

EFEKTIVITAS SENAM AEROBIK SEBAGAI UPAYA PENURUNAN BERAT BADAN TERHADAP EFEK SAMPING KONTRASEPSI SUNTIK DI WILAYAH PUSKESMAS ALABIO

Annisa Salsabela¹⁾, Zulhijriani²⁾, Luluk Yuliati³⁾, Sholihah Gustavia Yolanda⁴⁾
^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: annisasalsabela7@gmail.com

ABSTRAK

Kontrasepsi suntik merupakan kontrasepsi hormonal yang merangsang nafsu makan peningkatan berat tubuh, tidak teraturnya pola menstruasi antara lain terjadinya tidak menstruasi selama 3 bulan berturut turut, menoragia serta timbul bercak (*spotting*), masa reversibilitas rendah dan terjadinya kenaikan berat tubuh setelah beberapa kali penyuntikan. ada pengaruh pemberian senam aerobik terhadap penurunan berat badan, terhadap berat badan. Dapat disimpulkan bahwa frekuensi senam aerobik >3kali dalam seminggu dapat menurunkan persentase lemak tubuh dan berat badan lebih tinggi daripada frekuensi senam aerobik <2kali dalam seminggu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada akseptor KB suntik di Puskesmas Alabio. Sebelum pelaksanaan senam penimbangan berat badan dilakukan untuk mengetahui berat badan awal responden (*pre test*), kemudian perlakuan senam aerobik, dan dilakukan pengukuran pada akhir penelitian (*post test*). Pengukuran berat badan dengan menggunakan alat timbangan berat badan dan dinyatakan dalam satuan kilogram (kg). Populasi pada penelitian ini adalah 50 orang ibu pengguna akseptor KB suntik di Puskesmas Alabio pada bulan Mei 2025 – Juni 2025 dengan jumlah sampel 36 orang akseptor KB Suntik di Puskesmas Alabio. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik sampling *nonprobability* sampling yaitu sampling *purposive* untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test* didapatkan data bahwa hasil nilai *asympt.Sig / nilai P-value* dari aktivitas fisik senam aerobik pada minggu pertama sampai minggu keempat nilainya adalah $.000 < a = 0.05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti ada Pengaruh efektifitas senam aerobik terhadap penurunan berat badan pemakai KB suntik bulan di Puskesmas Alabio.

Kata Kunci: Senam Aerobik, Kb Suntik, Penurunan Berat Badan.

ABSTRACT

Injectable contraception is a hormonal contraceptive that stimulates appetite, increases body weight, irregular menstrual patterns including the absence of menstruation for 3 consecutive months, menorrhagia and spotting, low reversibility period and the occurrence of body weight gain after several injections. There is an effect of aerobic exercise on weight loss, on body weight. It can be concluded that the frequency of aerobic exercise >3 times a week can reduce the percentage of body fat and body weight higher than the frequency of aerobic exercise <2 times a week. The purpose of this study was to determine the effect of aerobic exercise on weight loss in injectable contraceptive acceptors at the Alabio Community Health Center. Before the implementation of the exercise, a weighing was carried out to determine the initial body weight of the respondents (pre-test), then the aerobic exercise treatment, and measurements were taken at the end of the study (post-test). Body weight measurements were made using a weight scale and expressed in kilograms (kg). The population in this study were 50 mothers who used injectable contraceptive acceptors at the Alabio Community Health Center in May 2025 - June 2025 with a sample size of 36 injectable contraceptive acceptors at the Alabio Community Health Center. In this study, the researcher used a non-probability sampling technique, namely purposive sampling, to determine the sample to be used in the study. The results of the study using the Wilcoxon signed ranks test obtained data that the results of the asympt.Sig value / P-value of aerobic exercise physical activity in the first week to the fourth week were $.000 < a = 0.05$, which means that H_a is accepted and H_0 is rejected, which means that there is

an effect of the effectiveness of aerobic exercise on weight loss for monthly injection contraceptive users at the Alabio Health Center.

Keywords: *Aerobic Exercise, Birth Control Injections, Weight Loss.*

PENDAHULUAN

Penggunaan kontrasepsi telah meningkat di banyak bagian dunia, terutama di Asia dan Amerika Latin dan terendah di Sub-Sahara Afrika. Secara global, pengguna kontrasepsi modern telah meningkat tidak signifikan dari 54% menjadi 57,4% pada tahun 2017. Secara regional, proporsi pasangan usia subur 15-49 tahun melaporkan penggunaan metode kontrasepsi modern telah meningkat minimal 6 tahun terakhir. Di Afrika dari 23,6% menjadi 27,6%, di Asia telah meningkat dari 60,9% menjadi 61,6%, sedangkan Amerika latin dan Karibia naik sedikit dari 66,7% menjadi 67,0%. Diperkirakan 225 juta perempuan di negara-negara berkembang ingi menunda atau menghentikan kesuburan tapi tidak menggunakan metode kontrasepsi apapun dengan alasan sebagai berikut: terbatas pilihan metode kontrasepsi dan pengalaman efek samping. Kebutuhan yang belum terpenuhi untuk kontrasepsi masih terlalu tinggi. Ketidakadilan didorong oleh pertumbuhan populasi.

Menurut Profil (Kemenkes, 2021) data Pasangan Usia Subur (PUS) pengguna kontrasepsi di Indonesia pada tahun 2021 sebesar 57,4 persen, dengan prevalensi tertinggi pada pengguna metode kontrasepsi suntik sebesar 59,9 persen dibandingkan dengan metode kontrasepsi lainnya. Apabila dilihat dari tempat pelayanan KB, akseptor KB lebih banyak mendapatkan pelayanan kontrasepsi di Bidan Praktik Mandiri (33,1 persen).

Data jumlah total capaian penggunaan kontrasepsi dan beberapa variabel bebas disajikan per kabupaten/kota seluruh provinsi Kalimantan Selatan berdasarkan Evaluasi Program Bangga kencana Provinsi Kalimantan Selatan (Data sampai bulan Mei 2020), Laporan Dinas Kesehatan dan Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Selatan. (Dinkes, 2020)

Dari data yang didapatkan di Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2018 - 2019 terdapat 13 indikator Total jumlah capaian pengguna KB terbanyak pada tahun 2018 di Provinsi Kalimantan Selatan di Kota Banjarbaru (137,01%) dan paling rendah Kota Kotabaru (25,09%). Pada tahun 2019 di Provinsi Kalimantan Selatan adalah di Kota Banjarmasin (98,60%) peserta KB aktif, dan yang paling rendah di Kabupaten Kotabaru (68,16%) peserta KB aktif. Selama tahun 2018-2019 capaian KB aktif di Kalimantan Selatan cenderung naik yaitu dari (68,06%) hingga (86,37%). Dan terdapat faktor predisposisi, faktor pendorong, faktor pendukung yang mempengaruhi seseorang dalam pemilihan kontrasepsi yang digunakan. Faktor-faktor yang menjadi pertimbangan seseorang dalam memilih alat kontrasepsi antara lain faktor individu, faktor kesehatan, dan faktor metode kontrasepsi seperti biaya dan efek samping.

Berdasarkan data yang didapatkan di Puskesmas Alabio tahun 2024 terdapat data pengguna kb aktif ada 40.480 orang, dimana terdiri dari 341 kb kondom, 14.053 pil, 20.979 suntik, 1.078 AKDR, 2.823 implant, 840 MOW, 26 MOP, dan 340 MAL (PuskesAlabio, 2024)

Menurut (Raidanti, 2019) kontrasepsi suntik merupakan kontrasepsi hormonal yang merangsang nafsu makan peningkatan berat tubuh, tidak teraturnya pola menstruasi antara lain terjadinya tidak menstruasi selama 3 bulan berturut turut, menoragia serta timbul bercak (*spotting*), masa reversibilitas rendah dan terjadinya kenaikan berat tubuh setelah beberapa kali penyuntikan. Beberapa hal yang dapat menstimulus peningkatan berat tubuh salah satunya adalah hormon progesteron memberikan pengaruh transformasi karbohidrat berubah menjadi lemak yang menyebabkan lemak di bawah kulit terus menjadi meningkat dan terjadi peningkatan berat badan, tidak hanya itu hormon progesteron pula mampu meningkatkan nafsu makan serta merendahkan kegiatan raga.

Menurut jurnal yang berjudul Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Remaja Obesitas di SMP Katolik Rajawali Makassar (Pratiwi, 2018) menyatakan ada pengaruh pemberian senam aerobic terhadap penurunan berat badan responden. terhadap berat badan, menghasilkan t hitung sebesar 2,650 kg dengan $p < 0,05$. Rata- rata penurunan berat badan pada subjek penelitian dengan frekuensi senam aerobik latihan > 3 kali adalah 3,371kg, nilai tersebut leboh tinggi dibandingkan dengan rata-rata penurunan berat badan pada subjek penelitian dengan frekuensi < 2 kali sebesar 1,443kg. Dapat disimpulkan bahwa frekuensi senam aerobik > 3 kali dalam seminggu dapat

menurunkan persentase lemak tubuh dan berat badan lebih tinggi daripada frekuensi senam aerobik <2kali dalam seminggu.

Berdasarkan survey data awal yang dilakukan di Puskesmas Alabio pada bulan Desember 2024 hingga Januari 2025 terdapat 50 orang ibu yang menggunakan KB suntik lebih dari 1 tahun mengalami kenaikan akibat efek samping KB suntik dan rata2 mengalami kenaikan berat badan sekitar 3-5 kg setelah menggunakan KB suntik . Dari latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektifitas Senam Aerobik Sebagai Upaya Penurunan Berat Badan Terhadap Efek Samping Kontrasepsi Suntik Di Wilayah Puskesmas Alabio”.

METODE

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan rancangan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang menggunakan angka dan statistik untuk mengumpulkan dan menganalisis data. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur fenomena secara objektif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi latihan senam aerobik yang dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan pemutaran video senam aerobik dengan menggunakan laptop, yang dihubungkan dengan speaker dan LCD sebagai panduan gerak. Sebelum pelaksanaan senam penimbangan berat badan dilakukan untuk mengetahui berat badan awal responden (*pre test*), kemudian perlakuan senam aerobik, dan dilakukan pengukuran pada akhir penelitian (*post test*). Pengukuran berat badan dengan menggunakan alat timbangan berat badan dan dinyatakan dalam satuan kilogram (kg). Variable independen dalam penelitian ini yaitu senam aerobic dan variable depeden yaitu berat badan pengguna KB suntik. populasi pada penelitian ini adalah 50 orang dan sampel dalam penelitian ini adalah 36 akseptor KB Suntik di Puskesmas Alabio. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling *purposive* untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Pengolahan data dilakukan dengan cara editing, cleaning, scoring, coding dan tabulating. Uji normalitas menggunakan Shapiro wilk dan uji Analisa data menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL

Tabel 1 frekuensi berat badan akseptor KB suntik sebelum melakukan senam aerobik

Karakteristik	Frekuensi (F)	Presentasi (%)
50-60 kg	9	25.0
61-70 kg	25	69.4
71-80 kg	2	5.6
Total	36	100%

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan data bahwa berat badan akseptor KB suntik sebelum melakukan senam aerobik mayoritas berat badan 61-70 kg dengan responden sebanyak 25 orang (69.4%)

Tabel 2 Distribusi frekuensi Aktivitas fisik senam aerobik (penurunan berat badan)

Hasil	Jumlah Orang	Presentasi (%)
Ya	27	75.0
Tidak	9	25.0
Total	36	100%

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan data bahwa aktivitas fisik senam aerobik dengan penurunan berat badan mayoritas penurunan berat badan ya dengan responden sebanyak 27 orang (75.0%), dan minoritas penurunan berat badan tidak dengan responden sebanyak 9 orang (25.0%).

PEMBAHASAN

1. Berat Badan sebelum melakukan senam aerobik

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa berat badan akseptor KB suntik sebelum melakukan senam aerobik mayoritas berat badan 61-70 kg dengan responden sebanyak 25 orang (69.4%).

2. Aktifitas fisik senam aerobik (penurunan berat badan)

Didapatkan data bahwa berat badan akseptor KB KB suntik 1 minggu setelah melakukan senam aerobik mayoritas berat badan 61-70 kg dengan responden sebanyak 24 orang (66.7%), dan minoritas berat badan 71-80 kg dengan responden sebanyak 3 orang (8.3%). Berat badan akseptor KB suntik 2 minggu setelah melakukan senam aerobik mayoritas berat badan 61-70 kg dengan responden sebanyak 28 orang (77.8%) artinya ada kenaikan pada bb setelah 2 minggu melakukan senam aerobik, dan minoritas berat badan 71-80 kg dengan responden sebanyak 2 orang (5.6%). Berat badan akseptor KB suntik 3 minggu setelah melakukan senam aerobik mayoritas berat badan 61-70 kg dengan responden sebanyak 27 orang (75.0%) tidak ada kenaikan bb pada minggu ke 3 ini, dan minoritas berat badan 71-80 kg dengan responden sebanyak 5 orang (13.9%) artinya ada kenaikan bb pada minggu ke 3 pada responden. Berat badan akseptor KB suntik 4 minggu setelah melakukan senam aerobik mayoritas berat badan 61-70 kg dengan responden sebanyak 27 orang (71.1%) ada penurunan bb pada minggu ke 4 setelah melakukan senam aerobik, dan minoritas berat badan 71-80 kg dengan responden sebanyak 6 orang (15.8%). Efek samping yang sering terjadi dan dikeluhkan oleh akseptor KB suntik adalah penambahan berat badan. Pertambahan berat badan menjadi masalah bagi sebagian kecil pemakai estriol dan turunan progesteron. Sedangkan untuk pemakai KB suntik yang hanya berisi progesterone saja, bisa terjadi peningkatan 1-2 kg pada tahun pertama serta 4-10 kg setelah 3-5 tahun penggunaan. Waktu lamanya pemakaian KB suntik dapat mempengaruhi peningkatan berat badan yang disebabkan oleh hormone progesterone yang menjadikan nafsu makan meningkat dipusat pengendalian hipotalamus, masalah berat badan menjadi perhatian khusus bagi ibu-ibu akseptor KB suntik 3 bulan, dan banyak terapi aktivitas yang bisa dilakukan dalam menurunkan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan, salah satunya adalah dengan senam aerobik. Beberapa hal yang bisa dilakukan dalam mengatasi berat badan antara lain jaga asupan nutrisi, pola istirahat, pola aktivitas atau olahraga dengan melakukan senam aerobik adalah melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dan senam seperti senam aerobic minimal 2 kali seminggu dengan durasi 20-60 menit/ senam. (Desi Rapi, 2024).

Penelitian Partadinata et al. (2017) menunjukkan bahwa responden yang secara rutin melakukan senam aerobik mengalami penurunan berat badan yang nyata. Hal ini diperkuat oleh penelitian Ramadhini & Dewi (2020), yang menyatakan bahwa latihan aerobik rutin berdampak positif terhadap penurunan berat badan. Senam aerobik adalah bentuk latihan yang menggabungkan gerakan ritmis, latihan kekuatan, dan peregangan, dan jika dilakukan dengan durasi 30–60 menit per sesi, dapat membakar 500 hingga 800 kalori. (Lindawati & M. Parawangsa, 2024).

3. Berat badan akseptor KB suntik setelah melakukan senam aerobik

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa aktivitas fisik senam aerobik dengan penurunan berat badan mayoritas penurunan berat badan ya dengan responden sebanyak 27 orang (75.0%), dan minoritas penurunan berat badan tidak dengan responden sebanyak 9 orang (25.0%). Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dan mengikuti irama musik pilihan sehingga melahirkan ketukan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. Senam aerobik adalah serangkaian latihan seperti jogging, running, walking, dan jumping yang disusun sedemikian rupa dengan gerakan penghubung yang serasi dan musik yang serasi yang bisa dilakukan sendiri atau berkelompok. Senam aerobik ini gerakan-gerakan yang sangat fariatif, dimana memiliki berbagai macam gerakan dasar yang diambil dari gerakan –gerakan masyarakat di Indonesia yang memiliki seni budaya bernilai tinggi. Aerobik yang dilakukan dalam intensitas yang tinggi dalam waktu singkat atau kurang dari 30 menit akan membakar gula”. Selain itu senam aerobik dapat memberikan manfaat salah satunya adalah perbaikan profil lipid darah, misalnya peningkatan kolesterol baik HDL dan menurunkan rasio kolesterol total dengan kolesterol HDL. Semakin bugar seseorang secara aerobik, semakin mungkin kolesterol HDL seseorang tersebut menjadi lebih tinggi. (Desi Rapi, 2024)

Senam aerobik termasuk latihan fisik yang dominan merangsang kerja metabolisme tubuh, terutama sistem kardiovaskuler. Manfaatnya meliputi peningkatan efisiensi kerja jantung, pelebaran pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lebih lancar, pencegahan penggumpalan darah, peningkatan kapasitas paru-paru, serta penurunan risiko gangguan jantung. Selain itu, senam aerobik juga berperan dalam menurunkan tekanan darah tinggi secara bertahap dan mengurangi kadar lemak berbahaya dalam tubuh. (Lindawati & M. Parawangsa, 2024).

Hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p-value) untuk minggu ke-1 hingga minggu ke-4 adalah 0,000. Nilai p-value yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan distribusi tidak normal, selanjutnya dilakukan uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon sebesar $.000 < 0.05$ maka hipotesis diterima, yang artinya ada pengaruh senam aerobik sebagai upaya penurunan berat badan terhadap efek samping kontrasepsi suntik di wilayah puskesmas alabio.

Penelitian senada dilakukan oleh Ramadhini & Dewi, (2020) yang menyatakan bahwa perbedaan pengaruh senam zumba dan senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada wanita dewasa obesitas I dengan nilai $\rho=0,001$ ($\rho < 0,05$), ada pengaruh senam zumba terhadap penurunan berat badan. Kesimpulan penelitian adalah ada pengaruh senam zumba dan aerobic terhadap penurunan berat badan, tetapi tidak ada perbedaan pengaruh senam zumba dan aerobik dalam menurunkan berat badan pada wanita dewasa obesitas I. (Desi Rapi, 2024)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Partadinata et al., (2017) yang menunjukan responden yang melakukan rutin senam aerobic mengalami penurunan berat badan responden. Didukung juga oleh Ramadhini & Dewi, (2020) menyatakan responden yang melakukan senam aerobic dengan rutin memiliki penurunan berat badan yang berarti senam Aerobik adalah suatu bentuk latihan yang terdiri dari latihan aerobik berirama dengan pelatihan kekuatan dan peregangan yang rutin dalam rangka. Senam aerobik dengan intensitas sedang hingga tinggi dapat membakar lemak berkisar 500 s/d 800 kali setiap sekali latihan dengan durasi 30 sampai 60 menit.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Berat badan akseptor KB suntik setelah melakukan senam aerobik bahwa adanya penurunan berat badan mayoritas penurunan berat badan ya dengan responden sebanyak 27 orang (75.0%), dan minoritas penurunan berat badan tidak dengan responden sebanyak 9 orang (25.0%). Hasil analisis menggunakan uji wilcoxon didapatkan data bahwa hasil nilai asymp. Sig / nilai *P-value* dari aktivitas fisik senam aerobik pada minggu pertama sampai minggu keempat nilainya adalah $.000 < a = 0.05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti ada Pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pemakai KB suntik bulan di Puskesmas Alabio.

Saran

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan bagi pendidik dan mahasiswa tentang efektifitas senam aerobik sebagai upaya penurunan berat badan terhadap efek samping kontrasepsi suntik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung. (2018). *Buku Ajar MPP Kuantitatif (Metode Pengolahan Data atau Analisis Data)*. 2.
- Andini, A. .. (2016). Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Lemak Tubuh Dan Berat Badan Pada Members Wanita. *Medikapora* , 50, 39-52.
- Ardiyanto, D. &. (2021). Upaya Mempromosikan Aktifitas Fisik dan Pendidikan Jasmani Via Sosio-Ekologi. *Riset Dan Konseptual*, 5 (2), 169-177.
- Darma. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana. Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F R2)*. Guepedia.
- Dinkes, K. (2020). *Data Pengguna Aktif KB*.
- Farida. (2017). Penggunaan Alat Kontrasepsi Suntik dan Pil Terhadap Peningkatan Alat Kontrasepsi Suntik dan Pil Terhadap Penignkatan Berat Badan Pada Ibu Pasangan Usia Subur . *Jurnal Ilmiah Kesehatan. STRADA*.
- Ghony, A. d. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Guyton, A. C. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 12*. Jakarta : EGC.
- Hartini, D. A. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Pasca Bencana Di Kota Palu. *Jurnal Gizi dan Kesehatan* 6(1), 17-25.
- Hendra. C., M. A. (2016). Faktor-faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. *e-Biomedik* 4 (1).
- Herizasyam, J. O. (2016). Kesiapan Ibu Menghadapi Kehamilan Dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan* 3 (2), 147-159.
- Husain, A. T. (2015). Pengaruh Kelebihan Berat Badan/Overweight Terhadap Terjadinya Disfungsi Seksual Pria. *Biomedik* 3(3).
- KemenKes. (2018). *Manfaat Aktifitas Fisik*. Direktorat P2PTM.
- Kemenkes, R. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Kurdanti, W. e. (2015). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja . *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 11 (04), 179-190.
- Kusumaningtyas, D. N. (2011). Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Ringan Dan Sedang Terhadap Penurunan Persentase Lemak Badan. *Fisioterapi Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta* .
- Matahari, R. d. (2018). *Buku Ajar Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi*. Yogyakarta: Cv. Pustaka Ilmu Group Jakarta.
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratiwi, I. &. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Remaja Obesitas di SMP Rajawali Makassar . *Jurnal Kesehatan*, 1 (2), 76-82.
- PuskesAlabio. (2024). *Data Pengguna Aktif KB*. Alabio.
- Raidanti. (2019). Pengaruh KB Suntik 3 bulan Depo Progesteron Actate (DPMA) terhadap kenaikan berat badan di Puskesmas Tanah Abang Jakarta . *Maternal & Neonatal Health Journal*, 2 (1), 15-22.
- Ramadhini, D. &. (2020). Perbedaan Pengaruh Senam Zumba Dan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Wanita Dewasa Obesitas I. *Jurnak Kesehatan Medika Saintika Volume*, 10 (2), 11-24.
- Rapi, D. (2024). Hubungan Senam Aerobik Low Impact Dengan Penurunan Berat badan Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan Di Desa Panca Makmur.
- Sikalak, W. W. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawati Perusahaan Di Bidang Telekomunikasi Jakarta Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5 (9).
- Siska. (2020). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan , Persentase Lemak Tubuh dan Peningkatan Massa Otot. *Jurnal Sponta Saintika Vol. 5 No. 2*.

- Siska, D. (2020). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Persentase Lemak Tubuh dan Peningkatan Massa Otot. *Jurnal Sporta Sintika, Vol 5 No. 2*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Susila., I. &. (2015). Hubungan Kontrasepsi Suntik dan Peningkatan Berat Badan Akseptor . *Volume 7 No. 2*.
- Utami, V. W. (2012). Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Karakteristik Keluarga dan Faktor Lainnya terhadap Remaja Gizi lebih di SMPN 41 Jakarta Selatan Tahun 2012.
- WHO. (2019). *Contraception. The Global Health*.
- Yurisa, W. (2008). Etika Peneliti Kesehatan. 3-8.