

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN PERUBAHAN BERAT BADAN PADA
AKSEPTOR SUNTIK 3 BULAN DI PRAKTIK
MANDIRI BIDAN “C” KOTA BANDUNG**

SKRIPSI



Oleh :

**NOVI ASTUTI
NIM. 512022030**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIAH BANDUNG
2023**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN PERUBAHAN BERAT BADAN PADA
AKSEPTOR SUNTIK 3 BULAN DI PRAKTIK
MANDIRI BIDAN “C” KOTA BANDUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Bandung*



Oleh :

**NOVI ASTUTI
NIM. 512022030**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIAH BANDUNG
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

NOVI ASTUTI

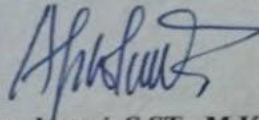
NIM. 512022030

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PERUBAHAN BERAT BADAN
PADA AKSEPTOR SUNTIK 3 BULAN DI PRAKTIK
MANDIRI BIDAN "C" KOTA BANDUNG**

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan
Pada Ujian Sidang Skripsi
Tanggal 21 Juli 2023

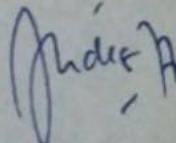
Oleh :

Pembimbing Utama



Fatihah Handayani, S.ST., M.Keb
NPP: 2008050679022

Pembimbing Pendamping



Imtihanul Munjiah, S.ST., Bd., M.Keb
NIP: 197712122009022003

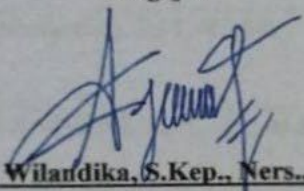
LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:
**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PERUBAHAN
BERAT BADAN PADA AKSEPTOR SUNTIK 3 BULAN DI PRAKTIK
MANDIRI BIDAN "C" KOTA BANDUNG**

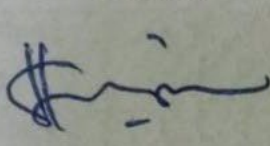
Disusun Oleh:
NOVI ASTUTI
NIM. 512022030

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Bandung
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
Bandung, 09 Agustus 2023

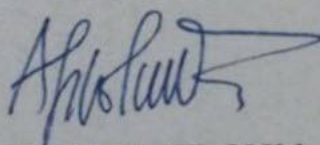
Penguji I


Angga Wilandika, S.Kep., Ners., M.Kep

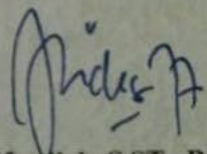
Penguji II


Giari Rahmilasari, S.ST., M.Keb., Bdn

Pembimbing Utama


Fatihah Handayani, S.ST., M.Keb

Pembimbing Pendamping


Imtihanul Munjiah, S.ST., Bd., M.Keb

SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Novi Astuti

NIM : 512022030

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/pengambilalihan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Skripsi yang berjudul:

“Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Perubahan Berat Badan Pada Akseptor Suntik 3 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan “C” Kota Bandung”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diberikan karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, Juli 2023

Peneliti



Novi Astuti

**SURAT PERNYATAAN
KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Novi Astuti
NIM : 512022030
Program Studi : Sarjana Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Perubahan Berat Badan
Pada Akseptor Suntik 3 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan "C" Kota Bandung**

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 09 Agustus 2023

Yang menyatakan



Novi Astuti

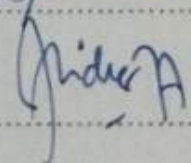
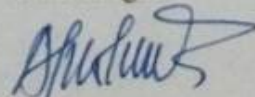
Mengetahui,
Tim Pembimbing

Nama

1. Fatiah Handayani, S.ST., M.Keb

2. Imtihanul Munjiah, S.ST., Bd., M.Keb

Tandatangan



MOTTO HIDUP DAN PERSEMBAHAN

**"Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras,Tidak ada keberhasilan tanpa kebenaran,Tidak ada kemudahan tanpa do'a"
(Ridwan Kamil)**

**"Sukses berjalan dari satu kegagalan ke kegagalan yang lain, tanpa kita kehilangan semangat"
(Abraham Lincoln)**

**"Barangsiapa keluar untuk mencari sebuah ilmu, maka ia akan berada di jalan Allah hingga ia kemari"
(HR Tirmidzi)**

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- ❖ Kedua orangtuaku**
- ❖ Suamiku**
- ❖ Keluargaku**
- ❖ Teman-teman seperjuanganku**
- ❖ Almamater hijau kebangganku Universitas Aisyiyah Bandung**

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah *rabbi* 'alamin, segala puji syukur kehadiran Allah SWT yang dengan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi yang berjudul: “HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PERUBAHAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR SUNTIK 3 BULAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN “C” KOTA BANDUNG”.

Selama penyusunan Skripsi ini, penulis mengalami kendala dan kesulitan. Namun berkat bimbingan dan dukungan berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan tepat waktu. Pada kesempatan ini penulis ingin dengan rendah hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tia Setiawati, S.Kp.,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.An selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Popy Siti Aisyah, S.Kep., Ners., M,Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
3. Annisa Ridlayanti, S.Keb., Bd., M.Keb. selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan.
4. Fatiah Handayani, S.ST., M.Keb, selaku dosen pembimbing I. Penulis banyak mendapatkan pengetahuan, bimbingan, motivasi, dorongan dan waktu selama membimbing penulisan penelitian ini.
5. Imtihanul Munjiah, S.ST., Bd., M.Keb, selaku dosen pembimbing II. Penulis

banyak mendapatkan pengetahuan, bimbingan, motivasi, dorongan dan waktu selama membimbing penulisan penelitian ini.

6. Dosen ‘Aisyiyah Universitas Bandung dan seluruh staf yang telah mendukung dan membantu penulis selama penyusunan Skripsi ini.
7. Bidan Cintia Dewi Abdurachman, S.Keb selaku pemilik tempat praktik mandiri bidan, yang telah memberikan izin dan dukungan untuk dapat menyelesaikan Skripsi ini.
8. Kepada suami tercinta Haris Ahmad dan anakku tersayang Ibrahim Gibran, yang telah memberikan dukungan penuh kepada penulis untuk pembelajaran yang setinggi-tingginya. Mereka yang selalu mendoakan dan memberikan semangat agar penulis selalu diberi kemudahan dalam penyusunan skripsi ini. Terlalu banyak jasa mereka yang tidak mungkin penulis balas.
9. Kepada Adik Saya Dita Adiastuti yang telah banyak memberikan motivasi dan dorongan dalam pembuatan Skripsi ini.
10. Teman-teman keluarga besar Kebidanan angkatan tahun 2022 atas dorongan, dukungan dan doanya selama penyusunan Skripsi ini.

Penulis memahami bahwa Skripsi ini masih belum sempurna, baik dari segi isi maupun penulisan secara sistematis, oleh karena itu penulis berterima kasih atas kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan hasil Skripsi ini. Akhir kata, semoga Allah SWT meridhoi segala urusan kita dan memberikan kemudahan dalam menyelesaikan Skripsi ini, Amin.

Wassalamu ‘alaikum Warahmatullaahi Wabarakatuh,

Bandung, Juli 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized loop at the top and several smaller, more complex strokes below it.

Novi Astuti
NIM. 512022030

ABSTRAK

Novi Astusti
512022030

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PERUBAHAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR SUNTIK 3 BULAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN “C” KOTA BANDUNG

Perubahan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan masih menjadi keluhan yang sering dipermasalahkan. Aktivitas dan pola makan yang kurang baik bisa memperberat keluhan meningkatnya berat badan pada pengguna KB suntik 3 bulan. Tujuan penelitian ini, untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap perubahan berat badan pada akseptor suntik 3 bulan. Manfaat penelitian dapat meningkatkan informasi dalam memilih pola makan dan pola aktifitas fisik yang baik. Metode penelitian yaitu kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel adalah akseptor yang telah menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan minimal 3 kali penyuntikan sebanyak 95 orang menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pola makan dan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Teknik analisis data menggunakan univariat dan bivariat menggunakan *uji chi-square*. Hasil penelitian memperoleh dominasi usia 20-35 tahun 74.7%, dominasi pekerjaan ibu rumah tangga 73.7%, dominasi pendidikan sekolah menengah pertama 45.3%, terdapat hubungan antara pola makan dengan perubahan berat ($p\text{ Value}=0,035$; $OR=,4,452$ dan pola aktifitas dengan perubahan badan pada akseptor KB suntik 3 bulan. ($p\text{ Value}=0.01$, $OR=4,210$). Bidan diharapkan memberikan penyuluhan berkaitan dengan pola makan seimbang dan aktivitas hidup yang sehat, selain efek samping yang sudah rutin dilakukan agar akseptor KB suntik 3 bulan dapat menjalani kehidupannya dengan baik.

Kata kunci: Pola makan, Aktivitas fisik, Berat badan

Kepustakaan : 65 sumber (2015 – 2023)

ABSTRACT

Novi Astusti
512022030

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PERUBAHAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR SUNTIK 3 BULAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN “C” KOTA BANDUNG

The 3-month injectable birth control acceptors are still a frequent complaint for changes weight body. The bad activity and eating patterns can exacerbate complaints of increasing weight in users of 3-month injectable birth control. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and physical activity on weight changes in 3-month injection acceptors. The benefits of research can increase information in choosing good eating patterns and physical activity patterns. The research method is quantitative with a cross sectional approach. Samples were acceptors who had used 3-month injectable contraception at least 3 injections as many as 95 people using accidental sampling technique. Data collection used a dietary questionnaire and the International Physical Activity Questioner (IPAQ). Data analysis techniques using univariate and bivariate using the chi-square test. The results showed that the dominance of the age of 20-35 years was 74.7%, the dominance of housewife work was 73.7%, the dominance of junior high school education was 45.3%, there was a relationship between eating patterns and changes in weight (p Value=0.035; OR=.4,452 and activity patterns with body changes in acceptors of 3-month injection KB (p Value=0.01, OR=4,210). Midwives are expected to provide counseling related to a balanced diet and healthy living activities, in addition to the side effects that are routinely carried out so that 3-month injectable family planning acceptors can live a good life.

Keywords: Eating patterns, Physical activity, Weight body

Literature: 65 sources (2015 – 2023)

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL/SAMPUL DEPAN

HALAMAN PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS	iii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRAC.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR ISTILAH	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Peneliti	6
D. Manfaat Peneliti	7
E. Sistematika Penulisan.....	8
F. Materi Skripsi	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA ATAU LANDASAN TEORITIS

A. Keluarga Berencana (KB)	11
B. Perubahan Berat Badan	21
C. Hasil Penelitian yang Relevan	30
D. Kerangka Pemikiran.....	35

E. Kerangka Konsep	36
F. Hipotesis.....	36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	37
B. Variabel Penelitian	37
1. Definisi Konseptual	37
2. Definisi Operasional.....	38
C. Populasi dan Sampel	39
D. Instrumen Penelitian	42
E. Validitas dan Realiabilitas	44
F. Teknik Pengumpulan Data	46
G. Metode Pengolahan dan Analisis Data	47
H. Tempat dan Waktu Penelitian	50
I. Etika Penelitian	50

MANUSKRIP PENELITIAN	52
-----------------------------------	-----------

DAFTAR PUSTAKA.....	58
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	64
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Efek Samping Suntik 3 Bulan.....	20
Tabel 2.2 Pemberian Skor Pada Frekuensi Bahan Makan	29
Tabel 2.3 Hasil Penelitian yang Relevan	32
Tabel 3.1 Definisi Operasional	40
Tabel 3.2 Rancangan Aktifitas Penyusunan Skripsi	52
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	54
Tabel 4.2 Identifikasi pola makan Akseptor Suntik 3 bulan di Praktik Mandiri Bidan “C” Kota Bandung.....	57
Tabel 4.3 Identifikasi pola aktivitas fisik Akseptor Suntik 3 bulan di Praktik Mandiri Bidan “C” Kota Bandung.....	57
Tabel 4.4 Identifikasi Perubahan Berat Badan Pada Akseptor Suntik 3 bulan di Praktik Mandiri Bidan “C” Kota Bandung	58
Tabel 4.5 Hubungan antara pola makan dengan Perubahan Berat Badan Pada Akseptor Suntik 3 bulan di Praktik Mandiri Bidan “C” Kota Bandung	59
Tabel 4.6 Hubungan antara pola aktifitas fisik dengan Perubahan Berat Badan Pada Akseptor Suntik 3 bulan di Praktik Mandiri Bidan “C” Kota Bandung	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan perubahan berat badan Pada Akseptor suntik 3 bulan.....	37
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lampiran Pengukuran Aktifitas Fisik
- Lampiran 2 Lembar Kuesioner *International Physical Activity Quitioner (IPAQ)*.
- Lampiran 3 Lembar Kuesioner *Formulir Frekuensi Makanan (FFQ)*
- Lampiran 4 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Seminar Proposal
- Lampiran 6 Formulir Bebas Administrasi (Persetujuan Seminar Proposal)
- Lampiran 7 Lembar Bimbingan
- Lampiran 8 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 9 Lembar Turnitin

DAFTAR ISTILAH

KB	: Keluarga Berencana
PBB	: Perserikatan Bangsa-Bangsa
SDGs	: <i>Sustainable Development Goals</i>
DMPA	: <i>DepoMedroxy Progesterone Acetate</i>
UNISA	: Universitas ‘Aisyiyah Bandung
WHO	: World Health Organization
PMB	: Praktek Mandiri Bidan
SD	: Standar Deviasi

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Ronald Watrionthos & Janner Simarmata (eds.)). Penerbit Yayasan Kita Menulis. https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19810/1/2021_Book_Chapter_Metodologi_Penelitian_Kesehatan.pdf
- Alya Safira, I. (2021). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo* [Universitas Muhammadiyah Ponorogo]. <http://eprints.umpo.ac.id/7867/>
- Andriyani, R., & Pitriani, R. (2022). Increasing Knowledge of Family Planning Acceptors About Side Effects of Contraceptive Devices as an Effort to Reduce Family Planning Drop Out Rates at PMB Ernita Peningkatan Pengetahuan Akseptor KB Tentang Efek Samping Alat Kontrasepsi Sebagai Upaya Mengurangi Angka Drop Out KB Di PMB Ernita. In *ARSY: Aplikasi Riset kepada Masyarakat* (Vol. 3). <http://journal.almatani.com/index.php/arsy,Online>
- Ardhanie, S., Fitriyah, N., & Hayuningsih, P. (2022). Determinan Perilaku Drop Out Kb Di Jawa Timur Berdasarkan Teori Lawrence Green. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1496. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/5455/8213>
- Ardiani, K. (2020). *Perbandingan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor Kb Suntik 1 Bulan dan Suntik 3 Bulan Pada Periode (Januari-September 2019) di Bidan Praktek Mandiri F. Sri Retnaningtyas Kecamatan Tambaksari Surabaya*. UMS Surabaya.
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan : Riset Dan Konseptual*, 5(2), 169. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i2.331
- Ariesaputra, D., & Sihombing, E. G. (2019). Inti Nusa Mandiri Sistem Pakar Pedoman Kalkulasi Gizi Seimbang Berdasarkan Imt Berbasis Web. *Inti Nusa Mandiri*, 13(2). <http://nusamandiri.ac.id>
- Asnita, L. (2018). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Di Puskesmas Batahan Kecamatan Batahan Kabupaten Mandailing Natal*. Institut Kesehatan Helvetia.

- Depkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. In *kemkes.go.id*. [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK No. 41 ttg Pedoman Gizi Seimbang.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No.41_ttg_Pedoman_Gizi_Seimbang.pdf)
- Dewi, N. P. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Sdn 03 Junjung*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Dewita, E. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Tambang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i1.1554>
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- Dina, P. :, & Wahidin, R. (2021). *Efek Kb Suntik 3 Bulan (Dmpa) Terhadap Berat Badan*. www.penerbitlitnus.co.id
- Dinkes Kota Bandung. (2020). *Profil Kesehatan 2019 Kota Bandung*. <https://diskes.jabarprov.go.id/assets/unduh/21>. Profil Kesehatan 2019 Kota Bandung.pdf
- Eriyani, N. R. (2019). Pengaruh Waktu Pemakaian alat Kontrasepsi suntik 3 bulan terhadap Perubahan berat Badan pada ibu Di bpm Hj Masdewati Pohan Palembang. *Jurnal Masker Medika*, 7(2). <https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/352/300>
- Fasitasari, M. (2018). *Kerangka teori & kerangka konsep*. Pspk.Fkunissula.Ac.Id.
- Finaka, A. W. (2022). *Batas Konsumsi Gula, Garam, Lemak dalam Sehari*. Indonesiabaik.Id. <https://indonesiabaik.id/infografis/batas-konsumsi-gula-garam-lemak-dalam-sehari>
- Hairunnisa Ntobuo, M., Fatiah, M. S., Hasmi, H., & Tambing, Y. (2022). Perubahan Berat Badan Akseptor Kontrasepsi Suntik Depo Medroxy Progesterone Acetat (Dmpa). *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 5(2). <https://doi.org/10.47539/jktp.v5i2.315>
- Handayani, S. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Remaja Penerbit Cv. Eureka Media Aksara*. Eureka Media Aksara. <https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/354727-asuhan-kebidanan-pada-remaja-ae844dfd.pdf>
- Hastono, S. P. (2018). *Analisis data pada bidang kesehatan / Dr. Drs. Sutanto Priyo Hastono, M.Kes* (3rd ed.). Rajawali Pers.
- Hernawati, S. (2017). *Metodologi Penelitian dalam Bidang Kesehatan Kuantitatif & Kualitatif* (H. S. W. Nugroho (ed.); Pertama). Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES).

- Ifa, M., Yunita, J., Widodo, M. D., Yanthi, D., & Alamsyah, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Di Puskesmas Melur Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Media Kesmas (Public Health Media)*, 2(1), 336–346. <https://doi.org/10.25311/kesmas.vol2.iss1.505>
- Irianto, K. (2014). *Pelayanan keluarga berencana : dua anak cukup* (1st ed.). Alfabeta.
- Irianto, K. (2017). *Pelayanan Keluarga Berencana*. Nuha Medika.
- Irma, & Fatmawati. (2019). *Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Pada Siswa Di Sdn 2 Toronipa Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe [Poltekkeskebdari]*. <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/1411/>
- Jumrana, N. (2020). Pengaruh Pemakaian Kontrasepsi Suntik DMPA Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Di Puskesmas Tompobulu Gowa. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 3(1). <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/1087/926>
- Kadir, A. A. (2016). *Kebiasaan Makan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja*. <http://ojs.unm.ac.id/index.php/>
- Karimang, S., Abeng, T. D. E., & Silolonga, W. N. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Diwilayah Puskesmas Tagulandangkabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8(1), 10–22. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/download/28407/27776>
- Kasim, J., & Muchtar, A. (2019). Penggunaan Kontrasepsi IUD Terhadap Seksualitas Pada Pasangan Usia Subur. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(2), 141. <https://doi.org/10.32382/medkes.v14i2.1120>
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. In *IT - Information Technology* (2021st ed., Vol. 48, Issue 1). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khairina, T., & Batubara, Z. (2022). Hubungan Penggunaan Kb Suntik Progestin dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor KBdi BPM Tuti Khairina Desa Tanah Merah Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2022. *Elisabeth Health Journal*, 7(2), 166–171. <http://ejournal.stikeselisabethmedan.ac.id:85/index.php/EHJ/article/view/475/322>
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*.
- Liwang, F., Bhargah, A. B., Kusuma, I. B. H., Prathiwindya, G. G., Putra, I. G. I. S., & Ani, L. S. (2018). Gambaran penggunaan kontrasepsi hormonal dan non hormonal di wilayah kerja UPT Puskesmas Tampak Siring 1. *Intisari Sains Medis*, 9, 41–46.

- Makarim, F. R. (2022). *Pola Hidup Sehat dengan Menerapkan Pedoman Gizi Seimbang*. Halodoc.Com. <https://www.halodoc.com/artikel/pola-hidup-sehat-dengan-menerapkan-pedoman-gizi-seimbang>
- Masturoh, I., & Anggita T, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Pertama)*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Metodologi-Penelitian-Kesehatan_SC.pdf
- Matahari, R., Km, S., Kes Fitriana, M., Utami, P., Kes, M., & Sugiharti, I. S. (2018). *Buku Ajar Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi* (1st ed.). CV. Pustaka Ilmu Group. http://eprints.uad.ac.id/24374/1/buku_ajar_Keluarga_Berencana_dan_Kontrasepsi.pdf
- Muayah, & Sari, M. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Penggunaan Kb Suntik 1 Bulan Dan 3 Bulan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 6(1). <https://e-journal.ibi.or.id/index.php/jib/article/view/345>
- Muhammad, I. (2013). *Pemanfaatan Spss Dalam Penelitian Bidang Kesehatan*. Citapustaka Media Perintis.
- Mulyani, N. S. (2015). *Menopause : akhir siklus menstruasi pada wanita di usia pertengahan* (2nd ed.). <http://opac.bantenprov.go.id:8123/inlislite3/opac/detail-opac?id=27922>
- Nasution, P., Harahap, N. R., & Zuiatna, D. (2020). Kenaikan Berat Badan Pada Pengguna Kb Suntik 3 Bulan. *Jurnal Bidan Komunitas*, 3(3). <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jbk/article/view/4606/382>
- Notoatmodjo, S. (2015). Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Jakarta: RIneka Cipta; 2010 Biomas Chem Eng*.
- Nursiyono, Ade, J., Wahyuningtyas, & Febry. (2014). *Pengantar Statistika Dasar*. IN MEDIA.
- Oki, N., Putra, A. K., Faizah, A., & Kumala, S. (2021). Analysis Of Factors Related To Knowledge Of Oral Contraceptives At Several Pharmacies In East Surabaya Article History. *Jurnal Ilmiah Farmako Bahari*. <https://journal.uniga.ac.id/index.php/JFB/article/download/1036/882>
- P2PTM Kemenkes RI. (2019a). *Apa Definisi Aktivitas Fisik?* Kemkes.Go.Id. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- P2PTM Kemenkes RI. (2019b). Pola Makan dan Pola aktivitas fisik yang menyebabkan Obesitas. In *Kemkes RI*. p2ptm.kemkes.go.id.
- Pratama, C. D. (2020). Pengolahan Data dalam Penelitian Sosial. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/skola/read/2020/11/05/172105069/pengolahan-data-dalam-penelitian-sosial?page=all>
- Prawirohardjo, S., Saifuddin, A. B., Rachimhadhi, T., & Wiknjosastro, G. H.

- (2016). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo* (4 cetakan). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purwanti, E. D., Putriningrum, R., & Ernawati. (2023). *Hubungan Penggunaan Kb Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan Di Pmb Eni Dewi Purwanti, Amd. Keb Sukoharjo* [Universitas Kusuma Husada]. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3812/>
- Rahman, A., & Wiwin, N. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Siswa Siswi Kelas V Sdn 018 Samarinda* [Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur]. <https://simpler.umkt.ac.id/karya/publikasi/lihat/337/>
- Rodiah. (2022). *Kontrasepsi Tepat Tingkatkan Kesehatan Reproduksi*. Kemenkes RI. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1143/kontrasepsi-tepat-tingkatkan-kesehatan-reproduksi
- Roza, E., & Atzmardina, Z. (2019). Hubungan penggunaan kontrasepsi suntik DMPA dengan peningkatan berat badan pada akseptor di Puskesmas Tapus Sumatera Barat tahun 2017. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(3), 504–509.
- Rusmin, M., Fais Satrianegara, M., Ibrahim, H., Majid, A., Lagu, H. R., Rahma, N., Administrasi, B., Kesehatan, K., Negeri, I., Makassar, A., Kesehatan, B., Kerja, K., & Lingkungan, B. K. (2019). Gambaran Penatalaksanaan Program Kb Melalui Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) Di Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar. *Al-Sihah : Public Health Science Journal*, 11(1). <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Sihah/article/view/9424/6651>
- Saifuddin, A. (2017). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saifuddin, A. B. (2017). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sari, M. (2017). *Pelayanan KB*. Kampungkb.Bkkbn.Go.Id. <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/1381/intervensi/45128/pelayanan-kb>
- Sastrariah, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Pada Ibu Pengguna KB Suntik 3 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamboang Kabupaten Majene. *Journal of Health, Education and Literacy*, 1(2), 94–100. <https://doi.org/10.31605/j-healt.v1i2.271>
- SDGs. (2017). *Apa itu SDGs*. Sdg2030indonesia.Org. <https://www.sdg2030indonesia.org/page/8-apa-itu>
- SDGs Bappenas. (2019). *Sekilas SDGs*. Sdgs.Bappenas.Go.Id. <https://sdgs.bappenas.go.id/sekilas-sdgs/>
- Sembiring, J. B., Suroyo, R. B., & Asnita, L. (2019). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Di Puskesmas Batahan Kecamatan Batahan Kabupaten Mandailing

- Natal. *Gaster*, 17(1), 36. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.328>
- Setianingsih, L. H. (2018). *Hubungan Antara Usia Dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Kekakuan Sendi Pada Pasien Fraktur Colles Yang Menjalani Fisioterapi Di RS PKU Muhammadiyah Gamping Sleman Yogyakarta* [Universitas Muhammadiyah Yogyakarta]. <http://repository.umsida.ac.id/handle/123456789/27775>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sulistyawati, A. (2014a). *Asuhan kebidanan pada masa kehamilan*. Salemba Medika.
- Sulistyawati, A. (2014b). *Pelayanan Keluarga Berencana*. salemba medika.
- Susiloningtyas, I., Realita, F., Nur Hasna, F., Kunci, K., & Suntik, K. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Suntik 3 Bulan. *Jurnal Health Sains*, 4(1). <https://doi.org/10.46799/jhs.v4i1.821>
- Susilowati, E. (2023). Kb Suntik 3 (Tiga) Bulan Dengan Efek Samping Gangguan Haid Dan Penanganannya. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/majalahilmiahsultanagung/article/view/56>
- Yuldharia, D. (2018). Efek samping KB suntik 1 bulan. *Alodokter.Com*. <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/kb-suntik-1-bulan-16>