

Hubungan Aktivitas Fisik, Lama Penggunaan KB dan Jenis KB Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Hormonal

Mariatul Qibtiah¹, Shinta Mona Lisca²

^{1,2}Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Departemen Kebidanan Jakarta
Universitas Indonesia Maju
Jalan Harapan no.50, Rt 02/07 Lenteng Agung, Kec.Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan
Email: mariatulraya@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Menurut *World Health Organization* (WHO) KB adalah suatu program nasional yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan, kesejahteraan ibu, anak dan keluarga khususnya, serta bangsa pada umumnya. Pelayanan keluarga berencana dapat dilakukan dengan penggunaan alat kontrasepsi. Salah satu efek dari kontrasepsi hormonal adalah meningkatnya berat badan.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, lama KB dan jenis KB dengan kenaikan BB pada akseptor KB hormonal di PMB W Tahun 2022.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, ini merupakan penelitian survei analitik dengan survey *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di PMB W Tahun 2022. Sampel penelitian adalah ibu aktif KB hormonal di PMB W pada bulan 1 september 2021 – 27 januari 2022 sebanyak 25 akseptor KB hormonal yang mengalami kenaikan berat badan. dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($p\text{-value} \leq 0.05$)

Hasil: menunjukkan aktivitas fisik nilai $P=0.001$, lama KB nilai $P=0,015$ dan jenis KB nilai $P=0,004$. Dari ketiga nilai menunjukkan ≤ 0.05 .

Kesimpulan: Ada Hubungan dari ketiga variabel terhadap kenaikan BB pada akseptor KB hormonal di PMB W tahun 2022.

Kata Kunci: aktivitas fisik, jenis kb, kenaikan berat badan, lama penggunaan kb

Editor: WK

Hak Cipta:

©2022 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat di distribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan dibawah **Lisensi Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 Interna-sional**.

Pendahuluan

Keluarga Berencana adalah tindakan yang membantu pasangan suami istri untuk menghindari kehamilan yang tidak diinginkan, mendapatkan kelahiran yang memang sangat diinginkan, mengatur interval diantara 568 kehamilan, mengontrol waktu saat kelahiran dalam hubungan dengan umur suami istri serta menentukan jumlah anak dalam keluarga.¹

Pengguna kontrasepsi di dunia Menurut *World Health Organization* (WHO) 2018, Pengguna alat kontrasepsi suntik yaitu 35,3%, pil yaitu 30,5%, IUD yaitu 15,2%, Implant 7,3%, dan 11,7% Kontrasepsi lainnya. Sembilan dari sepuluh wanita (35,3%) yang menggunakan

kontrasepsi metode modern paling banyak adalah suntikan.² Alat kontrasepsi yang digunakan di Indonesia adalah pil, suntik, intrauterine device (IUD), Medis Operatif Pria (MOP), Medis Operatif Wanita (MOW), implant dan kondom. Secara nasional jumlah peserta KB aktif sebanyak 6.245.099 akseptor. Dari jumlah tersebut kontrasepsi yang digunakan antara lain: Intrauterine Device (IUD), implant, Metode Operasi Wanita (MOW), Metode Operasi Pria (MOP), kondom, suntik, dan pil. Jumlah Peserta KB suntik sebanyak 3.335.407, peserta KB pil 1.464.126 akseptor, dan sisanya adalah jumlah akseptor KB yang lain. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa pengguna KB suntik lebih 50% dari jumlah peserta KB aktif yang berarti pengguna KB paling banyak adalah KB suntik.³

Hasil pendataan BKKBN propinsi Jawa Barat tahun 2018 jumlah peserta aktif yang menggunakan KB yaitu 1.029.212 orang diantaranya pengguna IUD sebanyak 93.051 orang, MOW 17.798 orang, MOP 6.654 orang, Kondom 22.884 orang, Susuk/Implan 79.773 orang, suntik 562.771 orang dan Pengguna Pil sebanyak 244.867 orang. Adapun data yang didapat di kabupaten Bogor tahun 2018 yaitu yang aktif ber KB sebanyak 130.869 orang aktif mengikuti KB diantaranya IUD sebanyak 2.486 orang, MOW 856 orang, MOP 64 orang, kondom 1.120 orang, susuk/Implan 6.501, Suntik 74.400 orang, Pil 45.442 orang.⁴

Perkembangan olahraga senam dewasa ini sudah semakin maju, khususnya senam aerobik yang sangat di minati ibu-ibu dan remaja putri baik di kota besar maupun di kota-kota kecil.⁵ Senam merupakan salah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana mencegah dan menurunkan berat badan serta sebagai sarana rehabilitasi atau terapi yang efektif.⁶ Memang banyak manfaat yang dapat diperoleh dari aktifitas ini, mulai dari meningkatkan kerja otot jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak, serta manfaat-manfaat lainnya bagi tubuh.⁷ Pemakaian kontrasepsi hormonal disarankan dibatasi sampai 2 tahun saja, perihal tersebut bertujuan untuk meminimalkan efek samping yang tidak diinginkan.⁸ Disaat mengakhiri pemakaian kontrasepsi hormonal, diharapkan dapat memberikan waktu kepada tubuh untuk memperoleh siklus haid wajar atau normal kembali. Dimana perempuan dapat menggunakan kontrasepsi hormonal setelah mendapatkan haid minimal 3x siklus haid, sesuai pilihan yang diinginkan oleh akseptor.⁹

Setelah melihat latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara aktifitas fisik, lama penggunaan dan jenis KB terhadap kenaikan BB pada akseptor KB hormonal.

Metode

Penelitian ini dilakukan di PMB W tahun 2022. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survey *cross-sectional*.¹⁰ Dalam penelitian ini populasinya adalah ibu yang aktif KB hormonal dan yang mengalami kenaikan BB di BPM W pada bulan 1 September 2021 – 27 Januari 2022 sebanyak 25 akseptor KB hormonal yang mengalami kenaikan berat badan. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* sebanyak 25 responden. Pengumpulan data ini yaitu dari data primer yang berasal dari kuisioner yang berisikan pertanyaan tentang Aktifitas Fisik yang dilakukan.

Hasil

Univariat

Tabel 1. Distribusi Aktivitas Fisik, Lama penggunaan KB, Jenis KB yang Digunakan, dan Kejadian Kenaikan BB Akseptor KB Hormonal Terhadap Kenaikan BB Pada Akseptor KB Hormonal

No	Variable	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Aktivitas Fisik			
1.	Ringan	13	52
2.	Sedang	7	28
3.	Berat	5	20
Lama penggunaan KB			
1.	1-2 tahun	7	28
2.	> 2 tahun	18	72
Jenis KB yang Digunakan			
1.	Injeksi 1 Bulan	5	20
2.	Injeksi 3 Bulan	17	68
3.	Pil	3	12
4.	Implant	0	0
Kejadian Kenaikan BB Akseptor KB Hormonal			
1.	Naik Normal (2,3-2,9 Kg)	3	12
2.	Melebihi Normal (>2,9Kg)	22	88

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa Gambaran Aktivitas Fisik terhadap kenaikan berat badan pada akseptor KB Hormonal di PMB W diketahui bahwa mayoritas yang mengalami kenaikan berat badan yaitu yang melakukan aktifitas ringan sebanyak 13 responden (52 %). Mayoritas yang mengalami kenaikan berat badan > 2 th penggunaan KB hormonal yaitu sebanyak 18 responden (72 %). Mayoritas yang mengalami kenaikan berat badan menggunakan jenis KB Injeksi 3 bulan yaitu sebanyak 17 responden (68 %). Mayoritas kejadian kenaikan BB naik melebihi Normal (>2,9 kg) yaitu sebanyak 22 pengguna KB hormonal (88 %).

Bivariat

Tabel 2. Hubungan Aktivitas Fisik, Jenis KB dan Lama Penggunaan KB Dengan Kejadian Kenaikan BB pada Akseptor KB hormonal

Variabel	Kenaikan BB				Total		P-value
	naik normal		naik > normal		f	%	
	f	%	f	%			
Aktifitas Fisik							
Ringan	0	0	13	100	13	100	0,001
Sedang	0	0	7	100	7	100	
Berat	5	100	0	0	5	100	
Jenis KB							
inj.KB 1 Bulan	1	20	4	80	5	100	0,004
Inj.KB 3 bulan	0	0	17	100	17	100	
Pil	2	66,7	1	33,3	3	100	
Implan	0	0	0	0	0	0	
Lama Penggunaan KB							

1-2 Tahun	3	42,9	4	57,1	7	100	0,015
> 2Tahun	0	0	18	100	18	100	

Dari tabel 2 didapatkan hubungan Aktivitas fisik dengan kejadian Kenaikan BB pada Akseptor KB Hormonal di PMB W diperoleh bahwa yang melakukan Aktifitas fisik Ringan banyak mengalami Kenaikan Berat Badan melebihi Normal yaitu sebanyak 13 responden (100%), yang melakukan Aktivitas Fisik Sedang banyak mengalami kenaikan melebihi normal yaitu 7 responden (100%), yang melakukan Aktivitas fisik Berat mengalami kenaikan BB Normal yaitu 5 responden (100%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $P\text{-value} = 0,001$ berarti $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian kejadian Kenaikan BB pada Akseptor KB Hormonal di PMB W.

Hormonal di PMB W Tahun 2022

Dari tabel 2 didapatkan hubungan Jenis KB dengan kejadian Kenaikan BB pada Akseptor KB Hormonal di PMB W diperoleh bahwa Pengguna KB inj.1 Bulan banyak yang mengalami kenaikan BB melebihi normal yaitu 4 responden (80%), Pengguna KB Inj.3 Bulan banyak yang mengalami kenaikan BB melebihi Normal yaitu 17 responden (100%), pengguna KB Pil banyak mengalami kenaikan BB Normal yaitu 2 Responden (66,7%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $P\text{-value} = 0,004$ berarti $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan Jenis KB yang digunakan dengan kejadian Kenaikan BB pada Akseptor KB Hormonal di PMB W.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian Kenaikan BB pada Akseptor KB Hormonal di PMB W diperoleh bahwa yang melakukan Aktifitas fisik Ringan banyak mengalami Kenaikan Berat Badan melebihi Normal yaitu sebanyak 13 responden (100%), yang melakukan Aktivitas Fisik Sedang banyak mengalami kenaikan melebihi normal yaitu 7 responden (100%), yang melakukan Aktivitas fisik Berat mengalami kenaikan BB Normal yaitu 5 responden (100%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $P\text{-value} = 0,001$ berarti $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian kejadian Kenaikan BB pada Akseptor KB Hormonal di PMB W.

Sejalan Dengan penelitian dari Fitriana, Maulia Isnaini, Setiani. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh $p\text{-value} \text{ Continuity Correction} = 0.001$, berarti ada hubungan latihan fisik (aerobik) dengan peningkatan berat badan akseptor KB hormonal di sanggar senam Pringsewu Lampung. Diharapkan bagi sanggar senam Pringsewu agar dapat memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang manfaat latihan fisik aerobik.¹¹

Menurut teori Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan suatu pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik akan menjadi salah satu faktor resiko independen dalam suatu penyakit kronis yang bisa menyebabkan kematian secara global. Adapun jenis-jenis aktivitas Fisik yaitu aktivitas Fisik Ringan, aktivitas Fisik Sedang dan Aktifitas Fisik Berat.¹²

Manurut pendapat peneliti aktifitas fisik sangatlah berpengaruh terhadap kenaikan BB terutama ibu yang menggunakan KB hormonal, sebaiknya rutin melakukan aktifitas fisik seperti jalan santai di pagi hari, aerobic, dan istirahat yang cukup.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan Lama Penggunaan KB dengan kejadian Kenaikan BB pada Akseptor KB Hormonal di PMB W diperoleh bahwa Penggunaan KB 1-2 Tahun banyak yang mengalami kenaikan BB melebihi normal yaitu 4 responden (57,1%), penggunaan Kb > 2 Tahun banyak yang mengalami kenaikan BB melebihi Normal yaitu 18 responden (100%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $P\text{-value} = 0,015$ berarti $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan Lama Penggunaan KB dengan kejadian Kenaikan BB pada Akseptor KB Hormonal di PMB W.

Sejalan dengan hasil penelitian dari Mentari Moloku, Ester Hutagaol dan Gresty Masi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *chi-square* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha (0,05)$) menunjukkan nilai $P = 0,004$ nilai ini menunjukkan lebih kecil $\alpha (0,05)$. Ada hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan perubahan berat badan pada ibu di Puskesmas Ranomuut Manado. Saran untuk ibu berusaha mencari informasi tentang kontrasepsi yang digunakan, untuk menjaga berat badan ideal.¹³

Menurut teori Lamanya penggunaan Kontrasepsi hormonal suntik DMPA (*Depot Medroxyprogesterone Acetate*) merupakan jangka waktu pemakaian kontrasepsi yang mempengaruhi kenaikan berat badan karena hormone progesterone memudahkan perubahan karbohidrat menjadi lemak. Kenaikan berat badan pada pengguna metode kontrasepsi jenis suntik biasanya berkisar antara 2,3 kg-2,9 kg.¹³

Menurut pendapat peneliti lama penggunaan KB Hormonal sangatlah berpengaruh terhadap kenaikan berat badan ibu yang menggunakan KB hormonal, oleh karena itu peneliti menyarankan kepada pengguna KB hormonal untuk menggunakan KB secara bergantian setelah menggunakan KB lebih dari 2 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan Jenis KB yang digunakan dengan kejadian Kenaikan BB pada Akseptor KB Hormonal di PMB W diperoleh bahwa Pengguna KB inj.1 Bulan banyak yang mengalami kenaikan BB melebihi normal yaitu 4 responden (80%), Pengguna KB Inj.3 Bulan banyak yang mengalami kenaikan BB melebihi Normal yaitu 17 responden (100%), pengguna KB Pil banyak mengalami kenaikan BB Normal yaitu 2 Responden (66,7%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,004$ berarti $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan Jenis KB yang digunakan dengan kejadian Kenaikan BB pada Akseptor KB Hormonal di PMB W.

Sejalan dengan hasil penelitian dari Wahyu Gusti Pradhaal dan Dian Afriandi. Berdasarkan hasil analisis diketahui Ada hubungan penggunaan alat kontrasepsi hormonal jenis suntik dengan peningkatan berat badan pada akseptor di Puskesmas Hasan Payaroba Kota Binjai menurut faktor konsistensi pemakaian dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$).¹⁴

Menurut teori Kontrasepsi hormonal adalah kontrasepsi yang terbentuk karena adanya kombinasi antara hormon estrogen dan progesteron. Kontrasepsi ini tersedia dalam berbagai bentuk pilihan diantaranya kontrasepsi oral (Pil 15 KB), Suntik/ Injeksi, Implant. tanpa disadari memiliki beberapa efek samping yang dapat menyebabkan timbulnya suatu penyakit jika tidak segera diatasi. Salah satunya ialah setelah penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping berupa peningkatan berat badan yang mempengaruhi peningkatan IMT (Indeks Massa Tubuh).¹⁵

Menurut peneliti jenis KB yang dipilih sangat mempengaruhi terhadap kenaikan BB bagi para wanita usia subur, terutama pengguna KB hormon injek 3 bulan merupakan salah satu alat kontrasepsi yang sangat mempengaruhi kenaikan BB akseptornya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan tentang hubungan Aktivitas fisik, Lama Penggunaan KB, dan jenis KB dengan kejadian Kenaikan BB pada Akseptor KB Hormonal di PMB W, sesuai dengan pelaksanaan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1). Gambaran kejadian kenaikan berat badan pada akseptor KB Hormonal di PMB W diketahui bahwa mayoritas kejadian kenaikan BB naik melebihi Normal (>2,9 kg) yaitu sebanyak 22 pengguna KB hormonal (88%), yang mengalami kenaikan BB normal (2,3-2,9 kg) sebanyak 3 pengguna KB hormonal (22%). 2). Ada Hubungan yang bermakna antara Aktivitas Fisik dengan kejadian kenaikan berat badan pada akseptor KB Hormonal di PMB W dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$. 3). Ada Hubungan yang bermakna antara Lama Penggunaan KB dengan kejadian kenaikan berat badan pada akseptor KB Hormonal di PMB W dengan nilai $p\text{-value} = 0,015$. Ada Hubungan yang bermakna antara Jenis KB dengan kejadian kenaikan berat badan pada akseptor KB Hormonal di PMB W dengan nilai $p\text{-value} = 0,004$

Konflik Kepentingan

Dalam penelitian ini peneliti menyatakan tidak ada konflik kepentingan baik secara individu maupun secara organisasi.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel ilmiah ini.

Pendanaan

Sumber pendanaan diperoleh dari penulis.

Daftar Pustaka

1. Hartanto H. Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi. 1st Ed. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan; 2014.
2. Anna K. World Health Organization Decision Making Tool For Family Planning-Can We Increase IUD Use? 2018;
3. Widiawati S. Pelayanan Kontrasepsi. Contraseptive. 2013;
4. BKKBN. Keluarga Berencana Kontrasepsi. Jurnal Keperawatan. 2014.
5. Listyarini AE. Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. Medikora. 2012;(2).
6. Utomo GT, Junaidi S, Rahayu S. Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, Dan Kolesterol. J Sport Sci Fit. 2012;1(1).
7. Candrawati S, Sulistyoningrum E, Agung Prakoso DB, Pranasari N. Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru Dan Fleksibilitas. J Kedokt Brawijaya. 2016;29(1):69–73.
8. Sety LM. Jenis Pemakaian Kontrasepsi Hormonal Dan Gangguan Menstruasi Di Wilayah Kerja Puskesmas. J Kesehat. 2016;5(1).
9. Zettira Z, Berawi KN. Analisis Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Disfungsi Seksual Pada Wanita. J Major. 2015;4(7):103–8.
10. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. 2012;
11. Fitriana F, Isnaini M, Setiani S. Hubungan Latihan Fisik (Aerobik) Dengan Peningkatan Berat Badan Ibu Akseptor KB Hormonal Di Sanggarsenam Kabupaten Pringsewu. J Ilm Keperawatan Sai Betik. 2018;14(1):11–5.

12. Retnaningsih P. Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga Dengan Andropause. 2015;
13. Moloku M, Hutagaol E, Masi G. Hubungan Lama Pemakaian Lama Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Perubahan Berat Badan Di Puskesmas Ranomuut Manado. *J Keperawatan*. 2016;4(1).
14. Pradha WG, Afriandi D. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Jenis Suntik Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor. *J Kedokt Ibnu Nafis*. 2021;10(1):53–7.
15. Bartini I. Kemitraan Bidan Dan BKKBN Dalam Upaya Peningkatan Pelayanan Kontrasepsi. *J Ilm Bidan*. 2017;2(2):37–44.