

**PENGALAMAN AKSEPTOR KB DALAM MEMAHAMI PERUBAHAN TUBUH
SETELAH PENGGUNAAN KB SUNTIK 3 BULAN DI PUSKESMAS
MULTIWAHANA**
Selly Faradiba

Prodi SI Kesehatan Lingkungan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya
Alamat Email : selly_faradiba@fkm.unsri.ac.id

ABSTRACT

Three-month injectable contraception is one of the most widely used family planning methods among women of reproductive age in Indonesia. However, limited research has explored how women interpret bodily changes following its use, particularly in primary healthcare settings. This study aimed to explore the lived experiences of family planning acceptors in understanding bodily changes after using three-month injectable contraception at Multiwahana Primary Health Center. This qualitative study employed a descriptive phenomenological (Husserlian) approach. Data were collected through in-depth interviews with 12 purposively selected participants and analyzed using thematic analysis. Bracketing was applied to minimize researcher bias. Four main themes emerged: awareness of bodily changes, uncertainty in interpreting bodily changes, coping strategies, and health autonomy in contraceptive decision-making. Although participants recognized changes such as menstrual irregularities and weight gain, limited body literacy contributed to uncertainty and reliance on external influences, including partners and health providers. Gender norms and relational dynamics also shaped women's autonomy in decision-making. This study was conducted in a single healthcare setting with a limited number of participants, which may affect transferability. As a phenomenological study, findings are based on subjective experiences and may carry interpretative bias despite efforts to ensure rigor. The study concludes that strengthening body literacy and empowerment-based counseling in primary healthcare is essential to support informed and autonomous contraceptive decision-making.

Keywords: *body literacy; health autonomy; three-month injectable contraception; health promotion; phenomenology*

ABSTRAK

Penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan merupakan salah satu metode keluarga berencana yang paling banyak digunakan oleh perempuan usia reproduksi di Indonesia. Namun, kajian yang mengeksplorasi bagaimana perempuan memaknai perubahan tubuh setelah penggunaan kontrasepsi ini, khususnya di tingkat pelayanan kesehatan primer, masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman hidup akseptor KB dalam memahami perubahan tubuh setelah penggunaan KB suntik tiga bulan di Puskesmas Multiwahana. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif (Husserlian). Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap 12 informan yang dipilih secara purposif dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Prinsip bracketing diterapkan untuk meminimalkan bias peneliti. Hasil penelitian mengidentifikasi empat tema utama, yaitu kesadaran terhadap perubahan tubuh, kebingungan dalam memaknai perubahan tubuh, strategi respons terhadap perubahan, dan otonomi kesehatan dalam pengambilan keputusan kontrasepsi. Meskipun informan menyadari adanya perubahan seperti gangguan siklus menstruasi dan kenaikan berat badan, keterbatasan literasi tubuh menyebabkan ketidakpastian serta ketergantungan pada pengaruh eksternal, termasuk pasangan dan tenaga kesehatan. Norma gender dan dinamika relasi dalam keluarga turut memengaruhi otonomi perempuan. Penelitian ini dilakukan pada satu lokasi dengan jumlah informan terbatas sehingga transferabilitas temuan perlu dipertimbangkan. Sebagai studi fenomenologi, hasil didasarkan pada pengalaman subjektif yang berpotensi mengandung bias interpretatif. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan literasi tubuh dan konseling berbasis pemberdayaan dalam pelayanan KB.

Kata kunci : literasi tubuh; otonomi kesehatan; kontrasepsi suntik tiga bulan; promosi kesehatan; fenomenolog

PENDAHULUAN

Penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan merupakan salah satu metode keluarga berencana yang paling banyak digunakan oleh perempuan usia reproduksi di Indonesia karena dinilai praktis dan mudah diakses di fasilitas kesehatan primer. Sebagai bentuk kontrasepsi hormonal, suntik tiga bulan sering dilaporkan menghasilkan efek samping seperti perubahan berat badan dan gangguan haid, yang dapat memengaruhi kenyamanan akseptor dan keberlanjutan penggunaan kontrasepsi. (BKKBN, 2022).

Meskipun KB suntik tiga bulan banyak digunakan, pemahaman akseptor terhadap perubahan tubuh yang dialami seringkali belum menjadi fokus utama dalam pelayanan keluarga berencana. Di tingkat pelayanan primer seperti Puskesmas Multiwahana, kontrasepsi suntik tiga bulan termasuk metode yang paling banyak dipilih berdasarkan laporan pelayanan rutin tahun 2024. Namun, belum terdapat kajian kualitatif yang secara khusus menggali bagaimana akseptor memaknai pengalaman tubuhnya dalam konteks sosial dan budaya lokal.

Konteks lokal menjadi penting karena keputusan penggunaan kontrasepsi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor medis, tetapi juga norma gender, relasi kuasa dalam rumah tangga, serta pola komunikasi antara tenaga kesehatan dan akseptor. Oleh karena itu, eksplorasi pengalaman subjektif perempuan di Puskesmas Multiwahana menjadi relevan untuk memahami dinamika literasi tubuh dan otonomi kesehatan secara kontekstual.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengevaluasi hubungan penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan perubahan tubuh secara kuantitatif. Penelitian di Puskesmas Naras menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB (Resi & Handayani, 2024). Selain itu, penelitian lain melaporkan bahwa penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan berhubungan dengan peningkatan berat badan dan kejadian hipertensi pada akseptor di Curug pada tahun 2022 (Fadillah & Dwihestie, 2024). Studi lain di Kabupaten Bogor juga menemukan bahwa pengetahuan, aktivitas fisik, dan lama penggunaan kontrasepsi suntik

tiga bulan berhubungan dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB (Nurhalizah et al., 2023).

Sebagian besar penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada aspek fisiologis, khususnya kenaikan berat badan, dan hubungan faktor-faktor tertentu dengan efek samping. Kajian yang mengeksplorasi pengalaman perempuan dalam memahami perubahan tubuh yang mereka alami setelah penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan masih terbatas. Selain itu, sedikit penelitian yang mengaitkan pemahaman akseptor terhadap perubahan tubuh dengan dimensi otonomi kesehatan dalam pengambilan keputusan KB, khususnya di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Berdasarkan latar belakang dan keterbatasan penelitian terdahulu tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman akseptor KB suntik tiga bulan dalam memahami perubahan tubuh yang dialami setelah penggunaan kontrasepsi, serta bagaimana pemahaman tersebut memengaruhi sikap dan keputusan akseptor dalam penggunaan kontrasepsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman perempuan secara lebih mendalam.

Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini berfokus pada makna pengalaman hidup (*lived experience*) akseptor dalam memahami perubahan tubuh setelah penggunaan KB suntik tiga bulan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali esensi pengalaman subjektif perempuan secara mendalam, bukan sekadar mengukur hubungan variabel seperti dalam pendekatan kuantitatif. Dengan demikian, fenomenologi dinilai paling tepat untuk memahami bagaimana perubahan tubuh dimaknai dan diinternalisasi dalam pengambilan keputusan kesehatan reproduksi.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah berupa penambahan bukti empiris mengenai pengalaman tubuh akseptor KB suntik tiga bulan yang selama banyak dikaji melalui pendekatan kuantitatif. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan, khususnya dalam pelayanan keluarga berencana, untuk memperkuat komunikasi, konseling, dan

promosi kesehatan yang lebih berorientasi pada pemahaman tubuh dan penguatan otonomi

kesehatan perempuan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi deskriptif (Husserlian) yang bertujuan untuk mengungkap esensi pengalaman subjektif akseptor KB dalam memahami perubahan tubuh setelah penggunaan KB suntik tiga bulan. Pendekatan ini menekankan pada deskripsi pengalaman sebagaimana dialami informan, dengan meminimalkan interpretasi teoritis yang berlebihan

Dalam proses penelitian, peneliti menerapkan prinsip *bracketing (epoché)*, yaitu menahan asumsi dan pengetahuan awal terkait efek samping KB suntik tiga bulan agar tidak

memengaruhi proses pengumpulan dan analisis data. Refleksi diri dilakukan sebelum dan selama proses wawancara untuk menjaga objektivitas deskriptif.

Informan dalam penelitian ini adalah akseptor KB suntik tiga bulan di Puskesmas Multiwahana yang dipilih menggunakan purposive sampling. Kriteria informan meliputi perempuan usia reproduksi, telah menggunakan KB suntik tiga bulan minimal dua kali, dan bersedia menjadi informan penelitian. Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 12 orang.

Tabel. Data Informan

Kode	Usia	Lama Penggunaan	Pendidikan	Paritas	Pekerjaan
I1	24	6 bulan	SMA	1	IRT
I2	29	1 tahun	SMP	2	IRT
I3	32	2 tahun	SMA	3	Wiraswasta
I4	27	9 bulan	SMA	1	IRT
I5	35	3 tahun	SMP	3	IRT
I6	30	1,5 tahun	D3	2	Karyawan
I7	26	6 bulan	SMA	1	IRT
I8	33	2 tahun	SMA	2	IRT
I9	28	1 tahun	SMP	2	IRT
I10	31	2 tahun	SMA	3	IRT
I11	25	6 bulan	SMA	1	IRT
I12	34	3 tahun	SMA	3	IRT

Pengumpulan data dihentikan setelah mencapai kejenuhan data, yaitu ketika wawancara tidak lagi menghasilkan informasi atau tema baru.

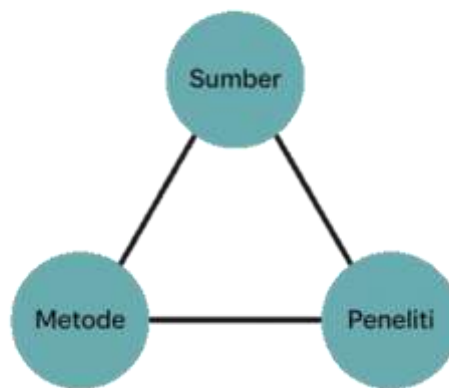
Prosedur penelitian meliputi tahapan persiapan pengumpulan data, transkripsi, dan analisis data. Tahap persiapan mencakup penyusunan pedoman wawancara dan perizinan penelitian. Tahap pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam hingga mencapai kejenuhan. Seluruh data wawancara kemudian ditranskripsikan secara verbatim.

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Multiwahana pada bulan Desember Tahun 2025.

Data dianalisis menggunakan analisis tematik dengan tahapan membaca transkrip, pemberian kode, pengelompokan kategori, dan penentuan tema utama. Analisis dilakukan secara berulang untuk memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap pengalaman informan. (Patton, 2015).

Pengecekan keabsahan data dalam temuan ini dilakukan dengan uji kredibilitas yang meliputi triangulasi (*triangulation*). Berdasarkan hal tersebut maka triangulasi yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi:

Triangulasi Data



Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan pengalaman dan pandangan dari 12 informan akseptor KB suntik tiga bulan. Selain itu, informasi dari akseptor dibandingkan dengan keterangan tenaga kesehatan di Puskesmas Multiwahana. Kesesuaian antara pengalaman akseptor dan penjelasan tenaga kesehatan menunjukkan bahwa temuan penelitian memiliki dasar empiris yang kuat.

Triangulasi Metode

Dilakukan dengan membandingkan data hasil wawancara mendalam dengan catatan lapangan yang disusun selama proses pengumpulan data. Catatan lapangan mencatat ekspresi nonverbal, jeda, serta penekanan tertentu yang muncul saat informan menjelaskan pengalaman tubuhnya.

Penggunaan lebih dari satu teknik pengumpulan data memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai pengalaman informan, serta meminimalkan bias yang muncul apabila hanya mengandalkan satu sumber data.

Triangulasi Peneliti

Dalam proses analisis data, peneliti juga melakukan diskusi hasil sementara dengan sejawat yang memiliki latar belakang di bidang kesehatan masyarakat. Diskusi ini dilakukan untuk memperoleh masukan terhadap proses pengkodean dan penentuan tema, serta untuk

memastikan bahwa interpretasi data tidak semata-mata dipengaruhi oleh sudut pandang peneliti. Proses ini membantu meningkatkan objektivitas dan ketajaman analisis tematik.

Melalui penerapan berbagai bentuk triangulasi tersebut, temuan penelitian ini dinilai memiliki tingkat kredibilitas yang baik karena didukung oleh konsistensi data antar informan, kesesuaian lintas metode, serta proses refleksi peneliti selama analisis.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 12 informan yang merupakan akseptor KB suntik tiga bulan yang berada pada usia reproduksi. Seluruh informan telah menggunakan KB suntik tiga bulan minimal dua kali, sehingga memiliki pengalaman langsung terhadap perubahan tubuh setelah penggunaan KB suntik bervariasi, mulai dari penggunaan jangka pendek hingga lebih dari satu tahun.

Sebagian besar informan menyampaikan bahwa mereka memilih KB suntik tiga bulan karena kemudahan penggunaan dan rekomendasi dari tenaga kesehatan. Namun, tingkat pemahaman awal mengenai kemungkinan perubahan tubuh setelah penggunaan KB suntik relatif terbatas dan berbeda antar responden.

Berdasarkan analisis tematik terhadap wawancara mendalam, diperoleh empat tema utama yang menggambarkan pengalaman informan. Proses pengkodean tematik disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengkodean Tematik

Kutipan Informan (Data Mentah)	Kode Awal	Kategori	Tema
"Setelah pakai suntik tiga bulan, haid saya tidak teratur dan kadang lama tidak datang"	Perubahan siklus menstruasi	Perubahan fisik	Kesadaran terhadap perubahan tubuh
"Berat badan saya naik, tapi saya tidak tahu apakah itu karena KB atau karena makan"	Perubahan berat badan	Perubahan fisik	Kesadaran terhadap perubahan tubuh
"Saya bingung, ini normal atau tidak, tapi tidak berani tanya karena takut dibilang lebay"	Kebingungan memaknai perubahan	Pemaknaan tubuh	Kebingungan dalam memaknai perubahan tubuh
"Katanya bu bidan itu wajar, jadi saya pikir ya sudahlah memang mungkin efeknya seperti itu"	Normalisasi efek samping	Pemaknaan tubuh	Kebingungan dalam memaknai perubahan tubuh
"Kalau saya ada keluhan, saya cuma istirahat saja atau minum jamu dan diurut"	Strategi mengatasi keluhan	Strategi coping	Respons terhadap perubahan tubuh
"Saya tetap lanjut KB suntik karena belum mau hamil dan menurut saya ini paling praktis"	Pengambilan keputusan KB	Otonomi kesehatan	Otonomi kesehatan dalam pengambilan keputusan

Tema 1. Kesadaran terhadap perubahan tubuh

Informan menyadari adanya perubahan tubuh seperti perubahan pola menstruasi, berat badan, dan kondisi fisik setelah penggunaan KB suntik tiga bulan. Kesadaran ini umumnya muncul setelah satu bulan hingga dua kali penggunaan KB suntik tiga bulan.

Tema 2. Pemaknaan terhadap perubahan tubuh

Sebagian informan mengalami kebingungan dalam memahami perubahan tubuh yang dialami. Perubahan tersebut sering dianggap sebagai sesuatu yang "tidak pasti", antara efek KB suntik tiga bulan atau masalah kesehatan lain.

Tema 3. Respons terhadap perubahan tubuh

Respon dari informan terhadap perubahan tubuh sangat beragam, mulai dari menerima dan menyesuaikan diri, hingga mempertimbangkan untuk mengganti metode kontrasepsi.

Tema 4 Otonomi kesehatan dalam pengambilan keputusan

Tingkat kemandirian informan dalam mengambil keputusan terkait KB berbeda-beda. Beberapa informan menunjukkan kemampuan mengambil keputusan berdasarkan pengalaman tubuhnya sendiri, sementara yang lain masih dipengaruhi oleh pasangan dan tenaga kesehatan.

Hasil analisis menunjukkan adanya keterkaitan antara kemampuan informan dalam memahami perubahan tubuh dengan tingkat otonomi kesehatan dalam pengambilan keputusan kontrasepsi. Informan yang memiliki pemahaman lebih baik terhadap perubahan tubuh cenderung menunjukkan otonomi kesehatan yang lebih kuat dalam menentukan keberlanjutan penggunaan KB suntik. Sebaliknya, keterbatasan pemahaman terhadap perubahan tubuh berkaitan dengan keraguan dan ketergantungan pada keputusan pihak lain.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh informan menyadari adanya

perubahan tubuh setelah penggunaan KB suntik tiga bulan, meskipun bentuk dan intensitas perubahan yang dirasakan berbeda-beda. Kesadaran terhadap perubahan tubuh, seperti perubahan pola menstruasi dan kondisi fisik, muncul terutama setelah beberapa kali penggunaan KB. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman tubuh merupakan sumber utama pengetahuan bagi akseptor dalam menilai dampak penggunaan kontrasepsi.

Secara analitis kesadaran awal terhadap perubahan tubuh dapat dipahami sebagai tahap dasar literasi tubuh. Literasi tubuh tidak sertamerta muncul dari informasi medis yang diberikan, tetapi berkembang melalui pengalaman langsung dan refleksi individu terhadap kondisi tubuhnya. Literasi kesehatan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menerima informasi, tetapi juga kemampuan individu dalam memahami dan memaknai kondisi kesehatan yang dialaminya. (Nutbeam, 2008). Dalam konteks penelitian ini, meskipun informan mampu mengenali adanya perubahan tubuh, pemahaman terhadap perubahan tersebut masih terbatas.

Keterbatasan pemahaman ini tercermin dari kebingungan informan dalam memaknai apakah perubahan tubuh yang dialami merupakan efek samping yang normal atau tanda adanya masalah kesehatan. Analisis terhadap temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kesadaran tubuh dan pemahaman tubuh. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh kurang optimalnya proses edukasi dan konseling KB yang selama ini lebih menekankan aspek teknis kontrasepsi dibandingkan pemaknaan pengalaan tubuh perempuan. Studi empiris sebelumnya menunjukkan bahwa minimnya ruang dialog dalam konseling KB dapat menyebabkan perempuan kesulitan memahami perubahan tubuh yang dialami setelah penggunaan kontrasepsi hormonal (WHO, 2018).

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa promosi kesehatan keluarga berencana perlu bergeser dari pendekatan informatif menuju pendekatan yang lebih reflektif dan partisipatif. Promosi kesehatan yang efektif harus mampu memberdayakan individu agar dapat mengenali, memahami, dan mengelola kondisi kesehatannya secara mandiri. (Green dan Kreuter, 2005). Dalam penelitian ini, ketidakmampuan sebagian informan dalam memaknai perubahan tubuh menunjukkan

bahwa pendekatan pemberdayaan belum sepenuhnya terintegrasi dalam pelayanan KB.

Dalam perspektif teori perilaku, variasi respons ini dapat dijelaskan melalui *Theory of Planned Behavior* yang dikemukakan oleh Ajzen (1991). Teori ini menyatakan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol terhadap perilaku tersebut. Dalam konteks penelitian ini, sikap informan terhadap perubahan tubuh dan persepsi mereka terhadap kemampuan mengelola dampak KB berperan penting dalam menentukan keputusan untuk melanjutkan atau mengganti metode kontrasepsi.

Aspek otonomi kesehatan menjadi temuan penting lainnya dalam penelitian ini. Analisis data menunjukkan bahwa informan dengan tingkat pemahaman tubuh yang lebih baik cenderung memiliki otonomi yang lebih kuat dalam pengambilan keputusan kontrasepsi. Sebaliknya, responden yang mengalami kebingungan dalam memaknai perubahan tubuh cenderung bergantung pada keputusan pasangan, keluarga, atau tenaga kesehatan. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara literasi tubuh dan otonomi kesehatan.

Dalam konteks sosial budaya lokal, keputusan penggunaan kontrasepsi juga dipengaruhi oleh norma gender dan relasi kuasa dalam rumah tangga. Beberapa informan menyampaikan bahwa keputusan untuk melanjutkan atau menghentikan KB seringkali dikonsultasikan terlebih dahulu dengan suami. Hal ini menunjukkan bahwa otonomi kesehatan perempuan tidak sepenuhnya berdiri sendiri, tetapi dinegosiasikan dalam struktur relasi keluarga.

Norma sosial yang menempatkan laki-laki sebagai pengambil keputusan utama dalam keluarga dapat memengaruhi tingkat kemandirian perempuan dalam menentukan pilihan kontrasepsi. Dengan demikian, literasi tubuh tidak hanya bersifat individual, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks relasional dan budaya setempat.

Temuan ini menegaskan bahwa penguatan otonomi kesehatan perempuan perlu mempertimbangkan pendekatan berbasis keluarga serta sensitif terhadap dinamika gender di masyarakat.

Temuan tersebut sejalan dengan teori pemberdayaan yang dikemukakan oleh

Zimmerman (2000), yang menyatakan bahwa kemampuan individu untuk mengontrol keputusan kesehatan dipengaruhi oleh pemahaman, pengalaman, dan kepercayaan diri dalam mengelola kondisi kesehatan. Dalam konteks KB, pengalaman tubuh berfungsi sebagai dasar pembentukan kepercayaan diri perempuan dalam mengambil keputusan kesehatan reproduksi.

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa literasi tubuh dan otonomi kesehatan merupakan dua konsep yang saling berkaitan dan berperan penting dalam perilaku kesehatan reproduksi akseptor KB suntik tiga bulan. Promosi kesehatan keluarga berencana perlu mengakomodasi pengalaman tubuh perempuan sebagai bagian integral dari proses edukasi dan konseling. Pendekatan yang berorientasi pada pemberdayaan tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga memperkuat kapasitas perempuan dalam mengambil keputusan kesehatan secara sadar dan berkelanjutan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian dilakukan di satu lokasi yaitu Puskesmas Multiwahana sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan ke konteks wilayah lain dengan karakteristik sosial budaya yang berbeda.

Kedua, jumlah informan terbatas pada 12 orang meskipun telah mencapai kejenuhan data. Jumlah ini mungkin belum sepenuhnya merepresentasikan variasi pengalaman seluruh akseptor KB suntik tiga bulan.

Ketiga, pendekatan fenomenologi bergantung pada pengalaman subjektif informan, sehingga terdapat potensi bias subjektivitas baik dari sisi informan maupun peneliti, meskipun telah dilakukan triangulasi dan bracketing untuk meminimalkan bias tersebut.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa akseptor KB suntik tiga bulan mengalami berbagai perubahan tubuh yang disadari melalui pengalaman langsung setelah penggunaan kontrasepsi. Kesadaran terhadap perubahan tubuh merupakan pengalaman awal yang hampir dialami oleh seluruh responden, namun belum diikuti oleh pemahaman yang memadai mengenai makna perubahan tersebut. Keterbatasan literasi tubuh menyebabkan

akseptor mengalami kebingungan dalam menafsirkan perubahan yang dialami, sehingga memengaruhi sikap dan perilaku kesehatan reproduksi.

Hasil analisis juga menunjukkan adanya keterkaitan antara literasi tubuh dan otonomi kesehatan akseptor. Akseptor yang mampu memahami perubahan tubuh secara lebih baik cenderung memiliki otonomi yang lebih kuat dalam pengambilan keputusan kontrasepsi, sementara akseptor dengan pemahaman yang terbatas lebih bergantung pada keputusan pihak lain. Temuan ini menegaskan bahwa literasi tubuh berperan sebagai fondasi penting dalam memperkuat otonomi kesehatan perempuan.

Dengan demikian, literasi tubuh dan otonomi kesehatan merupakan aspek yang saling terkait dan berpengaruh terhadap perilaku kesehatan reproduksi akseptor KB suntik tiga bulan. Pendekatan promosi kesehatan keluarga berencana yang mengintegrasikan pengalaman tubuh perempuan menjadi penting untuk mendukung pengambilan keputusan kontrasepsi yang lebih sadar dan berkelanjutan.

Saran

Hasil penelitian ini mengindikasikan perlunya penguatan pendekatan konseling KB yang tidak hanya berfokus pada informasi teknis kontrasepsi, tetapi juga pada pemahaman pengalaman tubuh akseptor. Tenaga kesehatan di Puskesmas perlu mengembangkan konseling bersifat dialogis, dengan memberikan ruang bagi perempuan untuk menyampaikan dan memaknai perubahan tubuh yang dialami setelah penggunaan KB. Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengambil kebijakan untuk memasukkan aspek literasi tubuh dan otonomi kesehatan dalam pedoman pelayanan KB. Kebijakan yang mendorong pendekatan berbasis pemberdayaan perempuan diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan KB dan kepuasan akseptor, sekaligus mendukung pencapaian tujuan kesehatan reproduksi secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314–324. <https://doi.org/10.1002/hbe2.195>

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2022). *Profil keluarga Indonesia*.
- Holt, K., Dehlendorf, C., Langer, A., & Kimport, K. (2020). Women's autonomy and contraceptive decision-making in primary care settings. *Social Science & Medicine*, 256, 113040. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113040>
- Fadillah, M. N., & Dwihestie, L. K. (2024). *Use of 3-Month Injectable Contraception and Its Relationship with Weight Gain and Gypertension*. SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Keluarga Berencana di Fasilitas Kesehatan*.
- Nurhalizah, N., Dewi, M.K., & Sugesti, R. (2023). *Hubungan Pengetahuan, Aktivitas Fisik, Lama Penggunaan dan Kenaikan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di PMB HJ. Sumiati Kabupaten Bogor 2023*. Sentri: Jurnal Riset Ilmiah. <https://doi.org/10.53801/sjki.v3i3.212>
- Resi, C., & Handayani, W. (2024). Hubungan Penggunaan KB Suntik 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Wanita Akseptor KB di Puskesmas Naras. *JKJ: Jurnal Kesehatan Jompa*. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol3.Iss2.1286>
- Riffkin, R., & Lazard, A. (2021). Communicating body awareness and reproductive health decision making. *Health Communication*, 36(9), 1087–1096. <https://doi.org/10.1080/10410236.2020.1730784>
- World Health Organization. (2018). *Family planning: A global handbook for providers*.
- World Health Organization. (2021). *Health promotion glossary of terms*.
- Zimmerman, M. A., & Warschausky, S. (2021). Empowerment theory in health promotion research and practice. *Health Education & Behavior*, 48(4), 404–413. <https://doi.org/10.1177/10901981211019359>