk memiliki persepsi body image positif dibandingkan akseptor yang tidak mengalami peningkatan berat badan.

DAFTAR PUSTAKA

Aldriana iN. i2021. iHubungan iLamanya iPemakaian iKontrasepsi iSuntik iDengan

- iKembalinya iKesuburan iPada iPost iAkseptor iKontrasepsi iSuntikan iDi iDesa iPasir iUtama iKecamatan iRambah iHilir. iJurnal iIlmiah iKebidanan; iVol. i1 Anggraini iYetti, iM. i2022. iPelayanan iKeluarga iBerencana. iYogyakarta; iRohimi iPres
- Assyfa, iN., iAgustina, iA., iHaryuningsih, iY. iR., i& iHodikoh, iA. i2020. iGambaran ipersepsi ibody iimage idan ipenurunan ilibido ipada iakseptor iKB isuntik iDMPA idi iPuskesmas iCibungbulang. iRepository iPoltekkes iKemenkes iBandung. <http://repo.poltekkesbandung.ac.id/eprint>
- Beksinska, iM. iE., iSmit, iJ. iA., iKleinschmidt, iL., iMilford, iC., iFarley, iT. iM., i& iRees, iH. i iV. i2020. iWeight i i iChanges i iIn iWomen iUsing iThe iInjectable iProgestogen-Only iContraceptive iDmpa, iThe iImplant, iOr iA iCopper iIud iFor iContraception: iFindings iFrom iA iRandomised i iStudy. iContraception, i101(1), i16-21.
- Berenson, iA. iB., iRahman, iM., i& iSchwartz, iR. i(2019). "Effects iOf iInjectable iAnd iOral iContraceptives iOn i iWeight iGain iIn i iWomen i iOf i iVarying i iBody i iMass iIndex." iObstetrics i i i& i i iGynecology, i134(4), i786-794.
- Berenson, iA. iB., iRahman, iM., i& iSchwartz, iR. i(2019). "Effects iOf iInjectable iAnd iOral iContraceptives iOn i iWeight iGain iIn i iWomen i iOf i iVarying i iBody i iMass iIndex." iObstetrics i i i& i i iGynecology, i134(4), i786-794.
- Dewi. i2020. iBuku iAjar iKesehatan iReproduksi iDan iKeluarga iBerencana iUntuk iMahasiswa iBidan. iJakarta; iTrans iInfo iMedia
- Fenniokha, N. (2022) 'Mekanisme Peningkatan Berat Badan Akibat Kontrasepsi Suntik DMPA', *Jurnal Obstetri dan Ginekologi Indonesia*, 10(1), pp. 12–18
- Firdayanti. i2021. iKebutuhan iKeluarga iBerencana iYang iTidak iTerpenuhi. iMakassar; iAlauddin iUniversity ipres
- Gillen, iM. iM., iRosenbaum iL. iD., iWinter iR.V i& iBloomer iA.S. i2023. iHormonal icontraceptive iuse iand iwomen's iwell-being: ilinks iwith ibody iimage, ieating ibehavior, iand isleep. iPMID: i37220269 iDOI: i10.1080/13548506.2023.2216468

