

ABSTRAK

Suntik tribulan merupakan metode kontrasepsi yang diberikan secara intramuscular setiap 3 bulan. Salah satu efek samping penggunaan KB ini adalah perubahan berat badan yang terjadi karena hormon progesteron (DMPA) merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan nafsu makan bertambah sehingga akseptor makan lebih banyak dari biasanya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pemakaian alat kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan di Desa Lebak Kecamatan Sangkapura Gresik.

Metode Penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*, dengan populasi akseptor KB suntik 3 bulan minimal 1 tahun sebesar 52 responden. Variabel independen adalah pemakaian alat kontrasepsi suntik 3 bulan, dan variabel dependen adalah peningkatan berat badan. Pengambilan data menggunakan kuesioner yang disampaikan melalui google form, didatangi dari rumah ke rumah dan timbangan badan. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil dari analisis penelitian ini menunjukkan bahwa p value 0,003 ($p < \alpha = 0,05$) hal ini menunjukkan ada hubungan pemakaian alat kontrasepsi suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan di Desa Lebak Kecamatan Sangkapura Gresik.

Semakin lama akseptor menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan maka akan mengalami perubahan berat badan khususnya kenaikan berat badan pada setiap tahunnya. Apabila akseptor menginginkan berat badan yang ideal maka perlu melakukan diet rendah kalori, mengurangi konsumsi lemak, lebih banyak protein, banyak konsumsi serat makanan, disertai olahraga. Diharapkan bagi pihak desa untuk meningkatkan posyandu dengan mengadakan pendidikan kesehatan dari kader maupun bidan desa mengenai alat kontrasepsi terutama suntik 3 bulan.

Kata kunci : Akseptor KB, Berat badan, suntik 3 bulan