

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA
AKSEPTOR KB GESTIN F2
DI PUSKESMAS PURWOYOSO SEMARANG**

TIA NURHANIFAH¹, KRISTINA MAHARANI²

Program studi S-1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Teknologi dan Sosial Humaniora,
Universitas Telogorejo Semarang^{1,2}
email: tia_nurhanifah@universitastelogorejo.ac.id¹

Abstract: *Combined injection birth control can be an option for all women of reproductive age with poor adherence. Most acceptors often complain that after two months of injectable birth control, they feel they have gained weight. Many have switched to other birth control methods because of weight gain. This study aimed to determine the relationship between physical activity and weight gain in Gestin F2 contraceptive acceptors at the Purwoyoso Health Center, Semarang. This type of research is a quantitative study with a cross-sectional approach. The population in this study was 45 people who were in the working area of Purwoyoso Health Center in Semarang. The sampling technique used total sampling and obtained a total of 45 respondents. Data collection was carried out using a questionnaire. Data analysis was carried out using univariate analysis with the presentation of data in the form of a frequency distribution and bivariate analysis with Chi-square (p -value <0.05). The results showed that physical activity had a p -value of 0.040. Therefore, it could be concluded that physical activity Physical activity is related to weight gain in respondents who are Gestin F2 KB acceptors at the Purwoyoso Health Center, Semarang with a p -value > 0.04.*

Abstrak: Kontrasepsi suntik kombinasi dapat menjadi pilihan bagi semua perempuan di usia reproduksi yang memiliki kepatuhan kurang. Kebanyakan akseptor sering mengeluh setelah menggunakan KB suntik 2 bulan merasa berat badannya naik. Banyak yang beralih metode KB lain karena kenaikan berat badan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB Gestin F2 di Puskesmas Purwoyoso Semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan cross sectional (bedah lintang). Populasi dalam penelitian ini sebanyak 45 orang yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Purwoyoso Semarang. Teknik pengambilan sampel dengan cara total sampling dan didapatkan jumlah sebesar 45 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan adalah analisis univariat dengan penyajian data dalam bentuk distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan Chi-square (nilai p -value <0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan nilai p -value 0,040. Maka dapat disimpulkan bahwa aktifitas fisik berhubungan dengan kenaikan berat badan pada responden akseptor KB Gestin F2 di Puskesmas Purwoyoso Semarang dengan p -value > 0,04. (Times New Roman 11, spasi tunggal, dan cetak miring), maksimal 1 halaman.

A. Pendahuluan

Salah satu masalah terpenting yang dihadapi oleh negara berkembang, seperti di Indonesia yaitu ledakan penduduk. Menurut World Health Organization (WHO) Keluarga Berencana adalah tindakan yang membantu pasangan suami istri untuk menghindari kehamilan yang tidak diinginkan, mendapatkan kelahiran yang memang sangat diinginkan, mengatur interval diantara kehamilan, mengontrol waktu saat kelahiran dalam hubungan dengan umur suami istri serta menentukan jumlah anak dalam keluarga (Who, 2019). Keluarga berencana merupakan upaya untuk merencanakan kehamilan dan menentukan jumlah anak yang diinginkan sejak awal pernikahan (Rahayuwati et al., 2023). Program keluarga berencana bertujuan untuk memenuhi kebutuhan pelayanan Keluarga Berencana (KB) dan Kesejahteraan Reproduksi yang berkualitas serta mengendalikan angka kelahiran, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas penduduk dan mewujudkan tujuan keluarga Indonesia. Keluarga berencana memiliki banyak manfaat kesehatan bagi perempuan dan anak karena berkontribusi terhadap penjarangan kelahiran, menurunkan angka aborsi elektif, serta

mengurangi angka kematian ibu dan neonatal yang berhubungan dengan kehamilan yang tidak diinginkan. Program keluarga berencana bertujuan untuk memenuhi permintaan Pelayanan Keluarga Berencana (KB) dan Kesejahteraan Reproduksi yang berkualitas serta mengedalikan angka kelahiran yang pada akhirnya meningkatkan kualitas penduduk dan mewujudkan keluarga kecil berkualitas(AlHamawi et al, 2023).

Kementerian Kesehatan mencatat, prevalensi Pasangan Usia Subur (PUS) di Indonesia yang menjadi peserta Keluarga Berencana (KB) sebesar 57,4% pada 2021. Persentase itu menurun dibandingkan pada tahun sebelumnya yang mencapai 67,6%. Dari jumlah tersebut, 59,9% peserta KB menggunakan alat kontrasepsi melalui suntik. Sebanyak 15,7 peserta KB menggunakan kontrasepsi modern melalui pil atau kapsul. Kemudian, ada 10% peserta KB yang melakukan kontrasepsi dengan implan. Peserta KB yang memilih alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) atau intra uterine device (IUD) sebesar 8%. Kemudian, sebanyak 4,2% peserta KB melakukan kontrasepsi dengan metode operasi wanita atau MOW. Sebanyak 1,8% peserta KB menyatakan menggunakan kondom untuk alat kontrasepsinya. Ada pula 0,2% peserta KB yang menggunakan kontrasepsi dengan metode operasi pria (MOP). Lalu, sebanyak 0,1% peserta KB menggunakan kontrasepsi dengan metode amenore laktasi (MAL) (Indonesia, 2022).

Di Jawa Tengah sendiri, presentase Pasangan Usia Subur (PUS) yang menggunakan KB suntik pada tahun 2021 sebanyak 60,7%(Ministry of Health of the Republic, 2022). Sedangkan di Kota Semarang sendiri sebanyak 84.799 orang menggunakan KB suntik pada tahun 2021(BPS, 2022). Selanjutnya, pada bulan Januari 2023 di Wilayah kerja Puskesmas Purwoyoso Semarang ada sebanyak 486 akseptor menggunakan KB suntik. Dan yang menggunakan KB Suntik 2 bulan sebanyak 45 akseptor.

Kontrasepsi suntik kombinasi dapat menjadi pilihan bagi semua perempuan di usia reproduksi yang memiliki kepatuhan kurang. Pilihan kontrasepsi dengan hormone kombinasi memudahkan hormon normal kembali seperti awal saat dihentikan. Kombinasi hormone progesteron dan estrogennya dikembangkan sedemikian rupa sehingga tidak mengganggu keteraturan siklus menstruasi. Perempuan pun biasa segera merencanakan kehamilan setelah masa perlindungan Andalan Gestin F2 selesai (Noviantari, 2019). Kebanyakan akseptor sering mengeluh setelah menggunakan KB suntik 2 bulan merasa berat badannya naik. Banyak yang beralih metode KB lain karena kenaikan berat badan. Dari data tunjangan KB di PMB rata-rata ada kenaikan pada akseptor yang menggunakan suntik KB 2 bulan mengalami kenaikan tapi tidak signifikan. Ketakutan/kecemasan akseptor KB ingin beralih ke metode suntik KB 2 bulan(Ardiani et al, 2020).

Gambaran kenaikan berat badan pada subjek yang mendapatkan suntikan Gestin F2, F3 dibandingkan dengan yang mendapatkan suntikan Cyclofem. Kenaikan berat badan yang dialami oleh subyek yang mendapat suntikan Gestin F3 dibanding dengan suntikan Cyclofem berkisar antara 0,3-0,5 kg pada setiap tiga bulan pemakaian. Berdasarkan penelitian tersebut ternyata terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi berat badan diantaranya yaitu hormonal, aktivitas fisik, faktor psikologi (stress), asupan nutrisi, faktor genetik, metabolisme dan fisiologi (Muayah & Sari, 2022). Penambahan berat badan terjadi karena pengaruh hormonal yaitu progesteron dan estrogen, progesterone ini dapat meningkatkan nafsu makan dan mempermudah perubahan karbohidrat menjadi lemak, sehingga sering kali efek sampingnya adalah penumpukan lemak yang menyebabkan berat badan bertambah, salah satu sifat lemak adalah sulit berasksi atau berkaitan dengan air, sehingga organ yang mengandung banyak lemak cinderung mempunyai kandungan air yang sedikit atau kering dan ketika secara berlebihan, sedangkan estrogen juga mempengaruhi metabolisme lipid dan penurunan konsentrasi mereka mengarah ke peningkatan cadangan lemak tubuh, lebih khusus lagi di daerah perut, sehingga mengakibatkan kenaikan berat badan (Kolatorova et al, 2022).

WHO mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mencakup seluruh bentuk gerakan, termasuk pada waktu luang, aktivitas transportasi menuju dan dari suatu tempat, maupun sebagai bagian dari pekerjaan atau kegiatan rumah tangga seseorang (Who, 2024). Pada dasarnya, peningkatan berat badan terjadi ketika asupan kalori melebihi pengeluaran kalori. Banyak penelitian telah mengkaji hubungan antara aktivitas fisik, baik dengan maupun

tanpa pengaturan asupan kalori, dan penurunan berat badan pada individu yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Lee, Djoussé et al, 2010).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan, didapatkan bahwa 10 akseptor KB suntik 2 bulan yang terdaftar dan memiliki kartu KB di Wilayah Kerja Puskesmas Purwoyoso Semarang mengalami kenaikan berat badan sebesar 7 orang (70%) dan sisanya tidak mengalami kenaikan berat badan. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB Gestin F2 di Puskesmas Purwoyoso Semarang.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian dalam studi ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Variabel independen dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik, yaitu serangkaian gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya secara teratur yang dilakukan setiap hari. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan peningkatan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik (Gestin F2) di Puskesmas Purwoyoso, Semarang.

Aktivitas fisik mencakup kegiatan yang dilakukan setiap hari beserta durasi pelaksanaannya, seperti aktivitas ringan (menonton televisi, bermain komputer, duduk saat bekerja), aktivitas sedang (berjalan kaki, bersepeda, bermain, berkebun), dan aktivitas berat (lari, berenang, olahraga aktif, latihan beban, serta pergi ke pusat kebugaran). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah peningkatan berat badan. Berat badan diartikan sebagai kondisi peningkatan berat tubuh ibu selama penggunaan kontrasepsi mulai dari awal penggunaan hingga saat ini.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan non-probability sampling dengan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah perempuan berusia 20–49 tahun, akseptor kontrasepsi suntik 2 bulan (Gestin F2), serta telah menggunakan kontrasepsi suntik Gestin F2 secara teratur selama minimal 6 bulan terakhir di Puskesmas Purwoyoso, Semarang. Lokasi penelitian dilakukan di Puskesmas Purwoyoso, Semarang, dengan waktu penelitian dimulai sejak Mei 2023.

Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin yaitu sebanyak 44 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner peningkatan berat badan dan aktivitas fisik. Kuesioner peningkatan berat badan dan aktivitas fisik telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas aktivitas fisik mengacu pada penelitian yang memperoleh nilai validitas terendah sebesar 0,326 dengan r tabel sebesar 0,312. Reliabilitas kuesioner aktivitas fisik dalam penelitian ini memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,884. Seluruh pernyataan pada semua variabel dinyatakan valid dan reliabel sehingga layak digunakan dalam penelitian (Ambarwati, 2018).

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel, yaitu untuk mengetahui korelasi antara variabel independen dan variabel dependen. Untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen digunakan analisis Chi-square dengan batas signifikansi statistik p value (0,05).

C. Pembahasan dan Analisa

Hasil

Tabel 1. Hubungan aktifitas fisik dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 2 bulan (Gestin F2) di Wilayah Kerja Puskesmas Purwoyoso Semarang

Aktivitas Fisik	Berat Badan					
	Tidak Naik		Naik		Total	
	N	%	N	%	N	%
Ringan	10	83,3	2	16,7	12	100
Sedang	13	59,1	9	40,9	22	100
Berat	4	30,0	7	70,0	10	100
Total	27	59,1	18	40,9	44	100

Berdasarkan tabel 1, hasil *p-value* $0,040 < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan antara variabel aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan sehingga menunjukkan bahwa hasil penelitian ini ada hubungan aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan pada responden akseptor KB suntik 2 bulan (Gestin F2) di Wilayah Kerja Puskesmas Purwoyoso Semarang.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 27 responden yang tidak mengalami kenaikan berat badan, sebanyak 10 responden menjalani aktivitas fisik ringan, sebanyak 13 responden menjalani aktifitas sedang dan 4 responden menjalani aktifitas berat. Sedangkan pada 18 responden yang mengalami kenaikan berat badan, sebanyak 2 responden menjalani aktivitas fisik ringan, sebanyak 9 responden menjalani aktifitas sedang dan sebanyak 7 responden menjalani aktifitas berat.

Pembahasan

Analisis univariat terkait variabel aktivitas fisik didasarkan pada jawaban responden terhadap pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner aktivitas fisik. Hasil tersebut kemudian disajikan dalam distribusi frekuensi dengan 3 kategori, yaitu ringan, sedang, dan berat. Hasil penelitian dari 44 responden menunjukkan bahwa sebagian kecil responden melakukan aktivitas fisik ringan, lebih dari setengah responden melakukan aktivitas fisik sedang, dan jumlah paling sedikit melakukan aktivitas fisik berat. Hal ini terjadi karena sebagian responden bekerja sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja sehingga tidak banyak melakukan aktivitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan peningkatan berat badan pada responden akseptor kontrasepsi suntik 2 bulan (Gestin F2) di Puskesmas Purwoyoso, Semarang. Responden mengalami peningkatan berat badan seiring dengan aktivitas fisik yang dilakukan. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara variabel aktivitas fisik dengan peningkatan berat badan pada responden akseptor kontrasepsi suntik 2 bulan (Gestin F2). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Solang et al. (2018) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik di Puskesmas Ranotana Weru, Kecamatan Wanea, Kota Manado. Kondisi ini terjadi karena banyak responden melakukan aktivitas yang tidak terlalu berat sehingga berisiko menyebabkan peningkatan berat badan. Hal ini disebabkan oleh asupan energi yang melebihi kebutuhan tubuh yang umumnya dialami oleh seseorang yang kurang berolahraga atau kurang melakukan aktivitas fisik sehingga energi yang masuk ke dalam tubuh tidak terbakar atau digunakan sehingga berubah menjadi lemak dan mengakibatkan peningkatan berat badan.

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang meningkatkan energi serta pengeluaran energi atau pembakaran kalori. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Pada dasarnya, peningkatan berat badan terjadi ketika asupan kalori melebihi pengeluaran kalori. Banyak penelitian telah mengkaji aktivitas fisik, dengan atau tanpa pengaturan kalori, dan penurunan berat badan pada individu yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Lee et al., 2010). Aktivitas fisik dapat membantu mencegah kelebihan berat badan maupun mempertahankan berat badan. Terdapat banyak asumsi di masyarakat bahwa semakin banyak atau semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin ideal berat badan seseorang. Aktivitas fisik yang berlebihan dapat menyebabkan tubuh sangat lelah sehingga memicu rasa lapar lebih cepat akibat menurunnya cadangan energi, dan kondisi ini justru berpotensi menyebabkan peningkatan porsi makan (Br Sembiring, Begum Suroyo, Asnita, Farmasi dan Kesehatan, & Kesehatan Helvetia, 2019).

Aktivitas fisik juga telah terbukti berperan penting dalam meningkatkan penurunan berat badan pada orang dewasa yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Meskipun kombinasi perubahan perilaku makan dan aktivitas fisik merupakan terapi perilaku yang paling efektif untuk menurunkan berat badan, aktivitas fisik sangat penting terutama untuk mencegah atau meminimalkan peningkatan berat badan setelah penurunan berat badan awal (Abdulkadir, 2018).

D. Penutup

Hasil penelitian didapatkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kenaikan berat badan pada penggunaan Gestin F2 selama 6 bulan dengan nilai p-value 0,040 ($p < 0,05$).

Dafar Pustaka

- Abdulkadir, W. S. (2018). Collaboration of Physician, Pharmacist and Director Model toward the Improvement of Teamwork Effectiveness in Hospital. *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 6(3), 210–219. <https://doi.org/10.15416/ijcp.2017.6.3.210>
- AlHamawi, R., Khader, Y., Al Nsour, M., AlQutob, R., & Badran, E. (2023). Family planning interventions in Jordan: A scoping review. *Women's Health (London, England)*, 19. <https://doi.org/10.1177/17455057231170977>
- Ambarwati, N. (2018). *Hubungan Dukungan Suami Dan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Pada aksepto KB Suntik Di Wilayah Kerja Puskesmas Gading Surabaya* (Universitas Airlangga Surabaya). Universitas Airlangga Surabaya. Retrieved from https://repository.unair.ac.id/84830/4/full_text.pdf
- Ardiani, K., Nursucahyo, E., Prijambodo, T., & Anas, M. (2020). Comparison of Weidht Gain in Injectable Contraceptive 1-Month And 3-Month Acceptors at The Independent Midwife Practice Tambaksari Surabaya. *63 Magna Medica*, 7(2).
- BPS, J. tengah. (2022). *Jumlah Pasangan Usia Subur (PUS) dan Peserta KB Aktif Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Tengah (Jiwa)*.
- Br Sembiring, J., Begum Suroyo, R., Asnita, L., Farmasi dan Kesehatan, F., & Kesehatan Helvetia, I. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Di Puskesmas Batahan Kecamatan Batahan Kabupaten. *Journal.Aiska-University.Ac.IdJB SembiringGaster, 2019•journal.Aiska-University.Ac.Id*, 17(1). <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.328>
- Indonesia, D. (2022). Mayoritas Peserta KB Indonesia Pilih Kontrasepsi Suntik. Retrieved January 26, 2023, from <https://dataindonesia.id/ragam/detail/majoritas-peserta-kb-indonesia-pilih-kontrasepsi-suntik>
- Kolatorova, L., Vitku, J., Suchopar, J., Hill, M., & Parizek, A. (2022). Progesterone: A Steroid with Wide Range of Effects in Physiology as Well as Human Medicine. *International Journal of Molecular Sciences*, 23(14). <https://doi.org/10.3390/ijms23147989>
- Lee, I. M., Djoussé, L., Sesso, H. D., Wang, L., & Buring, J. E. (2010). Physical Activity and Weight Gain Prevention. *JAMA*, 303(12), 1173–1179. <https://doi.org/10.1001/JAMA.2010.312>
- Ministry of Health of the Republic, I. (2022). *Pedoman Pelayanan Kontrasepsi dan Keluarga Berencana*.
- Muayah, B., & Sari, M. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Penggunaan Kb Suntik 1 Bulan Dan 3 Bulan. *E-Journal.Ibi.or.Id MuayahJurnal Ilmiah Bidan, 2022•e-Journal.Ibi.or.Id*, 6(1). Retrieved from <https://www.e-journal.ibi.or.id/index.php/jib/article/view/345>
- Noviantari, D.(2019). Hubungan Antara Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik Depo Medroxyprogesterone Acetate Dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor Di Praktik Mandiri Bidan. *Ejournal.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id Noviantari, NGK Sriasih, J MaulikuJurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 2019•ejournal.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id. Retrieved from <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIK/article/view/1064>
- Rahayuwati, L., Ekawati, R., Nurhidayah, I., Hendrawati, S., Agustina, H. S., Suhenda, D., ... Fauziyyah, R. N. P. (2023). Stakeholders' perceptions of family planning programs during the COVID-19 period: A descriptive qualitative study. *Enfermería Clínica*, 33, S45–S49. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCCLI.2023.01.008>
- Who. (2019). Contraception. Retrieved July 12, 2024, from world health organization website: https://www.who.int/health-topics/contraception#tab=tab_1
- Who. (2024). Physical activity. Retrieved July 13, 2024, from who website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>