HUBUNGAN SENAM ZUMBA DALAM MENURUNKAN BERAT BADAN IBU AKSEPTOR KB SUNTIK DI PUSKESMAS KOTA 2 KECAMATAN NAMBIOMAN BAPAI

Ivana Tiboya[1)], Zulhijriani[2)], Angela Ditauli Lubis[3)]
[1,2,3] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email : tiboyaivana25@gmail.com

ABSTRAK

Data WHO menunjukkan pada tahun 2020 pengguna alat kontrasepsi mengalami peningkatan menjadi hampir 1,1 miliar. Alat kontrasepsi suntik memiliki efek samping salah satunya peningkatan berat badan. Upaya untuk menurunkan berat badan salah satunya dengan melakukan senam zumba. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam zumba dalam menurunkan berat badan ibu akseptor KB suntik di Puskesmas Kota 2 Kecamatan Nambioman Bapai Kabupaten Mappi Provinsi Papua Selatan Tahun 2024. Jenis penelitian ini menggunakan metode *one group pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua akseptor KB suntik di Puskesmas Kota 2 Kecamatan Nambioman Bapai Kabupaten Mappi Provinsi Papua Selatan dengan jumlah sampel sebanyak 35 responden menggunakan metode *purposive sampling*. Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi berat badan akseptor kontrasepsi suntik sebelum dilakukan senam zumba sebagian besar memiliki berat badan antara 61-70 kg sebanyak 26 responden (74,3%). Sedangkan setelah dilakukan senam zumba sebagian besar memiliki berat badan antara 61-70 kg sebanyak 23 responden (65,8%). Hasil uji statistik didapatkan p.value = 0,000 yang artinya ada hubungan senam zumba dalam menurunkan berat badan ibu akseptor KB suntik di Puskesmas Kota 2 Kecamatan Nambioman Bapai Kabupaten Mappi Provinsi Papua Selatan Tahun 2024. Saran diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta menjadi solusi bagi masyarakat dalam rangka menurunkan berat badan khususnya akseptor kontrasepsi suntik yang mengalami kenaikan berat dengan melakukan senam zumba secara rutin serta ditambah dengan melakukan pola diet dan aktivitas fisik sehingga diharapkan dapat menurunkan berat badan dengan cepat.

Kata Kunci: *Senam Zumba, Berat Badan, KB Suntik*

ABSTRACT

WHO data shows that in 2020 contraceptive users will increase to almost 1.1 billion. Injectable contraceptives have side effects, one of which is weight gain. One way to lose weight is by doing Zumba exercises. The aim of this research is to determine the relationship between Zumba exercise in reducing the weight of mothers receiving birth control injections at the City 2 Community Health Center, Nambioman Bapai District, Mappi Regency, South Papua Province in 2024. This type of research uses the one group pre test-post test design method. The population in this study were all injectable contraceptive acceptors at the City 2 Community Health Center, Nambioman Bapai District, Mappi Regency, South Papua Province with a sample size of 35 respondents using the purposive sampling method. The research results showed that the frequency distribution of body weight of injectable contraceptive acceptors before doing Zumba exercise was mostly 26 respondents (74.3%). Meanwhile, after doing Zumba exercise, most of them weighed between 61-70 kg, 23 respondents (65.8%). The statistical test results obtained p.value = 0.000, which means there is a relationship between Zumba exercise in reducing the weight of mothers receiving birth control injections at the City 2 Community Health Center, Nambioman Bapai District, Mappi Regency, South Papua Province in 2024. It is hoped that the suggestions can increase insight and knowledge and become a solution for the community in order to lose weight, especially injectable contraceptive acceptors. experience weight gain by doing Zumba exercises regularly and adding a diet and physical activity so they are expected to lose weight quickly.

Keywords: *Rhythmic Gymnastics, Gross Motor Development*

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. Salah satu bentuk dukungan dalam mensukseskan program KB (Keluarga Berencana) adalah dengan meningkatkan pelayanan kontrasepsi (Zulfikar & Ginting, 2023).

Alat kontrasepsi merupakan suatu alat yang digunakan oleh pasangan usia subur untuk mencegah adanya kehamilan. Salah satu pertimbangan Pasangan Usia Subur (PUS) dalam memilih alat kontrasepsi untuk mencegah kehamilan cenderung mempertimbangkan aspek efektifitasnya masing-masing jenis alat kontrasepsi. Salah satu alat kontrasepsi yang berdaya kerja panjang, aman, dapat diandalkan, sederhana, murah dan dapat diterima orang banyak adalah alat kontrasepsi efektif jangka pendek jenis hormonal yaitu suntikan (*injectables*) (Zulfikar & Ginting, 2023).

Wanita yang menggunakan alat kontrasepsi di dunia berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) meningkat tajam selama dua dekade terakhir, pada tahun 2000 data menunjukkan sebanyak 900 juta wanita menggunakan alat kontrasepsi sedangkan pada tahun 2020 mengalami peningkatan menjadi hampir 1,1 miliar. 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).

Dari data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), menunjukkan bahwa pengguna alat kontrasepsi di Indonesia pada tahun 2021 sebagian besar menggunakan alat kontrasepsi suntik sebesar 13.119.689 akseptor (59,9%), diikuti pil sebesar 3.458.659 akseptor (15,8%). Dalam hal ini peserta KB lebih banyak memilih metode kontrasepsi jangka pendek dibandingkan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP).

Data pengguna alat kontrasepsi di Provinsi Papua sebagian besar menggunakan alat kontrasepsi suntik sebanyak 23.222 akseptor (53,3%) sedangkan pada posisi kedua adalah pengguna alat kontrasepsi pil sebanyak 8.864 akseptor (20,3%). Sedangkan untuk di Provinsi Papua Selatan sebagian besar akseptor menggunakan alat kontrasepsi suntik sebanyak 9.543 akseptor (68,6%) sedangkan untuk pengguna alat kontrasepsi pil sebanyak 1.881 akseptor (13,5%) (Kemenkes RI, 2022)

Sedangkan data pengguna alat kontrasepsi di Puskesmas Kota 2 Kecamatan Nambioman Bapai Kabupaten Mappi Provinsi Papua Selatan, jumlah pengguna KB suntik tahun 2022 sebanyak 450 orang, pil sebanyak 127 orang, implant sebanyak 48 orang. Sedangkan data yang didapat terhitung dari bulan Januari - Desember Tahun 2023 jumlah akseptor KB suntik sebanyak 375 orang, pil sebanyak 152 orang, dan implant sebanyak 13 orang.

Kontrasepsi hormonal suntik terdiri dari *Norethindrone Enanthate* (*Net-En*), *Depo-Medroxyprogesterone Acetate* (DMPA) dan *Cyclofem*. DMPA merupakan metode kontrasepsi hormonal suntik yang hanya mengandung progesteron memiliki angka kegagalan <1% pertahun. Metode ini diberikan secara injeksi intramuskular setiap 3 bulan dengan dosis 150 mg. Namun dalam penggunaannya, DMPA ini memiliki beberapa efek samping seperti gangguan pola menstruasi dan penambahan berat badan. Sebagian besar pengguna DMPA akan mengalami peningkatan berat badan sebesar 5% dalam 6 bulan pertama (Pratiwi et al., 2020).

Perubahan berat badan kemungkinan disebabkan karena hormon progesteron mempermudah perubahan gula dan karbohidrat menjadi lemak, sehingga lemak banyak yang bertumpuk di bawah kulit dan bukan merupakan karena penimbunan cairan tubuh. Selain itu, DMPA merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang dapat menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya akibatnya pemakaian suntikan dapat menyebabkan berat badan bertambah (Sastrariah, 2019)

Zumba merupakan latihan Aerobik yang lebih baik dalam menurunkan berat badan dibandingkan dengan Cardio kickboxing, Aerobik biasa, Hooping, Power yoga, diet dan terapi psikologis. Zumba mempunyai pengaruh yang lebih baik untuk menurunkan berat badan dan persentase lemak tubuh serta kadar kolesterol di dalam darah sehingga menurunkan risiko serangan penyakit jantung, hipertensi, jantung koroner, dan dapat meningkatkan kapasitas kerja fisik (Kemal, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian dari jurnal *Zumba Sure It's Fun But Is It Effective,* penurunan berat badan didapatkan setelah dilakukan Zumba selama 4 minggu, dengan rata-rata penurunan berat badan sebanyak 0,77kg dan persentase lemak sebanyak 1,05%. Jika dilakukan 32-52 menit, rata-rata latihan Zumba membakar kalori sebanyak 369 kalori atau 9,5 kkal/menit. Zumba ini sendiri merupakan variasi yang unik dari Fitness yang menggabungkan geografi dansa latin dan musik yang dinamis yang menciptakan keadaan menyenangkan bagi orang dewasa yang melakukan Zumba (Kemal, 2021)

Mengutip studi terbitan *The American Council on Exercise Research,* rata-rata, Zumba dapat membakar kalori sebanyak 9,5 kkal per menit atau sebanyak 369 kkal per sesi selama 32 menit. Zumba dalam waktu satu jam mungkin bisa membakar sebanyak 570–632 kkal. Rentang ini bervariasi pada setiap orang, tergantung berat badan yang dimiliki seseorang. Semakin besar berat badan Anda, semakin banyak kalori yang dibakar. Sebagai olahraga yang juga melatih otot tubuh, Zumba juga membantu meningkatkan massa otot pada seluruh anggota tubuh. massa otot yang terjaga akan meningkatkan metabolisme tubuh. Hal ini membuat tubuh akan lebih cepat membakar kalori. Oleh karena itu, Zumba lebih ampuh dan cocok sebagai olahraga untuk menurunkan berat badan.(Anggraini & Widodo, 2022)

Penelitian ini sangat penting untuk dilakukan karena berdasarkan fenomena yang terjadi di masyarakat, bahwa pengguna akseptor kontrasepsi suntik seringkali mengeluhkan efek samping kenaikan berat badan setelah menggunakan kontrasepsi suntik pada jangka waktu tertentu. Untuk itu diperlukan tindakan penanganan untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan melakukan aktivitas fisik berupa senam zumba. Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan setelah melakukan senam zumba selama 3 kali pertemuan, diharapkan berat badan akseptor kontrasepsi suntik akan mengalami penurunan.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Kota 2 Kecamatan Nambioman Bapai Kabupaten Mappi Provinsi Papua Selatan pada tanggal 8 Januari 2023. Dari hasil wawancara kepada 10 orang akseptor KB Suntik yang datang melakukan suntik KB 3 bulanan, didapatkan 7 orang diantaranya mengatakan bahwasannya dirinya mengalami kenaikan berat badan setelah menggunakan KB suntik DMPA setelah 1 tahun pemakaian secara bertahap, hal ini ditandai dari bertambahnya nafsu makan ibu dan kenaikan berat badan bervariasi antara 3-5 kg. Sedangkan 3 orang lainnya mengatakan tidak mengalami perubahan berat badannya hal ini dikarenakan beberapa faktor diantaranya 2 orang ibu mengatakan karena faktor keturunan bentuk tubuhnya kecil, dan 2 orang ibu mengatakan selalu menjaga pola makan dan rutin berolahraga seperti melakukan joging. Dari 10 orang responden semuanya mengatakan belum pernah melakukan senam zumba khususnya dalam menurunkan berat badan selain itu di Puskesmas Kota 2 Kecamatan Nambioman Bapai Kabupaten Mappi Provinsi Papua Selatan juga tidak pernah memperkenalkan senam zumba kepada masyarakat sekitar.

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan senam zumba dalam menurunkan berat badan ibu akseptor KB suntik di Puskesmas Kota 2 Kecamatan Nambioman Bapai Kabupaten Mappi Provinsi Papua Selatan Tahun 2024.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan pendekatan *one group pre test-post test design.* Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu senam zumba sedangkan variabel dependen yaitu berat badan akseptor KB suntik.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kota 2 Kecamatan Nambioman Bapai Kabupaten Mappi Provinsi Papua Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua akseptor KB suntik yang berkunjung di Puskesmas Kota 2 Kecamatan Nambioman Bapai Kabupaten Mappi Provinsi Papua Selatan pada bulan November - Desember 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 35 responden menggunakan metode *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *paired sample t test.*

HASIL

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden menyajikan mengenai karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan dan paritas ibu. Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Paritas

Variabel	Frekuensi	%
Umur		
20-30 tahun	12	34,3
31-40 tahun	22	62,9
> 40 tahun	1	2,9
Total	35	100
Paritas		
Primipara	8	22,9
Multipara	27	77,1
Total	35	100
Pendidikan		
SD	12	34,3
SMP	15	42,9
SMA	8	22,9
Perguruan Tinggi	-	-
Total	35	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 31-40 tahun sebanyak 22 responden (62,9%), sebagian besar responden memiliki paritas multipara sebanyak 27 responden (77,1%) dan sebagian besar responden berpendidikan SMP sebanyak 15 responden (42,9%).

2. Analisis Univariat

Analisa ini dilakukan dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dari berat badan akseptor kontrasepsi suntik sebelum dilakukan senam zumba data disajikan dalam bentuk tabel dan teks.

a. Berat Badan Akseptor Kontrasepsi Suntik Sebelum Dilakukan Senam Zumba

Berat badan akseptor kontrasepsi suntik sebelum dilakukan senam zumba dapat di jabarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Berat Badan Akseptor Kontrasepsi Suntik Sebelum Dilakukan Senam Zumba

Berat Badan Akseptor Kontrasepsi Suntik Sebelum Intervensi	Frekuensi	%
61-70 kg	26	74,3
> 70 kg	9	25,7
Total	35	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi berat badan akseptor kontrasepsi suntik sebelum dilakukan senam zumba sebagian besar memiliki berat badan antara 61-70 kg sebanyak 26 responden (74,3%) dan berat badan > 70 kg sebanyak 9 responden (25,7%).

b. Berat Badan Akseptor Kontrasepsi Suntik Setelah Dilakukan Senam Zumba

Berat badan akseptor kontrasepsi suntik setelah dilakukan senam zumba yang dilakukan 30-45 menit seminggu 2 kali selama 3 minggu dapat di jabarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Berat Badan Akseptor Kontrasepsi Suntik Setelah Dilakukan Senam Zumba

Berat Badan Akseptor Kontrasepsi Suntik Setelah Intervensi	Frekuensi	%
Turun	26	74,3
Tetap	9	25,7
Naik	0	0
Total	35	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi berat badan responden setelah dilakukan senam zumba sebagian besar mengalami penurunan berat badan sebanyak 26 responden (74,3%) dan responden yang berat badannya tetap sebanyak 9 responden (25,7%).

3. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis dengan uji t data harus memenuhi syarat uji normalitas. Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan uji *shapiro wilk* karena jumlah data < 50. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikan (2-tailed) > 0,05. Berikut merupakan hasil uji normalitas terhadap data berat badan akseptor kontrasepsi suntik sebelum dan setelah dilakukan senam zumba.

Tabel 4
Uji Normalitas Shapiro-Wilk

No	Kelompok	*Shapiro wilk*		Keterangan
		Statistic	*P.Value*	
1.	Berat badan akseptor kontrasepsi suntik sebelum dilakukan senam zumba	0,955	0,162	Normal
2.	Berat badan akseptor kontrasepsi suntik dilakukan senam zumba	0,967	0,368	Normal

Berdasarkan tabel diatas di ketahui bahwa nilai signifikasi berat badan akseptor kontrasepsi suntik sebelum dilakukan senam zumba berdistribusi normal dengan nilai signifikan sebesar 0,162 > 0,05 dan berat badan akseptor kontrasepsi suntik setelah dilakukan senam zumba berdistribusi normal dengan nilai signifikan sebesar 0,368 > 0,05.

4. Analisis Bivariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui hubungan senam zumba terhadap penurunan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik di Puskesmas Kota 2 Kecamatan Nambioman Bapai Kabupaten Mappi Provinsi Papua Selatan.. Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *paired sample t test* dengan taraf signifikan α = 0,05 dimana ketentuannya adalah jika nilai *p value* > α (005) berarti tidak ada pengaruh dan jika *p value* ≤ α (005) berarti ada pengaruh.

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Rata-Rata Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik di Puskesmas Kota 2 Kecamatan Nambioman Bapai Kabupaten Mappi Provinsi Papua Selatan Tahun 2024

Variabel	Mean	Min	Max	*P value*	N
Berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik sebelum dilakukan senam zumba	67,09	60	78	0,000	35
Berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik setelah dilakukan senam zumba	65,71	57	74		

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik sebelum dilakukan senam zumba sebesar 67,09 dan setelah dilakukan senam zumba berat badan akseptor kontrasepsi suntik mengalami penurunan dengan rata-rata sebesar 65,71. Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam zumba yang dilakukan pada akseptor kontrasepsi suntik yang mengalami kenaikan berat badan selama 3 kali pertemuan sangat efektif dalam menurunkan berat badan.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *paired sample t-test* didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau (*p value* = 0,000 < 0,05) maka dapat dinyatakan ada hubungan senam zumba dalam menurunkan berat badan ibu akseptor KB suntik di Puskesmas Kota 2 Kecamatan Nambioman Bapai Kabupaten Mappi Provinsi Papua Selatan Tahun 2024.

PEMBAHASAN

1. Berat Badan Akseptor Kontrasepsi Suntik Sebelum dilakukan Senam Aerobik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa distribusi frekuensi berat badan responden setelah dilakukan senam zumba sebagian besar mengalami penurunan berat badan sebanyak 26 responden (74,3%) dan responden yang berat badannya tetap sebanyak 9 responden (25,7%).

Hal ini sesuai dengan pernyataan (Pratiwi et al., 2020), yang menyatakan bahwa kontrasepsi hormonal suntik terdiri dari *Norethindrone Enanthate* (*Net-En*), *Depo-Medroxyprogesterone Acetate* (DMPA) dan *Cyclofem*. DMPA merupakan metode kontrasepsi hormonal suntik yang hanya mengandung progesteron memiliki angka kegagalan <1% pertahun. Metode ini diberikan secara injeksi intramuskular setiap 3 bulan dengan dosis 150 mg. Namun dalam penggunaannya, DMPA ini memiliki beberapa efek samping seperti gangguan pola menstruasi dan penambahan berat badan. Sebagian besar pengguna DMPA akan mengalami peningkatan berat badan sebesar 5% dalam 6 bulan pertama.

Hal yang sama diungkapkan (Sastrariah, 2019), menjelaskan bahwa wanita yang menggunakan kontrasepsi *Depot Medroxy Progesterone Acetate* (DMPA) rata-rata mengalami peningkatan berat badan sebanyak 11 pon atau 5,5 kilogram, dan mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,4% dalam waktu tiga tahun pemakaian, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *University of Texas Medical Branch* (UTMB). Sedangkan pada kontrasepsi suntik bulanan efek samping terhadap berat badan sangatlah ringan, umumnya pertambahan berat badan sedikit.

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti berasumsi bahwa kontrasepsi suntik memiliki efek samping salah satunya peningkatan berat badan, hal ini disebabkan karena kontrasepsi suntik mengandung hormon progesteron yang dapat mengubah perubahan gula dan karbohidrat menjadi lemak. Selian itu hormon progesteron untuk dapat merangsang nafsu makan sehingga dapat menambah berat badan.

2. Berat Badan Akseptor Kontrasepsi Suntik Setelah dilakukan Senam Aerobik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa distribusi frekuensi berat badan akseptor kontrasepsi suntik setelah dilakukan senam zumba sebagian besar memiliki berat badan antara 61-70 kg sebanyak 23 responden (65,8%), berat badan > 70 kg sebanyak 6 responden (17,1%) dan berat badan antara 50-60 kg sebanyak 6 responden (17,1%).

Hal ini sesuai dengan pernyataan (Kemal, 2021), yang menyatakan bahwa senam zumba merupakan latihan aerobik yang lebih baik dalam menurunkan berat badan dibandingkan dengan cardio kickboxing, Aerobik biasa, Hooping, Power yoga, diet dan terapi psikologis. Selain itu senam zumba juga mempunyai pengaruh yang lebih baik untuk menurunkan berat badan dan persentase lemak tubuh serta kadar kolesterol di dalam darah sehingga menurunkan risiko serangan penyakit jantung, hipertensi, jantung koroner, dan dapat meningkatkan kapasitas kerja fisik.

Hal yang sama diungkapkan (Anggraini & Widodo, 2022), menjelaskan bahwa zumba dapat membakar kalori sebanyak 9,5 kkal per menit atau sebanyak 369 kkal per sesi selama 32 menit. Zumba dalam waktu satu jam mungkin bisa membakar sebanyak 570–632 kkal. Rentang ini bervariasi pada setiap orang, tergantung berat badan yang dimiliki seseorang. Semakin besar berat badan Anda, semakin banyak kalori yang dibakar. Sebagai olahraga yang juga melatih otot tubuh, Zumba juga membantu meningkatkan massa otot pada seluruh anggota tubuh. massa otot yang terjaga akan meningkatkan metabolisme tubuh. Hal ini membuat tubuh akan lebih cepat membakar kalori. Oleh karena itu, Zumba lebih ampuh dan cocok sebagai olahraga untuk menurunkan berat badan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Awaliyah, 2020) dengan judul Pengaruh Senam Zumba Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Melakukan Senam Zumba Di Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. Berdasarkan hasil penelitian dari uji paired t-test diperoleh nilai rata-rata berat badan sebelum latihan 60,39 kg dan setelah latihan 59,86 kg, nilai perubahan berat badan adalah 0,530 ± 0,529.

Penelitian yang sama dilakukan (Utomo et al., 2018) yang berjudul Latihan Senam Zumba Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, Dan Kolesterol di sanggar senam Studio 88 Salatiga. Hasil penelitian menunjuk kan bahwa latihan senam aerobik terbukti menurunkan berat badan sebesar 66,78%, lemak tubuh sebesar 86,42%, dan kadar kolesterol sebesar 27,67%.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa senam zumba yang dilakukan secara rutin mampu menurunkan berat badan yang disebabkan oleh pemakaian alat kontrasepsi suntik. Hal ini disebabkan karena ketika seseorang melakukan latihan senam zumba, akan mengeluarkan keringat lebih banyak, menandakan bahwa adanya pembakaran kalori lebih banyak.

Semakin meningkatnya aktifitas fisik dengan latihan senam zumba, semakin cepat terjadinya pembakaran cadangan lemak tubuh untuk memenuhi kebutuhan kalori tubuh sehingga akan lebih cepat membantu menurunan berat badan.

3. Hubungan Senam Zumba Dalam Menurunkan Berat Badan Ibu Akseptor KB Suntik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik sebelum dilakukan senam zumba sebesar 67,09 dan setelah dilakukan senam zumba berat badan akseptor kontrasepsi suntik mengalami penurunan dengan rata-rata sebesar 65,71. Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam zumba yang dilakukan pada akseptor kontrasepsi suntik yang mengalami kenaikan berat badan selama 3 kali pertemuan sangat efektif dalam menurunkan berat badan. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *paired sample t-test* didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau (*p value* = 0,000 < 0,05) maka dapat dinyatakan ada hubungan senam zumba dalam menurunkan berat badan ibu akseptor KB suntik di Puskesmas Kota 2 Kecamatan Nambioman Bapai Kabupaten Mappi Provinsi Papua Selatan Tahun 2024.

Hal ini sesuai dengan pernyataan (Anggraini & Widodo, 2022), yang menyatakan bahwa senam zumba dapat menjadi solusi bagi para wanita untuk berolahraga dengan menyenangkan. Wanita harus rutin berolahraga agar dapat membakar lemak yang menumpuk. Setiap satu kali melakukan senam zumba mampu menghilangkan sekitar 500-800 kalori dengan durasi waktu 35 menit hingga 52 menit. Jika melakukan latihan zumba tiga kali dalam seminggu dilakukan rutin dalam 30 hari dapat menurunkan 3 Kg berat badan. Zumba memiliki efektivitas yang tinggi untuk penurunan berat badan hingga 3Kg, dengan intensitas waktu hingga 60 menit setiap sesi latihan., gerakan pada Zumba memiliki gerakan yang cepat dan havefun sehingga dapat membakar kalori dalam tubuh terutama pada bagian pinggul dan lengan.

Hal serupa diungkapkan (Wahyu, 2023), menjelaskan bahwa setiap gerakan dari senam Zumba sangat efektif dalam membakar kalori. Senam Zumba yang dilakukan selama kurang lebih 40 menit dapat mengurangi kalori sebanyak 369 kcal. Jadi, jika secara rutin melakukan senam Zumba setidaknya tiga kali dalam seminggu dan untuk satu kali pertemuan dilakukan kurang lebih 40 menit. Pastinya selain mendapatkan tubuh yang sehat kamu juga bisa mempertahankan berat badan ideal.

Hal ini juga didukung oleh pernyataan Putri (2022) yang menjelaskan bahwa *Zumba dance* adalah suatu olahraga yang sangat menyenangkan untuk dilakukan, selain itu *Zumba dance* ini dapat meningkatkan latihan kardiovaskular sehingga pembakaran kalori lebih cepat terjadi. Manfaat *Zumba dance* adalah meningkatkan latihan kardiovaskular, otot, melatih keseimbangan dan kelenturan, serta meningkatkan energi. *Zumba dance* juga membantu mengencangkan otot seperti otot lengan,bagian tengah tubuh yaitu perut dan juga bagian bawah perut seperti paha.

Hal yang sama diungkapkan (Linda Desrianda, 2020), menyatakan bahwa *Zumba dance* sangat berpengaruh terhadap berat badan sebab merupakan aktivitas fisik yang memiliki durasi waktu yang lama, sebab dengan durasi waktu yang lama akan mengambil energi dari lemak, sehingga secara tidak langsung akan berlangsung pada proses penurunan persentasi lemak dalam tubuh yang berpengaruh juga dengan penurunan berat badan yang ditandai dengan rata-rata penurunan berat badan setelah melakukan *Zumba dance* adalah sebesar 2,58 kg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Siregar, 2021) yang berjudul Pengaruh Zumba Dance Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswi Program Studi Ners Tingkat 2 Dan 3 Dengan Obesitas Di Stikes Santa Elisabeth Medan. Hasil penelitian didapatkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara berat badan sebelum dan sesudah dilakukan zumba dance pada mahasiswi program studi Ners tingkat 2 dan 3 dengan obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan (*p.value* = 0,001).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahmawati (2023) yang berjudul Pengaruh senam zumba terhadap penurunan efek samping kenaikan berat badan pada akseptor KB Suntik 3 Bulan di PMB Muslikhatun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Berat badan sebelum dilakukan senam zumba Dari 44 responden terdapat 36 responden (81,8%) yang mengalami penurunan berat badan berat badan sebelum dilakukan senam zumba dari 44 responden terdapat 8 responden (18,2%) yang tidak mengalami penurunan berat badan. Hasil uji statistik uji wilcoxon didapatkan ada pengaruh pemberian senam zuma terhadap penurunan berat badan pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di PMB Muslikhatun (p.value = 0,005).

Menurut (Cugusi et al., 2019), menjelaskan bahwa senam zumba dapat menjadi solusi bagi para wanita untuk berolahraga dengan menyenangkan. Wanita harus rutin berolahraga agar dapat membakar

lemak yang menumpuk. Setiap satu kali melakukan senam Zumba mampu menghilangkan sekitar 500-800 kalori dengan durasi waktu 35 menit hingga 52 menit. Latihan Zumba yang dilakukan tiga kali dalam seminggu dilakukan rutin dalam 30 hari dapat menurunkan 3 Kg berat badan.

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti berasumsi bahwa senam zumba berhubungan dengan penurunan berat badan akseptor KB suntik. Apabila latihan senam zumba dilakukan sesuai dengan prinsip dan takaran latihan diharapkan dapat memberikan hasil yang maksimal, sehingga tujuan dari program dapat tercapai. Di samping itu juga akan memperoleh manfaat dari latihan aerobik seperti memiliki tubuh yang ideal, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibititas sendi. Penurunan berat badan dapat terjadi karena dengan melakukan olahraga aerobik maka terjadi peningkatan metabolisme tubuh dan itu baik untuk menurunkan berat badan yang berlebihan. Sehingga dapat dikatakan bahwa dengan latihan secara teratur dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, terutama terhadap perubahan berat badan sesuai yang diharapkan pada penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi berat badan akseptor kontrasepsi suntik sebelum dilakukan senam zumba sebagian besar memiliki berat badan antara 61-70 kg sebanyak 26 responden (74,3%) dan berat badan > 70 kg sebanyak 9 responden (25,7%).
2. Distribusi frekuensi berat badan akseptor kontrasepsi suntik setelah dilakukan senam zumba sebagian besar memiliki berat badan antara 61-70 kg sebanyak 23 responden (65,8%), berat badan > 70 kg sebanyak 6 responden (17,1%) dan berat badan antara 50-60 kg sebanyak 6 responden (17,1%)..
3. Ada hubungan senam zumba dalam menurunkan berat badan ibu akseptor KB suntik di Puskesmas Kota 2 Kecamatan Nambioman Bapai Kabupaten Mappi Provinsi Papua Selatan Tahun 2024 (p.value = 0,000).

Saran

1. Bagi Masyarakat

   Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta menjadi solusi bagi masyarakat dalam rangka menurunkan berat badan khususnya akseptor kontrasepsi suntik yang mengalami kenaikan berat dengan melakukan senam zumba secara rutin serta ditambah dengan melakukan pola diet dan aktivitas fisik sehingga diharapkan dapat menurunkan berat badan dengan cepat.
2. Bagi STIKes Bakti Utama Pati

   Diharapkan dapat menambah literatur kepustakaan di STIKES Bakti Utama Pati khususnya teori-teori yang berhubungan dengan hubungan senam zumba dalam menurunkan berat badan ibu akseptor KB suntik sehingga dapat menambah pengetahuan mahasiswa dan sebagai perbandingan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian dan menggali lebih lanjut tentang cara penurunan berat badan bagi akseptor kontrasepsi suntik yang mengalami kenaikan berat badan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mencari alternatif terapi lain dalam mengatasi kenaikan berat badan akseptor kontrasepsi suntik dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda dan dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi sehingga penelitian tentang penurunan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik dapat terus di kembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, R., & Widodo, A. (2022). Efektivitas Senam Zumba Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Wanita Rara Anggraini. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *10*(1), 153–158.

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

Cugusi, L., Manca, A., Bergamin, M., Di Blasio, A., Yeo, T. J., Crisafulli, A., & Mercuro, G. (2019). Zumba Fitness and Women's Cardiovascular Health: A SYSTEMATIC REVIEW. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, *39*(3), 153–160. https://doi.org/10.1097/HCR.0000000000000326

Kemal, T. A. (2021). Pengaruh Zumba Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Indeks Massa Tubuh Pada Anggota Senam Zumba Di Barata Fitness Centre Banda Aceh. *Jurnal Sains Riset* |, *11*(2), 281. http://journal.unigha.ac.id/index.php/JSR

Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.

Pratiwi, D., Syahredi, S., & Erkadius, E. (2020). Hubungan Antara Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Suntik DMPA dengan Peningkatan Berat Badan di Puskesmas Lapai Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *3*(3), 365–369. https://doi.org/10.25077/jka.v3i3.130

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

Siregar, F. A. V. B. (2021). *Pengaruh Zumba Dance Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswi Program Studi Ners Tingkat 2 dan 3 Dengan Obesitas di STIKES Santa Elisabeth Medan Tahun 2021*.

Utomo, G. T., Junaidi, S., & Rahayu, S. (2018). Latihan Senam Zumba Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, Dan Kolesterol. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, *1*(1), 6–10.

Wahyu. (2023). *Manfaat Senam Zumba yang Tidak Diketahui Banyak Orang*. https://www.astronauts.id/blog/manfaat-senam-zumba-yang-tidak-diketahui-banyak-orang/

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

Zulfikar, N., & Ginting, S. (2023). Latihan Senam Aerobik Dalam Hal Menurunkan Berat Badan Pada Ibu Dengan Efek Samping Pengguna Alat Kontrasepsi Suntik Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. *Communnity Development Journal*, *4*(1), 741–746.