

## EFEKTIVITAS SENAM AEROBIK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN PENGGUNA KB SUNTIK 3 BULAN DI RS. TK IV dr. YANTO.Sp.OT. POSO

Indah Lestari<sup>1)</sup>, Zulhijriani<sup>2)</sup>, Heni Wulan Susanti<sup>3)</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati  
Email: [indahlestariia00@gmail.com](mailto:indahlestariia00@gmail.com)

### ABSTRAK

Data yang didapat dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2022 didapatkan bahwa sebagian besar akseptor KB menggunakan alat kontrasepsi suntik sebesar 151.105 orang (46,8%). Salah satu efek samping dari alat kontrasepsi suntik 3 bulan adalah penambahan berat badan yang disebabkan karena hormon progesteron. Hal tersebut dapat berdampak pada kebugaran tubuh pengguna alat kontrasepsi KB suntik. Untuk mengatasi kenaikan berat badan dapat melakukan aktivitas fisik seperti senam aerobik secara rutin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam aerobik terhadap tingkat kebugaran pengguna KB Suntik 3 Bulan di RS. TK IV dr. Yanto.Sp.OT. Poso. Jenis penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental one group pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua akseptor KB suntik 3 bulan yang mengalami kenaikan berat badan dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden dengan metode *purposive sampling*. Hasil penelitian yang didapatkan adalah adanya peningkatan kebugaran pada pengguna akseptor KB di RS. TK IV dr. Yanto.Sp.OT. Poso Sulawesi Tengah berdasarkan distribusi frekuensi berat badan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan setelah dilakukan senam aerobik selama 3 kali pertemuan yang dilakukan dalam 3 minggu. Sehingga dapat dikatakan senam aerobik efektif untuk meningkatkan kebugaran tubuh akseptor KB. Kesimpulan ada efektivitas senam aerobik terhadap peningkatan kebugaran tubuh pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan berdasarkan hasil penurunan berat badan setelah dilakukannya senam aerobik. Saran diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta menjadi solusi bagi masyarakat dalam rangka meningkatkan kebugaran tubuh khususnya akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami kenaikan berat dengan melakukan senam aerobik secara rutin.

**Kata Kunci:** Senam Aerobik, Tingkat Kebugaran, Berat Badan, Kontrasepsi Suntik 3 bulan

### ABSTRACT

Data obtained from the Central Sulawesi Provincial Health Service in 2022 showed that the majority of family planning acceptors used injectable contraceptives, 151,105 people (46.8%). One of the side effects of the 3-month injectable contraceptive is weight gain caused by the hormone progesterone. This can have an impact on the body fitness of users of injectable birth control contraceptives. To overcome weight gain, you can do physical activities such as aerobics regularly. The aim of this research was to determine the effectiveness of aerobic exercise on the fitness level of 3-month contraceptive injection users in hospitals. Kindergarten IV dr. Yanto.Sp.OT. Poso. This type of research uses a quasi experimental one group pre test-post test design method. The population in this study were all 3-month injection contraceptive acceptors who experienced weight gain with a sample size of 30 respondents using a purposive sampling method. The research results obtained were that there was an increase in fitness among family planning acceptor users in hospitals. Kindergarten IV dr. Yanto.Sp.OT. Poso, Central Sulawesi based on the frequency distribution of body weight of injectable contraceptive acceptors 3 months after doing aerobic exercise for 3 meetings held in 3 weeks. So it can be said that aerobic exercise is effective in improving the body fitness of birth control acceptors. The conclusion is that there is the effectiveness of aerobic exercise in increasing body fitness in 3-month injectable contraceptive acceptors based on the results of weight loss after doing aerobic exercise. It is hoped that the suggestions can increase insight and knowledge and become a solution for the community in order to improve body fitness, especially for 3-month injectable contraceptive acceptors who experience weight gain by doing aerobic exercise regularly.

**Keywords:** Aerobic Exercise, Fitness Level, Body Weight, Injectable Contraception 3 months

## PENDAHULUAN

Salah satu usaha pemerintah dalam mencegah pertumbuhan penduduk yang tidak terkendali yaitu dengan mensukseskan program KB (Keluarga Berencana). Program KB merupakan salah satu pelayanan kesehatan preventif yang paling dasar dan utama bagi wanita yang bertujuan untuk mewujudkan NKKBS (Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera). Berdasarkan UU Nomor 52 Tahun 2009, Keluarga Berencana adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan, melalui promosi, perlindungan dan bantuan sesuai dengan hak produksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas (Zulfikar & Ginting, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) jumlah wanita yang menggunakan KB meningkat tajam selama dua dekade terakhir, dari 900 juta pada tahun 2000 menjadi hampir 1,1 miliar pada tahun 2020. Akibatnya, jumlah wanita yang menggunakan metode kontrasepsi modern meningkat dari 663 juta menjadi 851 juta dan tingkat prevalensi kontrasepsi meningkat dari 47,7 menjadi 49,0 persen. Tambahan 70 juta wanita diproyeksikan akan ditambahkan pada tahun 2030 (WHO, 2020).

Data yang didapat dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2022 didapatkan bahwa sebagian besar akseptor KB menggunakan alat kontrasepsi suntik sebesar 151.105 orang (46,8%), kemudian di susul akseptor KB pil sebesar 93.584 orang (29%), dan diperingkat ketiga adalah akseptor yang menggunakan alat kontrasepsi implant sebanyak 35.600 orang (11%) dan IUD sebesar 32.208 orang (10%), MOW sebanyak 6.901 orang (2,1%), MOP sebanyak 566 orang (0,2%) dan kondom sebanyak 2.728 orang (0,8%) (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2023).

Sementara pengguna alat kontrasepsi di Kabupaten Poso tahun 2022 diketahui sebagian besar akseptor menggunakan alat kontrasepsi suntik sebanyak 4.328 orang (48,7%), akseptor KB pil sebanyak 7.534 orang (25,6%), akseptor KB implant sebanyak 3.237 orang (11%), dan IUD sebanyak 3.045 orang (10,4%), MOW sebanyak 1.016 orang (3,5%), MOP sebanyak 1.055 orang (0,4%), kondom sebanyak 49 orang (0,2%) (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2023).

Data sebelumnya memperlihatkan tingginya ketertarikan pemakaian alat kontrasepsi suntikan. Meskipun tingkat kegagalan dari alat kontrasepsi tersebut tergolong rendah, namun dalam penggunaannya

memiliki beberapa efek samping yang ditimbulkan seperti gangguan menstruasi, kenaikan berat badan, keputihan, lesu, keterlambatan kesuburan, mual, muntah, sakit kepala, dan kloasma (Khobibah et al., 2021).

Permasalahan efek samping dari penggunaan alat kontrasepsi khususnya penggunaan KB suntik 3 bulan yang sering terjadi adalah perubahan berat badan yang sulit terkontrol, hal ini dapat menyebabkan berbagai penyakit dan gangguan metabolisme tubuh (Alkomah, 2023). Meskipun dapat menurunkan angka kelahiran, timbulnya efek samping penggunaan alat kontrasepsi khususnya penggunaan alat kontrasepsi hormonal seperti suntik, pil dan implant dalam jangka waktu tertentu tidak dapat dihindari. Alat kontrasepsi hormonal mempunyai sifat kimiawi sehingga memiliki efek samping yang relatif tinggi bila dibandingkan dengan alat kontrasepsi non hormonal seperti alat kontrasepsi mantap. Dari beberapa alat kontrasepsi yang ada, yang lebih dominan berpengaruh pada perubahan berat badan yaitu kontrasepsi suntik (Maduwu, 2021).

Sejalan dengan studi penelitian yang dilakukan sebelumnya bahwa masalah yang paling umum timbul setelah KB suntik ialah 85,6% mengalami kenaikan berat badan (Setyorini & Lieskusumastuti, 2020). Perubahan berat badan sangat berdampak pada tingkat kebugaran. Dimana, kebugaran dihitung per unit berat badan, jadi jika lemak meningkat, kebugaran akan menurun (Ismaya et al., 2023).

Berdasarkan uraian diatas, untuk mengetahui bagaimana efektivitas senam aerobik dapat berdampak pada tingkat kebugaran tubuh, khususnya pengguna KB suntik 3 bulan maka peneliti melakukan sebuah penelitian dengan judul "Efektivitas Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Pengguna KB Suntik 3 Bulan di RS. TK IV dr. Yanto.Sp.OT. Poso".

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat efektivitas senam aerobik terhadap tingkat kebugaran pengguna KB suntik 3 bulan juga terdapat tujuan khusus yaitu untuk mengetahui apakah berat badan berhubungan dengan tingkat kebugaran pengguna KB, apakah senam aerobik berpengaruh terhadap berat badan dan kebugaran pengguna KB suntik, serta untuk mengetahui apakah terdapat perubahan distribusi frekuensi berat badan yang dapat mempengaruhi frekuensi tingkat kebugaran pengguna KB Suntik 3 Bulan sebelum dan setelah dilakukannya senam aerobik.

## METODE

Penelitian ini dilakukan di RS.TK IV dr. Yanto.Sp.OT. Poso Sulawesi Tengah. Pada penelitian ini, jenis yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*) yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding atau kelompok kontrol (Arikunto, 2006).

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test-post test design*, yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua akseptor KB suntik 3 bulan yang mengalami kenaikan berat badan dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Untuk menentukan jumlah digunakan teknik *purposive sampling*.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tabel observasi berat badan

akseptor KB akseptor KB suntik 3 bulan yang diukur selama 3 kali pertemuan.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dengan melakukan observasi penimbangan berat badan. Data sekunder diperoleh dari data akseptor kontrasepsi hormonal di RS.TK IV dr. YANTO.Sp. OT. Poso Sulawesi Tengah tahun 2024, buku sumber dan jurnal penelitian.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisa univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik variabel yang akan diteliti. Analisa bivariat yaitu analisa yang digunakan untuk melihat pengaruh variable independent dan variable dependent.

## HASIL

### 1. Analisis Unvariat

a. Kebugaran Berdasarkan Berat Badan Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Sebelum Dilakukan Senam Aerobik

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Berat Badan Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Sebelum Dilakukan Senam Aerobik di RS.TK IV dr. Yanto.Sp.OT. Poso Sulawesi Tengah

Berat Badan Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan	Frekuensi	Persentase(%)
< 60 kg Turun	0	0
60-70 kg Naik	21	70
> 70 kg Tetap	9	30
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa distribusi frekuensi berat badan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan sebelum dilakukan senam aerobik sebagian besar memiliki berat badan antara 60-70 kg sebanyak 21 responden (70%), dan berat badan >70 kg sebanyak 9 responden (30%).

b. Kebugaran Berdasarkan Berat Badan Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Setelah Dilakukan Senam Aerobik

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Berat Badan Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Setelah Dilakukan Senam Aerobik di RS.TK IV dr. Yanto.Sp.OT. Poso Sulawesi Tengah

Berat Badan Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan	Frekuensi	Persentase(%)
< 60 kg Turun	4	13,3
60-70 kg Naik	19	63,4
> 70 kg Tetap	7	23,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

### 2. Uji Normalitas

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Normalitas**

Kelompok	Shapiro-Wilk		Keterangan
	Statistic	P.Value	
Berat badan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan sebelum dilakukan senam aerobik	0,923	0,003	Tidak Normal
Berat badan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan setelah dilakukan senam aerobik	0,919	0,025	Tidak Normal

Berdasarkan tabel diatas di ketahui bahwa nilai signifikasi berat badan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan sebelum dilakukan senam aerobik berdistribusi tidak normal dengan nilai signifikan sebesar  $0,033 < 0,05$  dan berat badan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan setelah

dilakukan senam aerobik berdistribusi tidak normal dengan nilai signifikan sebesar  $0,025 > 0,05$ .

### 3. Analisis Bivariat

**Tabel 4**

**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Rata-Rata Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan di RS.TK IV dr. Yanto.Sp.OT. Poso Sulawesi Tengah**

Variabel	Mean	Min	Max	P Value	N
Berat badan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan sebelum dilakukan senam aerobik	66,93	60	76	0,000	30
Berat badan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan setelah dilakukan senam aerobik	65,50	59	74		

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan sebelum dilakukan senam aerobik sebesar 66,93 dan setelah dilakukan senam aerobik berat badan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan mengalami penurunan dengan rata-rata sebesar 65,50. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi senam aerobik yang dilakukan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami kenaikan berat badan selama 3 kali pertemuan sangat efektif dalam menurunkan berat badan.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ( $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ ) maka dapat dinyatakan ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan di RS.TK IV dr. Yanto.Sp.OT. Poso Sulawesi Tengah tahun 2024.

## PEMBAHASAN

### 1. Berat Badan Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Sebelum dilakukan Senam Aerobik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa distribusi frekuensi berat badan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan sebelum dilakukan senam aerobik sebagian besar memiliki berat badan antara 60-70 kg

sebanyak 21 responden (70%), dan berat badan  $>70$  kg sebanyak 9 responden (30%). Dari hasil penelitian diatas dapat dilihat bahwa akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan dapat menyebabkan efek samping berupa kenaikan berat badan.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Susilawati (2022), yang menyatakan bahwa metode kontrasepsi suntik 3 bulan diberikan secara injeksi intramuscular setiap 3 bulan dengan dosis 150 mg. Alat kontrasepsi 3 bulan memiliki angka kegagalan  $< 1\%$  pertahun. Namun dalam penggunaannya, kontrasepsi suntik 3 bulan ini memiliki beberapa efek samping seperti gangguan pola menstruasi dan penambahan berat badan. Sebagian besar pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan akan mengalami peningkatan berat badan sebesar 5% dalam 6 bulan pertama. Mekanisme peningkatan berat badan dari penggunaan KB suntik 3 bulan terjadi karena perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak dipermudah oleh hormon progesteron, sehingga lemak di bawah jaringan kulit bertambah. Berat badan bertambah diakibatkan pemakaian kontrasepsi 3 bulan berhubungan dengan peningkatan lemak tubuh serta regulasi nafsu makan. Kondisi ini terkait kandungan pada kontrasepsi suntik 3 bulan yang terdapat hormon progesteron yang dapat menyebabkan nafsu makan bertambah

apabila pemakaian dosis yang tinggi atau berlebihan karena dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan makan lebih banyak dari biasanya.

Pernyataan serupa diungkapkan Anggraini (2021) yang menyatakan bahwa hormon progesteron yang terkandung dalam KB suntik 3 bulan akan merangsang pusat pengendali nafsu makan yang ada di hipotalamus. Semakin banyak hormon progesterone yang merangsang hipotalamus, maka semakin besar nafsu makan seseorang. Oleh sebab itu akseptor KB suntik 3 bulan memiliki nafsu makan lebih besar dibanding KB suntik 1 bulan. Kenaikan berat badan terjadi karena progesteron yang dapat meningkatkan nafsu makan serta mempermudah perubahan karbohidrat menjadi lemak, sehingga penumpukan lemak yang menyebabkan berat badan semakin bertambah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Awaliyah (2023) yang berjudul pengaruh senam aerobik low impact pada penurunan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan. Hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan senam aerobik low impact sebagian besar responden mempunyai berat badan 60-65 kg sebanyak 8 orang (40%), 66-70 kg sebanyak 7 responden (35%), <60 sebanyak 4 responden (20%) dan > 70 kg sebanyak 1 responden (5%).

## 2. Berat Badan Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Setelah dilakukan Senam Aerobik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa distribusi frekuensi berat badan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan setelah dilakukan senam aerobik selama 3 kali pertemuan yang dilakukan selama 3 minggu sebagian besar berat badan akseptor kontrasepsi suntik DMPA antara 60-70 kg sebanyak 19 responden (63,4%), berat badan > 70 kg sebanyak 7 responden (23,3%) dan berat badan < 60 kg sebanyak 4 responden (13,3%). Dari hasil penelitian ini terlihat bahwa setelah dilakukan senam aerobik selama 3 kali pertemuan dalam 3 minggu sebagian besar responden mengalami penurunan berat badan. Namun ada beberapa responden yang tidak mengalami penurunan berat badan hal ini kemungkinan responden tidak mengatur pola makannya dan kurang melakukan aktivitas fisik setiap harinya.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Fitriana (2021) yang menyatakan bahwa aktivitas senam aerobik mampu membakar 800 kalori/jam. Latihan ini merupakan pilihan paling tepat untuk program penurunan berat badan. Target aerobik adalah membentuk kaki, pinggul, dan otot paha. Olahraga erobik merupakan salah satu olahraga yang sangat efektif untuk menurunkan berat badan. Ini karena dengan kemampuannya membakar kalori dan lemak di dalam tubuh.

Pernyataan serupa diungkapkan Awaliyah (2020) yang menyatakan bahwa latihan aerobik adalah latihan yang memerlukan oksigen untuk pembentukan energi yang dilakukan secara terus menerus, ritmis, dengan melibatkan kelompok otot-otot besar. Latihan fisik seperti senam aerobik ini merupakan salah satu upaya untuk mengatasi kelebihan kolesterol sekaligus untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik serta dapat meningkatkan kemampuan fungsional. Latihan erobik secara teratur 20 hingga 30 menit minimal 3 kali seminggu selama 3-5 minggu dapat meningkatkan pembakaran lemak dan kolesterol sehingga sangat efektif untuk mereka yang ingin menurunkan berat badan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Awaliyah (2023) yang berjudul pengaruh senam aerobik low impact pada penurunan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan. Hasil penelitian didapatkan setelah dilakukan senam aerobik low impact sebagian besar responden mempunyai berat badan 60-65 kg sebanyak 8 responden (40%), 66-70 kg sebanyak 6 responden (30%), < 60 kg sebanyak 5 responden (25%) dan > 70 kg sebanyak 1 responden (5%).

Kesimpulan peneliti adalah latihan fisik aerobik dapat menurunkan berat badan karena mampu membakar kalori 800 kalori/jam jika dilakukan secara rutin dilakukan 3 kali dalam seminggu serta selalu menjaga pola makan yang bergizi dan sehat.

## 3. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Kebugaran Pengguna Akseptor Kontrasepsi Suntik 3 Bulan di RS.TK IV dr. Yanto.Sp.OT. Poso Sulawesi Tengah tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan sebelum

dilakukan senam aerobik sebesar 66,93 dan setelah dilakukan senam aerobik berat badan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan mengalami penurunan dengan rata-rata sebesar 65,50. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi senam aerobik yang dilakukan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami kenaikan berat badan selama 3 kali pertemuan sangat efektif dalam menurunkan berat badan. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ( $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ ) maka dapat dinyatakan ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan di RS.TK IV dr. Yanto.Sp.OT. Poso Sulawesi Tengah tahun 2024.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Fenniokha (2022) yang menyatakan bahwa latihan aerobik telah terbukti berdampak pada penurunan berat badan karena olahraga jangka panjang yang konsisten mengurangi lemak visceral dan subkutan, dua jenis lemak yang disimpan. Enzim lipase mempunyai kemampuan memicu penurunan LDL (low-density lipoprotein) yang selanjutnya menurunkan asam lemak (khusus dari hormon yang telah dibahas sebelumnya). Pemecahan trigliserida yang cepat ini menghasilkan pelepasan asam lemak yang dilepaskan.

Pernyataan serupa diungkapkan Rapi (2022) yang menyatakan bahwa senam aerobik merupakan Latihan yang dilakukan untuk membakar lemak sambil memperbaiki kekencangan otot yang dipimpin oleh pelatih berpengalaman secara bersama-sama dengan diiringi musik yang sesuai dengan irama/gerakan untuk anggota tubuh yang bergerak. Anggota senam power fit mengikuti latihan senam aerobik untuk penurunan berat badan, lemak tubuh dan peningkatan massa otot. Dengan melakukan senam aerobik yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi timbunan massa lemak di dalam tubuh.

Penelitian ini sejalan dengan peneliti Andini and Indra (2021) yang menyatakan ada pengaruh senam aerobic terhadap penurunan berat badan responden. Pelatihan fisik secara aerobik menggunakan lemak sebagai sumber energi dan pelatihan aerobik merupakan metode ideal untuk mengurangi masa jaringan lemak dan menurunkan berat badan. Hasil uji statistik

menunjukkan ada perbedaan perubahan persentase lemak tubuh antara sampel yang memiliki frekuensi latihan tinggi dengan frekuensi latihan rendah. Dengan demikian ada perbedaan perubahan persentase lemak tubuh dan berat badan berdasarkan frekuensi senam aerobik. Latihan aerobik 3-5 kali seminggu dapat membantu menurunkan persentase lemak dan berat badan, selain itu juga dapat mempertahankan berat badan yang sudah tercapai.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Khobibah et al., 2021) dengan judul *Aerobic Gymnastics Intervention on BMI, Abdominal Circumference and Lipid Profile in DMPA Acceptance*. Hasil penelitian didapatkan bahwa senam aerobik berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan lemak perut ( $p=0,002$ ), kolesterol ( $p = 0,044$ ) dan LDL ( $p=0,030$ ).

Juga sehubungan dengan penelitian yang dilakukan (Rohendi et al, 2020) dengan judul *Hubungan Presentase Lemak Tubuh Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani*. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan persentase lemak tubuh dengan tingkat kebugaran. Dimana hasil penelitian yang dilakukan berat badan memiliki hubungan dengan kebugaran tubuh.

Hasil ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan Hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran kardiovaskular pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana usia 18-21 tahun (Pradnya et al, 2021). Dengan hasil penelitian terdapat hubungan yang bermakna antara IMT dan kebugaran kardiovaskular pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter, FK Unud usia 18-21 tahun, dimana semakin tinggi nilai IMT maka kebugaran kardiovaskular semakin rendah.

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan. Adanya penurunan berat badan ini dikarenakan dengan melakukan senam aerobic dapat terjadi pembakaran kalori dalam tubuh sehingga terjadi penurunan masa lemak dan berdampak pada penurunan berat badan, maka dari itu senam aerobic sangat efektif

dilakukan untuk menurunkan berat badan Akseptor KB Suntik 3 bulan.

Menurut asumsi penelitian, dapat dikatakan dengan menurunnya berat badan dapat meningkatkan kebugaran tubuh dikarenakan bertambahnya tingkat nafsu makan pengguna KB suntik 3 bulan sehingga dapat memicu penumpukan lemak yang berakibat pada naiknya berat badan. Kelebihan berat badan dapat mempengaruhi kinerja dan tingkat kebugaran tubuh. Indeks massa tubuh (IMT) merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran kardiovaskular. Orang dengan IMT yang tinggi atau termasuk dalam kategori overweight dan obesitas terjadi peningkatan jaringan lemak dalam tubuh. Peningkatan massa jaringan lemak tubuh akan menurunkan fungsi fisiologis jantung akibat penebalan pada dinding ventrikel jantung, sehingga terjadinya penurunan cardiac output. Mengakibatkan jumlah darah yang dipompakan menjadi lebih sedikit sehingga oksigen yang diedarkan ke otot juga menjadi sedikit (Pradnya et al, 2021).

Hal tersebut dapat menurunkan beberapa fungsi kesehatan yang berdampak pada kebugaran tubuh. Oleh karena itu, untuk mencegah kelebihan berat badan perlu dilakukan aktivitas fisik untuk dapat membantu mencegah kelebihan berat badan sehingga dapat tetap menjaga ataupun meningkatkan kebugaran tubuh khususnya pada pengguna akseptor KB suntik 3 bulan. Salah satunya dengan melakukan senam aerobik yang saat ini banyak digemari oleh kalangan wanita saat ini

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di RS.TK IV dr. Yanto.Sp.OT. Poso Sulawesi Tengah, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Adanya hubungan antara penurunan berat badan dengan tingkat kebugaran tubuh pada pengguna KB suntik 3 bulan. Dimana semakin tinggi berat badan kebugaran akan menurun.
2. Ada pengaruh senam aerobik terhadap peningkatan kebugaran berdasarkan hasil penurunan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan di RS.TK IV dr. Yanto.Sp.OT. Poso Sulawesi Tengah.
3. Adanya peningkatan kebugaran pada pengguna akseptor KB di RS. TK IV dr.

Yanto.Sp.OT. Poso Sulawesi Tengah berdasarkan hasil distribusi frekuensi berat badan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan setelah dilakukan senam aerobik selama 3 kali pertemuan yang dilakukan dalam 3 minggu. Sehingga dapat dikatakan senam aerobik efektif untuk meningkatkan kebugaran tubuh akseptor KB.

### Saran

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mencari alternatif terapi lain dalam mengatasi penurunan kebugaran yang disebabkan oleh kenaikan berat badan akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda dan dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi sehingga penelitian mengenai tingkat kebugaran tubuh pada pengguna akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan dapat terus di kembangkan lagi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andini, A., & Indra, Eka, N. (2020). 10071-29617-1-Pb. Medikapora, 50, 39–52.
- Awaliyah, A. N., Irnawati, Y., & Hesti, N. P. (2023). garuh senam aerobik low impact pada penurunan berat badan akseptor KB suntik 3 Bulan DMPA. 4(1), 1–6.
- Awaliyah, H. (2020). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Melakukan Senam Zumba Di Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar. World Health Organization, World Bank Group, OECD, July, 1–100.  
<http://elibrary.almaata.ac.id/1714/%0Ahttps://osf.io/yejcm/%0Ahttp://elibrary.almaata.ac.id/%0Ahttps://bmjopen.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bmjopen-2019-030624/%0Ahttps://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JPKMI/article/view/2758/%0Ahttp://stikara.ac.id/jupermik>
- BKKBN. (2021). Pedoman Pelayanan Kontrasepsi dan Keluarga Berencana. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 3(April), 49–58.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 1–377.
- Faridah, E., Kasih, I., & Nugroho, S. (2022). Metode Praktis Belajar Senam Aktivitas Ritmik. In Widina Bhakti Persada Bandung. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/penge rtian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Fauziah. (2020). Praktik Asuhan Pelayanan Keluarga Berencana (KB). Pena Persada, 1–

112.  
<https://doi.org/10.17605/OSF.IO/D6NC3>
- Fitri, I. (2018). Nifas, Kontrasepsi Terkini dan Keluarga Berencana. Gosyen Publishing.
- Fitriana, Isnaini, M., & Setiani. (2020). Hubungan latihan Fisik (Aerobik) Dengan Peningkatan Berat Badan Ibu Akseptor KB Hormonal di Sanggar Senam Kabupaten Pringsewu. XIV(1).
- Ismaya, F., Herawati, L., & Sunarjo, L. (2023). Terapi Aromayoga untuk Menurunkan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 93–100. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5056>
- Kemendikbud. (2020). Sehat Negeriku dengan Senam Aerobik. Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan-Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.
- Khobibah, Budi Astyandini, & Mimi Ruspita. (2021). Aerobic Gymnastics Intervention on BMI, Abdominal Circumference and Lipid Profile in DMPA Acceptance. *Embrio*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.36456/embrio.v13i1.3163>
- Kristianingrum, D. Y. (2019). Pengaruh Konseling Terhadap Sikap Akseptor Suntik 3 Bulanan Tentang Efek Samping Penambahan Berat Badan Di Klinik Harapan Bunda Pangkalan Bun. *Midwifery Journal of STIKes Insan Cendekia Medika Jombang*, Volume 17.
- Kusumawardani. (2021). konsep kependudukam dan kie dalam pelayanan KB. In *FEBS Letters* (Vol. 185, Issue 1).
- Maduwu, H. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perubahan Berat Badan Pada Akseptor Kb Di Klinik Dina Karya Medan Jl. Karya Gang Bersama No .... 17. <http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/2645>
- Matahari, R., Utami, F. P., & Sugiharti, S. (2018). Buku Ajar Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi. *Pustaka Ilmu*, 1, viii+104 halaman.
- [http://eprints.uad.ac.id/24374/1/buku\\_ajar\\_Keluarga\\_Berencana\\_dan\\_Kontrasepsi.pdf](http://eprints.uad.ac.id/24374/1/buku_ajar_Keluarga_Berencana_dan_Kontrasepsi.pdf)
- Nasution, I. W. A. (2023). Hubungan Penggunaan KB Suntik Terhadap Siklus Menstruasi Dan Peningkatan Berat Badan Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 15(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/penge-rtian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Ode, W., Marwati, S., & Novitasari, A. (2020). 363-Article Text-847-1-10-20201019. 3(1), 59–66.
- Pasaribu, A. M. N. (2022). *Buku ajar senam dasar*.
- Pomatahu, A. R. (2020). *Senam Aerobik (Mosesahi) Untuk Kesehatan Paru*. Ideas Publishing.
- Raidanti, D., & Wahidin. (2021). Efek KB Suntik 3 Bulan (DMPA) Terhadap Berat Badan. *CV. Literasi Nusantara Abadi*.
- Shintya, L. A. (2022). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Di Desa Motoling. *Klabat Journal of Nursing*, 4(1), 74. <https://doi.org/10.37771/kjn.v4i1.798>
- Sriwahyunia, F., & Budiarti, R. (2020). *Panduan Gerakan Senam Tiga Generasi (Usia Dini-Remaja-Lansia)*.
- Susila, I., & Oktaviani, T. R. (2020). Hubungan Kontrasepsi Suntik Dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor (Studi Di BPS Dwenti K.R. Desa Sumberejo Kabupaten Lamongan 2015). *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 8. <https://doi.org/10.30736/midpro.v7i2.27>
- Viandika, N. (2020). Hubungan Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal Dengan Peningkatan Berat Badan DI BPS Sunarsih Ngajum Kabupaten Malang. 2(1), 1–9. <https://repository.uma.ac.ir/id/eprint/3592>
- WHO. (2020). *Family Planning / Contraception Methods Key facts*. World Health Organization, 1–5. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>.