

**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN KB SUNTIK 3 BULAN
DAN TINGKAT STRES DENGAN KENAIKAN BERAT
BADAN PADA AKSEPTOR SUNTIK 3 BULAN**

(Studi di BPM Jariyah Burneh Kabupaten Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Dalam Rangka Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Sarjana Kebidanan**



Oleh:

**AYU SUCI AMAEDA
NIM.20153020006**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV KEBIDANAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN KB SUNTIK 3 BULAN
DAN TINGKAT STRES DENGAN KENAIKAN BERAT
BADAN PADA AKSEPTOR SUNTIK 3 BULAN**

(Studi di BPM Jariyah Burneh Kabupaten Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:

AYU SUCI AMAEDA
NIM. 20153020006

Telah disetujui pada Tanggal:

14 September 2021

Pembimbing

Hamimatus Zainiyah S.ST.,M.Pd,M.Keb
NIDN : 0712128401

HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN KB SUNTIK 3 BULAN DAN TINGKAT STRES DENGAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR SUNTIK 3 BULAN

(Studi di BPM Jariyah Burneh Kabupaten Bangkalan)

Ayu Suci Amaeda, Hamimatus Zainiyah, S.ST.,M.Pd.,M.Keb

*email: ayusuciamaeda@gmail.com

ABSTRAK

Lama penggunaan terhadap akseptor KB DMPA merupakan perubahan berat badan melebihi berat badan sebelum penyuntikan dan setelah penyuntikan KB. Adapun penunjang kenaikan berat badan yaitu tingkat stress karena ketika stress tubuh akan melepaskan tiga jenis hormone yaitu kortisol, adrenalin dan norepinephrine. Dari study pendahuluan ditemukan 75% akseptor suntik 3 bulan mengalami pertambahan berat badan di BPM Jariyah. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi lama penggunaan, tingkat stress dan kenaikan berat badan pada akseptor suntik 3 bulan dan menganalisis adanya hubungan lama penggunaan dan tingkat stres dengan kenaikan berat badan pada akseptor suntik 3 bulan.

Desain penelitian yang digunakan adalah studi ilmiah dengan metodologi *cross sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini lama penggunaan dan tingkat stres, sedangkan variabel dependen kenaikan berat badan akseptor suntik 3 bulan. Populasi dalam penelitian ini 85 akseptor, dengan jumlah sampel 50 akseptor pada bulan 29 Juni – 29 Juli 2021 di BPM Jariyah Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan dengan cara *Purposive Sampling*, pengambilan data menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* dan kartu KB dan timbangan berat badan dengan menggunakan uji statistik *Spearman's rho test*.

Hasil penelitian menunjukkan lama penggunaan dengan jumlah 97,1% > 1 tahun dan tingkat stress berat 100% yang mengalami kenaikan berat badan. dengan hasil uji statistik *Spearman's rho test* menunjukkan ada hubungan lama penggunaan dengan kenaikan berat badan ($p=0,000$, $r=1,000$), ada hubungan tingkat stres dengan kenaikan berat badan ($p=0,000$, $r=1,000$).

Diharapkan akseptor suntik KB 3 bulan dapat memahami efek samping KB dan menjaga tingkat stres sehingga kenaikan berat badan dalam batas normal sehingga dapat mengurangi resiko penyakit.

Kata Kunci : Lama Penggunaan, Tingkat Stres, Kenaikan Berat Badan

HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN KB SUNTIK 3 BULAN DAN TINGKAT STRES DENGAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR SUNTIK 3 BULAN

(Studi di BPM Jariyah Burneh Kabupaten Bangkalan)

Ayu Suci Amaeda, Hamimatus Zainiyah, S.ST.,M.Pd.,M.Keb

*email: ayusuciamaeda@gmail.com

ABSTRACT

The duration of use for 3 months injectable family planning acceptors is a change in body weight that exceeds body weight before and after the injection. The support for weight gain is the level of stress because when stressed the body will release three types of hormones, namely cortisol, adrenaline and norepinephrine. From a preliminary study, it was found that 75% of 3-month injection acceptors experienced weight gain at BPM Jariyah. The purpose of this study was to identify the duration of use, stress levels and weight gain in 3-month injection acceptors and analyze the relationship between duration of use and stress levels with weight gain in 3-month injection acceptors.

The research design used is a scientific study with a cross sectional methodology. The independent variable in this study was the duration of use and stress levels, while the dependent variable was the weight of the 3 months injection acceptor. The population in this study was 50 acceptors, with a total sample of 50 acceptors in 29 June-29 July 2021 at BPM Jariyah Burneh District Bangkalan Regency with method Purposive Sampling, data collection using the Depression Anxiety Stress Scale 42 questionnaire (DASS 42) and KB card and weight scales using the statistical Spearman's rho test.

The results showed the use of 97.1% > 1 year and the level of severe stress was 100% who experienced weight gain. With the statistical results of Spearman's rho test statistic that there was a relationship between duration of use and weight gain ($p = 0.000$, $r = 1.000$), there was a relationship between stress levels and weight gain ($p = 0.000$, $r = 1.000$). And there was a relationship between diet ($p = 0.004$, $r = 0.1.000$).

It is expected that 3-month KB injection acceptors can understand the side effects of family planning and maintain stress levels so that weight gain is within normal limits to reduce the risk of disease.

Keywords: *Duration of use, Stress levels, weight Gain*

PENDAHULUAN

Menurut Hartanto (2010), Peningkatan berat badan merupakan berubahnya ukuran berat badan atau meningkatnya berat badan dari sebelumnya. peningkatan berat badan yang terjadi pada akseptor KB sebanyak 5 kg dalam jangka waktu tertentu. Dikatakan akseptor mengalami kenaikan apabila penambahan berat badan melebihi 5 Kg dari berat badan sebelum.

Menurut WHO, Status penggunaan pencegahan dan jenis kontrasepsi yang menggunakan wanita Indonesia tahun 2018 sebanyak 63,27%, dan yang mengalami kenaikan berat badan sekitar 21,7% (UTMB, 2018). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di BPM Jariyah pada bulan Januari sampai Juli 2021 yang menggunakan KB, untuk pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan terdapat sebanyak 50 orang. 87,5% diantaranya menyatakan selama pemakaian mengalami kenaikan berat badan mencapai 6 kg hingga 8 kg. dan 12,5% tidak mengalami peningkatan melebihi 5 kg. DMPA memperkuat fokus kontrol rasa lapar di hipotalamus yang menyebabkan lebih banyak akseptor makan daripada yang diharapkan (Hartanto, 2010).

Beberapa faktor penyebab pertambahan berat badan terjadi karena lama penggunaan KB suntik 3 bulan. Hipotesis para ahli mengatakan bahwa progesteron kimia memperkuat fokus kontrol keinginan di pusat saraf, yang menyebabkan lebih banyak penerima makan daripada yang diharapkan, jadi kita sering mengeluh tentang kenaikan berat badan. (Hartanto, 2010). Meskipun pada perasaan cemas orang gemuk sering mengatakan bahwa mereka biasanya akan makan lebih banyak jika mereka tegang atau gelisah

sehubungan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa masalahnya adalah, orang gemuk makan lebih banyak dalam keadaan yang mencengkam. (Mumpuni, 2010). Adapun beberapa faktor pendukung lainnya yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan adalah usia 18-35 tahun cenderung lebih cepat mengalami kenaikan berat badan, pada usia 35-50 tahun sebaliknya cenderung lebih lambat mengalami kenaikan berat badan (Wijayanti, 2011).

Efek peningkatan berat badan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan bermacam penyakit seperti jantung, diabetes mellitus tipe 2 dan beberapa lainnya. (Dewi, 2015).

Upaya yang dilakukan untuk mengurangi berat badan dengan melakukan pola hidup sehat. Dukungan penuh untuk menahan atau mengurangi kenaikan berat badan adalah berolahraga, membakar jenis makanan yang tinggi serat, mengurangi jenis makanan yang mengandung lemak, dan menambah sumber jenis makanan yang mengandung protein, dan perubahan sosial dalam kehidupan sehari-hari. (Nurrahmah, 2015).

METODE PENELITIAN

Dalam tinjauan ini strategi eksplorasi yang digunakan adalah pemeriksaan observasional bersifat analitik

Jumlah populasi sebanyak 50 dengan sampel 50 responden di BPM Jariyah Kabupaten Bangkalan. Pengumpulan data menggunakan Kuisioner, kartu KB dan timbangan berat badan.

Desain yang digunakan yaitu penelitian analitik yang bermaksud untuk menggambarkan apakah ada hubungan antara setidaknya dua faktor dalam satu area lokal (Arikunto, 2010).

HASIL PENELITIAN

Data Umum.

a. Distribusi frekuensi akseptor suntik 3 bulan di wilayah kerja Bidan Praktek Mandiri Jariyah Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
<25 Tahun	11	22
25-35 Tahun	39	78
>35 Tahun	0	0
Total	50	100

Sumber : Data Primer, Tahun 2021

b. Distribusi frekuensi akseptor suntik 3 bulan di wilayah kerja Bidan Praktek Mandiri Jariyah Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan berdasarkan Pendidikan

Variabel Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Pedagang	17	34
IRT	20	40
Petani	7	14
PNS	6	12
Total	50	100

Sumber : Data Primer, Tahun 2021

c. Distribusi frekuensi akseptor suntik 3 bulan di wilayah kerja Bidan Praktek Mandiri Jariyah Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan berdasarkan pekerjaan

Variabel Kenaikan Berat Badan	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	15	30
Naik	35	70
Total	50	100

Sumber : Data Primer, Tahun 2021

Data Khusus

a. Distribusi frekuensi akseptor suntik 3 bulan di wilayah kerja Bidan Praktek Mandiri Jariyah Kecamatan

Burneh Kabupaten Bangkalan berdasarkan lama penggunaan

Variabel Lama Penggunaan	Frekuensi	Persentase (%)
≤ 1 tahun	15	30
>1 tahun	35	70
Total	50	100

Sumber : Hasil Penelitian lapangan Tahun 2021

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi menurut lama penggunaan di wilayah kerja Bidan Praktek Mandiri Jariyah Kecamatan Burneh Kabupaten bangkalan seluruhnya penggunaannya > 1 tahun, yakni sebanyak 35 orang (70%).

b. Distribusi Frekuensi akseptor suntik 3 bulan di wilayah kerja Bidan Praktek Mandiri Jariyah Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

Variabel pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Dasar	19	38
Menengah	23	46
Tinggi	8	16
Total	50	100

berdasarkan tingkat stress

Sumber : Hasil Penelitian lapangan
Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi menurut tingkat stress di wilayah kerja Bidan Praktek Mandiri Jariyah Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan dengan tingkat stress ringan, yakni sebanyak 20 orang (40%).

c. Distribusi Frekuensi akseptor suntik 3 bulan di wilayah kerja bidan Praktek Mandiri Jariyah Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan berdasarkan kenaikan berat badan

Variabel Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	12	24
Ringan	20	40
Sedang	7	14
Berat	11	22
Total	50	100

Sumber:Hasil Penelitian lapangan Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi di wilayah kerja Bidan Praktek Mandiri Jariyah Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan mengalami kenaikan berat badan sebanyak 35 orang (70%).

d. Analisis hubungan lamapenggunaan dengan kenaikan berat badan pada akseptor suntik 3 bulan di wilayah kerja bidan Praktek Mandiri Jariyah Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

Lama Penggu naan	Kenaikan Berat Badan				Total	
	Normal		Naik			
	F	%	f	%	Σ	%
≤1 Tahun	1 5	100.0	0	0	15	100
>1 Tahun	1	2.9	34	97.1	35	100
Total	1 6	32.0	34	68.0	50	100

Berdasarkan uji $\rho = 000$ $r = 1.000$
statistik *Sperman's rho*

Sumber : Hasil Penelitian lapangan Tahun 2021

Berdasarkan table diatas didapatkan 50 responden pengguna KB suntik dengan jangka waktu pemakaian ≤1 tahun

tidak mengalami kenaikan berat badan yaitu 15 akseptor suntik 3 bulan (100%) dan yang memakai KB suntik 3 bulan > 1 tahun mengalami kenaikan berat badan melebihi batas normal sebanyak 34 akseptor suntik 3 bulan (97.1%).

Hasil uji statistic *Sperman's rho* dengan tingkat kemaknaan $\rho \leq \alpha$, dalam hal ini diperoleh hasil nilai $\rho = 000 < \alpha$ (0.05), menandakan H1 diterima dan H0 ditolak, hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara lama penggunaan dengan kenaikan berat badan pada akseptor suntik 3 bulan di BPM Jariyah Kecamtan Burneh Kabupaten Bangkalan. Nilai koefisien korelasi sebesar $r+ 1.000$ yang artinya tingkat kekuatan korelasi antara lama penggunaan KB dan kenaikan berat

Tingkat stress	Kenaikan Berat Badan				Total	
	Normal		Naik			
	F	%	f	%	Σ	%
Normal	12	100	0	0	12	100
Ringan	4	20	16	80	20	100
Sedang	0	0	7	100	7	100
Berat	0	0	11	100	11	100
Total	15	30	35	70	50	100

Berdasarkan uji $\rho = 000$ $r = 1.000$
statistik *Sperman's rho*

badan pada akseptor suntik 3 bulan adalah kuat.

e. Analisis hubungan tingkat stres dengan kenaikan berat badan pada akseptor suntik 3 bulan di wilayah kerja bidan Praktek Mandiri Jariyah Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

Sumber:Hasil Penelitian lapangan Tahun 2021

Berdasarkan table diatas didapatkan 50 responden dengan tingkat stress normal dan tidak mengalami peningkatan BB sebanyak 12 akseptor (100%). Didapatkan sebanyak 16 responden (80%) dengan tingkat stress ringan mengalami kenaikan berat badan melebihi batas normal, sedangkan yang mengalami kenaikan berat badan melebihi batas normal. Hasil uji statistic *Sperman's rho* dengan tingkat kemaknaan $\rho \leq \alpha$, dalam hal ini diperoleh hasil nilai $\rho = 000 < \alpha (0.05)$, menandakan H1 diterima dan H0 ditolak, hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kenaikan BB pada akseptor di BPM Jariyah Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = 1.000$ yang artinya tingkat kekuatan korelasi antara tingkat stress dan peningkatan BB pada akseptor adalah kuat.

PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lama penggunaan Pada Akseptor Suntik 3 bulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama penggunaan pada akseptor hampir seluruh penggunaannya >1 tahun sebanyak 35 akseptor (70%)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang gambaran lama penggunaan pada akseptor di BPM Jariyah Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan. Hal ini dikarenakan penggunaan KB DMPA di BPM Jariyah mayoritas penggunaan dalam jangka waktu yang lama yaitu 2-4 tahun.

Waktu yang digunakan akseptor untuk pemakaian KB suntik 3 bulan akan diberikan setiap 12 minggu. Lama penggunaan sangat mempengaruhi terjadinya perubahan BB, Karena ada

zat kimia progesteron yang akan bekerja dengan perbedaan pati dan gula menjadi lemak sehingga berkumpul di bawah kulit, DMPA menjiwai fokus kontrol rasa lapar di pusat saraf yang dapat membuat akseptor makanan meningkat. (Hartanto, 2010)

5.2 Gambaran Tingkat Stres Pada Akseptor Suntik 3 Bulan

Hasil Penelitian menunjukan tingkat stres pada akseptor suntik 3 bulan tingkat stress ringan sebanyak 20 akseptor (40%) sedangkan tingkat stress paling rendah adalah tingkat stress sedang sebanyak 7 akseptor (14%). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang gambaran tingkat stres pada akseptor di BPM Jariyah Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan. Hal ini dikarenakan Akseptor mayoritas mengalami stress ringan yang dipengaruhi lingkungan sekitar dan ekonomi rata-rata akseptor dengan tingkat stress ringan mengeluh mudah gelisah, merasa tidak percaya diri, mudah tersinggung, pesimis dan tidak sabaran. Akseptor suntik 3 bulan di BPM Jariyah mayoritas tidak bekerja (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 20 akseptor (40%) maka dari itu untuk keadaan pademi saat ini tidak terlalu cemas namun yang mengalami tingkat stress berat sebanyak 11 akseptor (22%) karena bisa jadi dampak dari pademi karena akseptor bekerja.

Stres adalah masalah dalam tubuh dan jiwa yang disebabkan oleh perkembangan dan keinginan kehidupan (Vincent, ,2017).

Menurut Dr. Dina Kusumawardhani : Tubuh kita dimaksudkan untuk mengelola tekanan. Saat berada di bawah tekanan, organ adrenal akan memberikan bahan kimia tekanan, khususnya kortisol dan adrenalin. Reaksi terhadap tekanan yang kuat biasanya merupakan

penurunan sementara dalam keinginan karena dampak adrenalin kimiawi. Namun, tekanan konstan atau tekanan tertunda akan membuat produksi hormon kortisol meningkat dan memicu kerinduan dan menyebabkan kenaikan berat badan. Saat fokus, kita biasanya akan makan jenis makanan manis dan tinggi lemak, karena sumber makanan ini dapat menggerakkan pikiran untuk menghasilkan zat sintetis penurun tekanan. Sumber makanan ini dapat menyebabkan "ketergantungan". Semakin sering Anda makan jenis makanan tinggi gula dan lemak, semakin banyak berat badan yang akan Anda peroleh. Selain itu, kortisol juga dapat menyebabkan penumpukan lemak, terutama lemak naluri (lemak perut), yang sangat berbahaya dan dapat menyebabkan kondisi metabolisme, diabetes, hipertensi, jantung dan pembuluh darah.

5.3 Gambaran Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor Suntik 3 Bulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penambahan berat badan akseptor yang mengalami penambahan BB adalah 35 akseptor (70%). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang gambaran penambahan BB pada akseptor suntik 3 bulan di BPM Jariyah kecamatan burneh kabupaten Bangkalan. Hal ini dikarenakan penggunaan KB di BPM Jariyah setiap malam terkadang nyemil dan nafsu makannya lebih meningkat sehingga kenaikan berat badannya bertambah dan disebabkan penggunaan KB DMPA dalam jangka waktu yang lama.

Kenaikan berat badan adalah perubahan penambahan BB dari sebelumnya. Dikatakan akseptor mengalami penambahan apabila kenaikan melebihi 5 Kg dari berat badan sebelum penggunaan KB DMPA.

5.4 Hubungan Lama Penggunaan dengan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor Suntik 3 Bulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa akseptor yang mengalami kenaikan BB melebihi batas normal yang melebihi kebutuhan tubuh dengan lama penggunaan > 1 tahun sebanyak 34 responden (68%).

Dari hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan lama penggunaan dengan penambahan BB pada akseptor di BPM Jariyah Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini dikarenakan penggunaan KB suntik 3 bulan dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan tumpukan hormone yang melebihi batas dan kandungan KB DMPA yang berupa hormone *Progesterone* yang dapat mempengaruhi kenaikan berat badan.

Sesuai dengan pernyataan Affandi (2013) Suntik DMPA adalah suntikan kombinasi yang berisi hormone *Progesterone*: 150 MG *Depo Medroxy Progesterone Acetate* yang diberikan setiap 3 bulan. Ditunjang dengan teori Hartanto (2014) lama penggunaan sangat mempengaruhi terjadinya perubahan berat yaitu > 5 Kg. Menurut Wijayanti (2011) Lama penggunaan kb DMPA sangat mempengaruhi perubahan BB karena kandungan zat kimia progesteron yang dapat mengakibatkan peningkatan rasa lapar jika penggunaan dosis tinggi atau berlebihan. KB suntik 3 bulan (DMPA) dapat mengaktifasi hormone glukokortikoid, hormone glukokortikoid. *Depo Medroxy Progesterone Acetate* (DMPA) memicu hipoestrogenemia menjadi penumpukan lemak secara naluri dan penambahan BB baik pada makhluk manusia, disebabkan oleh alat aktivitas profilaksis *Depo Medroxy Progesterone Acetate*

(DMPA) yang merupakan penghambat steroid progestasional jangka panjang. pembentukan Follicle Stimulating Hormone (FSH) selanjutnya menekan peningkatan estrogen kimia.

5.5 Hubungan Tingkat Stres dengan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor Suntik 3 Bulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa akseptor suntik 3 bulan yang mengalami kenaikan berat badan melebihi batas normal dengan tingkat stres ringan sebanyak 17 responden (34%), akseptor yang mengalami kenaikan berat badan melebihi batas normal dengan tingkat stres sedang sebanyak 7 responden (14%) dan responden yang mengalami penambahan berat badan melebihi batas normal dengan tingkat stress berat sebanyak 11 responden (22%).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang tingkat stres dengan kenaikan BB pada akseptor di BPM Jariyah Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan memiliki hubungan yang signifikan. Tingkat stres yang berat pada seseorang cenderung akan mengalami kenaikan BB, tubuh seseorang juga mempengaruhi perubahan BB karena ketika stress aktivitas fisik yang berkurang maka akan terjadi penumpukan dalam tubuh, ditunjang dengan makan yang berlebih akan mengakibatkan berat badan meningkat.

Menurut Kusumawardhani (2015) : Tubuh kita di disain untuk dapat mengatasi stres. Tubuh kita dimaksudkan untuk mengelola tekanan. Saat berada di bawah tekanan, organ adrenal akan memberikan bahan kimia tekanan, khususnya kortisol dan adrenalin. Reaksi terhadap tekanan yang kuat biasanya merupakan penurunan sementara dalam keinginan karena dampak adrenalin kimiawi.

Namun, tekanan konstan atau tekanan tertunda akan membuat produksi hormon kortisol meningkat dan memicu kerinduan dan menyebabkan kenaikan berat badan. Saat fokus, kita biasanya akan makan jenis makanan manis dan tinggi lemak, karena sumber makanan ini dapat menggerakkan pikiran untuk menghasilkan zat sintetis penurun tekanan. Sumber makanan ini dapat menyebabkan "ketergantungan". Semakin sering Anda makan jenis makanan tinggi gula dan lemak, semakin banyak berat badan yang akan Anda peroleh. Selain itu, kortisol juga dapat menyebabkan penumpukan lemak, terutama lemak naluri (lemak perut), yang sangat berbahaya dan dapat menyebabkan kondisi metabolisme, diabetes, hipertensi, jantung dan pembuluh darah.

Menurut dr. Patricia Lukas (2016) : Saat Anda cemas, tubuh Anda mengeluarkan tiga jenis zat kimia, yaitu kortisol, adrenalin, dan norepinefrin. Zat kimia adrenalin dan norepinephrine yang bekerja sama akan membangun kesadaran tubuh untuk bereaksi terhadap sesuatu yang membuat Anda putus asa. sebelum akhirnya kembali bekerja seperti biasa dan digantikan oleh munculnya bahan kimia kortisol. Kortisol sendiri memiliki aplikasi yang berbeda untuk tubuh. Kortisol memenuhi pasokan energi dengan menyegarkan pencernaan menggunakan lemak dan pati. Selain itu, kortisol juga membantu dalam menjaga keseimbangan cairan dan kadar glukosa serta menghambat fungsi organ yang tidak digunakan. Secara keseluruhan, kortisol membantu tubuh menjadi lebih kuat ketika mengelola keadaan yang melemahkan. Siklus ini juga akan memberikan hasil dari meluasnya kelaparan.

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

- 1 Akseptor pengguna KB suntik 3 bulan mayoritas > 1 tahun sebanyak 35 di wilayah kerja BPM Jariyah
- 2 Akseptor dengan tingkat stress ringan yang mengalami kenaikan berat badan tidak normal sebanyak 20 di wilayah kerja BPM Jariyah
- 3 Akseptor dengan kenaikan berat badan tidak normal sebanyak 35 di wilayah kerja BPM Jariyah
- 4 Ada hubungan antara lama penggunaan dengan kenaikan berat badan pada akseptor suntik 3 bulan
- 5 Ada hubungan antara tingkat stress dengan kenaikan berat badan pada akseptor suntik 3 bulan

6.2 Saran

6.2.1 Teoritis

1. Akseptor KB harus memiliki dukungan dari suami ataupun keluarganya agar saling mengetahui tentang pengaruh KB suntik 3 bulan dalam jangka Panjang.
2. Akseptor KB di sarankan menjaga makanan kalori, lemak dan rajin berolahraga agar kenaikan berat badan menjadi normal

6.2.2 Praktis

1. Responden

Diharapkan kepada akseptor untuk lebih memperhatikan pola makan, aktivitas dan tingkat stress selain itu diharapkan akseptor dapat meningkatkan kemampuan dalam menghadapi kegelisahan kenaikan berat badan yang dialami dengan memperhatikan asupan yang dikonsumsi dengan kebutuhan tubuh agar dapat mengimbangi dengan asupan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga dapat mencegah

kenaikan berat badan yang berlebih.

2. Bagi institusi Pendidikan

Diharapkan skripsi ini dapat menjadi tambahan informasi terkait ilmu kebidanan sehingga dapat dijadikan sebagai tambahan refrensi tentang hubungan lama penggunaan KB suntik 3 bulan dan tingkat stress dengan kenaikan berat badan pada akseptor suntik 3 bulan sehingga tidak terjadi *Drop Out*.

3. Pelayanan Kesehatan

Diharapkan bagi tenaga medis untuk melakukan pemantauan BB pada akseptor secara berkala dan meningkatkan pelayanan baik secara promosi atau penyuluhan tentang lama penggunaan dan tingkat stress agar efek samping dari penggunaan KB tersebut dapat teratasi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan skripsi ini dapat menjadikan pertimbangan dasar atau bahan data untuk penelitian selanjutnya dengan cara dan Teknik yang berbeda serta jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto., 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dyah Novia., Setia Arum., 2013. *Panduan Lengkap Pelayanan KB terkini*. Jakarta: Nuha Medika.
- Ekawati Desi., 2010. *Pengaruh KB Suntik DMPA terhadap Peningkatan Berat Badan di BPS X, Surakarta*. Skripsi, Fakultas Kedokteran

Universitas Sebelas Maret
Semarang.

Ema Wahyuningrum., 2012. *Panduan Praktik Klinik Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Hartanto., 2010. *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Nurrahma, Wahyudin., 2010. *Gambaran Program Pelaksanaan KB dan Perubahan Berat Badan Akseptor KB*. Jakarta: Buku Kedokteran

Nursalam., 2016. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*
Jakarta: PT. Rineka Cipta

Rosma Dewi., 2015. Perbedaan Kenaikan Berat Badan Wanita Usia Subur Antara Penggunaan KB Pil dan Suntik. *Jurnal Keperawatan*, 11(2): pp.329-334.

Kontrasepsi KB Suntik 3 Bulan DMPA pada Akseptor KB dengan Peningkatan Berat Badan.

WHO, 2010. *Physical Active in Guide to Community Preventive: Service* :// Repository.ac.id. (e-journal) (Diakses pada tanggal 28 Oktober 2019)