

# PENELITIAN

## HUBUNGAN LATIHAN FISIK (AEROBIK) DENGAN PENINGKATAN BERAT BADAN IBU AKSEPTOR KB HORMONAL DI SANGGAR SENAM KABUPATEN PRINGSEWU

**Fitriana\*, Maulia Isnaini\*, Setiani\***

Prodi Diploma IV Kebidanan STIKes Aisyah Pringsewu Lampung

E-mail: [Setianiayu91@gmail.com](mailto:Setianiayu91@gmail.com)

Kegemukan adalah suatu keadaan kelebihan berat badan 10% diatas berat badan ideal atau jumlah persentase lemak tubuh melebihi 20% untuk pria dan 25% untuk wanita. Kelebihan berat badan diatas 25% dari berat badan ideal disebut obesitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis atau mengetahui Hubungan Latihan Fisik (Aerobik) dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor KB Hormonal di Sanggar Senam Pringsewu. Penelitian ini menggunakan disain analitik dengan pendekatan *cross sectional*, dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 30 orang yang terdiri dari seluruh ibu akseptor KB yang mengalami peningkatan berat badan secara berkelanjutan sebanyak 15 orang dan ibu akseptor KB yang mengalami peningkatan berat badan secara stabil sebanyak 15 orang. Data penelitian dinalisis bivariat menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian ini diperoleh distribusi frekuensi diketahui bahwa dari 30 responden, terdapat 12 (85.7%) ibu yang melakukan latihan fisik aerobik dan tidak mengalami peningkatan berat badan dan 2 (14.3%) ibu melakukan latihan fisik aerobik dan mengalami peningkatan berat badan. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Chi Square* diperoleh *p-value 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.

**Kata kunci: peningkatan berat badan, senam aerobik**

### LATAR BELAKANG

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penduduk terbanyak keempat di dunia setelah Cina, India, dan Amerika Serikat. Hasil penelitian PRB (*Population Reference Bureau*) pada pertengahan tahun 2012 menyatakan bahwa Indonesia menyumbang sekitar 241 juta jiwa penduduknya dibandingkan dengan China 1,350 juta jiwa, India 1,260 juta jiwa dan Amerika Serikat 314 juta jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa kuantitas penduduk merupakan permasalahan yang strategis (PRB, 2012).

Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2010-2014 menyatakan salah satu permasalahan pembangunan kependudukan dan keluarga kecil berkualitas adalah masih tingginya angka kelahiran penduduk. Kondisi ini menyebabkan tingginya laju pertumbuhan penduduk karena tingkat kelahiran merupakan faktor utama yang mempengaruhi laju pertumbuhan

penduduk di Indonesia. Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2010-2014 menunjukkan bahwa tidak terjadi perubahan signifikan terhadap indikator pencapaian prioritas nasional kesehatan dalam hal TFR (Total Fertility Rate) per 1.000 wanita yaitu 2,1 pada tahun 2014 dari hasil RPJMN terakhir pada tahun 2009 yaitu 2,6 dan sampai tahun 2012 masih pada angka yang sama (Bappenas, 2013).

Pertumbuhan penduduk di Indonesia berkisar antara 2,15% hingga 2,49% per tahun. Tingkat pertumbuhan penduduk seperti itu di pengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu : kelahiran (fertilitas), kematian (mortalitas), dan perpindahan penduduk (migrasi). Untuk mengatasi hal tersebut, pemerintah Indonesia menerapkan program keluarga berencana (KB) yang telah di mulai sejak tahun 1968 dengan didirikannya LKBN (Lembaga Keluarga Berencana Nasional) yang kemudian tahun 1970 di ubah menjadi BKKBN (Badan Koordinasi Keluarga

Berencana Nasional) dengan tujuan dapat mewujudkan keluarga kecil yang bahagia dan sejahtera. Salah satu dukungan dan pematapan dari penerimaan gagasan KB tersebut adalah adanya pelayanan kontrasepsi atau KB.

Kontrasepsi adalah suatu cara untuk mencegah terjadinya kehamilan sebagai akibat pertemuan antara sel telur dengan sperma. Upaya itu dapat bersifat sementara, dapat pula bersifat permanen. Penggunaan kontrasepsi merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi fertilitas (Marmi, 2016).

Kontrasepsi suntik merupakan alat kontrasepsi berupa cairan yang di suntikan ke dalam tubuh wanita secara periodik dan mengandung hormon, kemudian masuk ke dalam pembuluh darah diserap sedikit oleh tubuh yang berguna untuk mencegah timbulnya kehamilan. Kontrasepsi hormonal jenis KB suntikan ini di Indonesia semakin banyak dipakai karena kerjanya yang efektif, pemakaiannya yang praktis, harganya relative murah dan aman.

Namun KB suntik ini juga memiliki beberapa efek samping seperti gangguan pola haid atau menstruasi, tidak dapat di hentikan sewaktu-waktu, bergantung pada sarana pelayanan kesehatan, terlambatnya kesuburan dan kenaikan berat badan (Marmi, 2016)

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. Senam merupakan salah satu jenis latihan fisik yang di gunakan sebagai sarana mencegah dan menurunkan berat badan serta sebagai sarana rehabilitasi atau terapi yang efektif. Memang banyak manfaat yang dapat di peroleh dari aktifitas ini, mulai dari meningkatkan kerja otot jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak, serta manfaat-manfaat lainnya bagi tubuh (Utomo, 2012).

Jumlah PUS pada tahun 2016 di Kabupaten Pringsewu adalah 66.383 dengan jumlah peserta KB aktif yang menggunakan Pil sebanyak 8.383 orang (31,40%) yang berada di urutan kedua

setelah pengguna alat kontrasepsi Suntik yaitu sebanyak 21.096 orang (35,15%), IUD 2.945 orang (13,23%), MOW 969 orang (6,07%), Implan 4.766 orang (7,25%), Kondom 1.019 orang (5,94%) dan MOP 245 orang (Dinas Kesehatan Pringsewu, Oktober, 2016).

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif dengan rancangan Analitik dan pendekatan menggunakan *Crossectional*. Penelitian ini dilakukan di Sanggar Senam Pringsewu Lampung pada bulan Mei 2017.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 30 ibu akseptor KB hormonal yang mengalami peningkatan berat badan di Sanggar Senam Pringsewu Lampung. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu sampel diambil dari keseluruhan populasi dengan jumlah sampel sebanyak 30 ibu akseptor KB hormonal yang mengalami peningkatan berat badan di Sanggar Senam Pringsewu Lampung.

Variabel dalam penelitian ini terdapat dua variabel adalah variabel bebas (independen) yaitu latihan fisik (aerobik). dan variabel terikat (dependen) yaitu peningkatan berat badan akseptor KB hormonal.

Metode pengumpulan data menggunakan teknik wawancara atau pengamatan data secara primer. Instrumen yang digunakan yaitu lembar kuesioner. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, processing, tabulasi dan cleaning*.

Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel yang teliti dan Analisis bivariate yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan *Crossectiona* dengan tingkat kesalahan 5 % atau *p-value* <0.05.

**HASIL**

**Analisis Univariat**

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Peningkatan Berat Badan Akseptor KB Hormonal

Peningkatan berat badan	f	%
Tidak terjadi peningkatan	15	50
Terjadi peningkatan	15	50
Jumlah	30	100

Dari tabel tersebut, dapat diketahui bahwa ibu yang tidak mengalami peningkatan berat badan sebanyak 15 (50%) dan ibu yang mengalami peningkatan berat badan sebanyak 15 (50%).

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Latihan Fisik (Aerobik)

Latihan Fisik (Aerobik)	f	%
Rutin	14	46.7
Tidak rutin	16	53.3
Jumlah	30	100

Dari tabel tersebut, dapat diketahui bahwa ibu yang melakukan latihan fisik aerobik (rutin) sebanyak 14 (46.7%) dan ibu yang tidak melakukan latihan fisik aerobik (tidak rutin) sebanyak 16 (53.3%).

**Analisa bivariat**

Tabel 3: Hubungan Peningkatan Berat Badan dengan Latihan Fisik Aerobik

Peningkatan BB Akseptor KB Hormonal	Latihan fisik aerobik				Total	
	Ya		Tidak		f	%
	f	%	f	%	f	%
Tidak meningkat	12	80.0	3	20.0	15	100
Meningkat	2	13.3	13	86.7	15	100
Jumlah	14	100	16	100	30	100
P-Value	0.001					
OR CI 95%	26.00					

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 30 responden, terdapat 12 (85.7%) ibu yang melakukan latihan fisik aerobik dan tidak mengalami peningkatan

berat badan dan 2 (14.3%) ibu melakukan latihan fisik aerobik dan mengalami peningkatan berat badan. Dan ibu yang tidak melakukan latihan fisik aerobik dan tidak mengalami peningkatan berat badan sebanyak 3 (18.8%) dan ibu yang tidak melakukan latihan fisik aerobik dan mengalami peningkatan berat badan sebanyak 13 (81.2%).

Berdasarkan uji statistik menggunakan Uji *Chi Square* diperoleh *p-value* dari *Continuity Correction* = 0.001, berarti ada hubungan yang signifikan maka  $H_0$  diterima sehingga dapat disimpulkan ada hubungan latihan fisik (aerobik) dengan peningkatan berat badan akseptor KB hormonal di sanggar senam Pringsewu,

**PEMBAHASAN**

**Peningkatan berat badan KB hormonal**

Berdasarkan hasil identifikasi peningkatan berat badan dari 30 responden terbagi menjadi dua kategori, yaitu ibu yang tidak mengalami peningkatan berat badan sebanyak 15 (50%) dan ibu yang mengalami peningkatan berat badan sebanyak 15 (50%).

Kegemukan (*overweight*) adalah suatu keadaan kelebihan berat badan 10% diatas berat badan ideal atau jumlah persentase lemak tubuh melebihi 20% untuk pria dan 25% untuk wanita. Kelebihan berat badan diatas 25% dari berat badan ideal disebut obesitas (Irianto, 2007).

Menurut Nadilla (2012), penyebab kelebihan berat badan adalah konsumsi makanan, latihan fisik, psikologi, gen, pola konsumsi makanan, budaya, hormon, lingkungan. Pendapat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ita (2012), bahwa ibu yang paling banyak mengalami penambahan berat badan antara 1-3 kg yaitu sebanyak 24 orang (52,2%) sedangkan penambahan berat badan yang paling sedikit adalah >5 kg sebanyak 2 orang (4,3%). Hal ini dikarenakan ibu yang mengalami peningkatan berat badan 1-3 kg melakukan senam aerobik secara rutin.

Kesimpulan dari peneliti adalah ibu yang mengalami peningkatan berat badan terdapat 15 (50%) disebabkan karena pemakaian KB hormonal serta efek samping dari KB yang dapat meningkatkan hormon serta disebabkan juga ibu tidak melakukan latihan fisik (aerobik) secara rutin dan kurangnya menjaga pola makan yang sehat serta teratur. Ibu yang tidak mengalami peningkatan berat badan yaitu 15 (50%) yang dikarenakan ibu yang memakai KB hormonal selalu melakukan latihan fisik (aerobik) secara rutin dan menjaga pola makan yang sehat dan bergizi sehingga ibu dapat mempertahankan berat badan yang ideal.

### **Latihan fisik (aerobik)**

Berdasarkan hasil identifikasi latihan fisik aerobik dari 30 responden terbagi menjadi dua kategori, yaitu ibu yang melakukan latihan fisik aerobik sebanyak 14 (46.7%) dan ibu yang tidak melakukan latihan fisik aerobik sebanyak 16 (53.3%).

Kegemukan dapat terjadi bukan hanya karena makanan berlebih, tetapi juga karena aktifitas fisik berkurang, sehingga terjadi kelebihan energi. Berbagai kemudahan hidup juga menyebabkan berkurangnya aktifitas fisik, serta kemajuan teknologi diberbagai bidang kehidupan mendorong masyarakat untuk menempuh kehidupan yang tidak memerlukan kerja fisik yang berat (Nadilla, 2012).

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 (Nadilla, 2012). Pendapat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Galih (2012), bahwa latihan aerobik terbukti menurunkan berat badan sebesar 66,78%, persen lemak tubuh sebesar 86,42%, dan kadar kolestrol sebesar 27,67%.

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 dan ibu

selalu menjaga pola makan yang bergizi dan sehat. Ibu yang tidak melakukan senam aerobik secara teratur dikarenakan banyak ibu yang bekerja sehingga kurangnya waktu luang untuk melakukan latihan fisik senam aerobik

### **Hubungan peningkatan berat badan dengan latihan fisik aerobik**

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Chi Square* diperoleh *p value* dari *Continuity Correction* = 0.001, berarti ada hubungan yang signifikan makan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan ada hubungan latihan fisik (aerobik) dengan peningkatan berat badan akseptor KB hormonal di sanggar senam Pringsewu.

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai OR 26, artinya ibu yang tidak melakukan latihan fisik aerobik mempunyai resiko 26 kali lipat mengalami peningkatan berat badan di bandingkan dengan ibu yang melakukan latihan fisik aerobik.

Dari hasil penelitian terlihat bahwa ibu yang melakukan latihan fisik aerobik tidak mengalami peningkatan berat badan. Hal ini sejalan dengan teori (Nadilla, 2012) bahwa kegemukan dapat terjadi bukan hanya karena makanan berlebih, tetapi juga karena aktifitas fisik berkurang, sehingga terjadi kelebihan energi.

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 (Nadilla, 2012).

Selain dapat menurunkan berat badan, melakukan gerakan aerobik juga dapat memberikan manfaat sehat bagi tubuh, yaitu seperti membuat bokong dan juga perut menjadi kencang, serta menghindarkan paha dari selulit. Olahraga aerobik merupakan salah satu olahraga yang sangat efektif untuk menurunkan berat badan. Ini karena dengan kemampuannya membakar kalori dan lemak di dalam tubuh.

Gerakan aerobik yang melibatkan anggota tubuh seperti tangan, kaki, leher, pinggul dan juga perut membuat seluruh anggota gerak bekerja. Khasiat dari melakukan olahraga aerobik dapat dirasakan bila olahraga ini dilakukan selama sebulan secara tergantung dengan daya tahan tubuh seseorang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Galih (2012), bahwa latihan aerobik terbukti menurunkan berat badan sebesar 66,78%, persen lemak tubuh sebesar 86,42%, dan kadar kolestrol sebesar 27,67%.

Kesimpulan peneliti adalah pada ibu yang menggunakan KB Hormonal melakukan latihan fisik aerobik secara rutin tidak mengalami peningkatan berat badan yang drastis sehingga adanya hubungan antara peningkatan berat badan akseptor KB Hormonal dengan latihan fisik (aerobik), karena latihan fisik aerobik dapat membakar lemak 800 kalori/jam dan dapat mengencangkan otot paha, panggul dan kaki.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ibu yang tidak mengalami peningkatan berat badan akseptor KB hormonal sebanyak 15 (50%) dan ibu yang mengalami peningkatan berat badan akseptor KB hormonal sebanyak 15 (50%), sedangkan ibu yang melakukan latihan fisik aerobik (rutin) sebanyak 14 (46.7%) dan ibu yang tidak melakukan latihan fisik aerobik (tidak rutin) sebanyak 16 (53.3%).

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Chi Square* disimpulkan

ada hubungan latihan fisik (aerobik) dengan peningkatan berat badan ibu akseptor KB hormonal di sanggar senam Pringsewu ( $p \text{ value} = 0.001$ ). Berdasarkan nilai  $OR = 26$ , maka disimpulkan bahwa ibu yang tidak melakukan latihan fisik aerobik mempunyai resiko 26 kali lipat mengalami peningkatan berat badan di bandingkan dengan ibu yang melakukan latihan fisik aerobik secara rutin.

Kesimpulan penelitian merekomendasikan agar sanggar senam di Pringsewu dapat memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang manfaat latihan fisik aerobic dan bagi ibu-ibu aseptor KB hormonal agar memperhatikan peningkatan berat badan yang terjadi dan mengetahui manfaat dari latihan fisik aerobik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu, (2016), Profil Kesehatan Kabupaten Pringsewu Tahun 2016. Pringsewu.
- Irianto, Djoko Penik. 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi.
- Ita, Rahmawati. 2012. survey penambahan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Mayong 1 Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara Tahun 2012.
- Marmi. 2016. Pelayanan KB. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Utomo, Gadih Tri. 2012. judul latihan senam aerobik untuk menurunkan berat badan, lemak, dan kolestrol Tahun 2012.