

GAMBARAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK AKSEPTOR KONTRASEPSI DMPA

¹*Neza Purnamasari, ¹Dian Wahyuni, ¹Mutia Nadra Maulida

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

*Email : neza.purnama@gmail.com

Abstrak

Peningkatan kadar glukosa darah yang berlebih merupakan awal dari gangguan glukosa darah yang dapat menimbulkan penyakit diabetes. Banyak faktor yang mempengaruhi kadar glukosa darah pada akseptor kontrasepsi DMPA, seperti aktivitas fisik dan indeks massa tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dari akseptor kontrasepsi DMPA. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *non probability sampling* dan dilakukan secara *purposive sampling* berjumlah 43 responden. Selanjutnya data dianalisis dan didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki indeks massa tubuh normal (44,2%) dan aktivitas fisik sedang (48,8%) serta berat (48,8%). Indeks massa tubuh yang normal dan aktivitas fisik yang berat akan menekan angka kejadian prediabetes akibat kadar glukosa darah yang tidak terkontrol

Kata kunci: Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik, DMPA

PENDAHULUAN

Keluarga berencana (KB) adalah upaya untuk mengatur kelahiran anak, jarak dan umur ideal melahirkan, mengatur kehamilan, melalui promosi, perlindungan, dan bantuan sesuai hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas. Salah satu pelayanan kesehatan yang berkaitan dengan program KB diwujudkan dengan pelayanan kontrasepsi yang diberikan pada masyarakat (Kemenkes, 2013). Menurut *World Health Organization* (WHO), kontrasepsi progestin seperti *Depot Medroxyprogesterone Acetate* (DMPA) merupakan salah satu kontrasepsi hormonal dan sedikit mempengaruhi metabolisme karbohidrat. Wanita yang menggunakan DMPA memiliki risiko mengalami diabetes yang lebih tinggi dari wanita yang tidak pernah menggunakan kontrasepsi hormonal. Penggunaan DMPA dalam waktu yang lama meningkatkan risiko diabetes lebih tinggi (Kahn, Curtis, & Marchbanks, 2003).

Diagnosis prediabetes sangat dibutuhkan dalam mengidentifikasi pasien yang berisiko mengalami diabetes tipe 2. Diagnosis prediabetes pada pasien ini dimaksudkan untuk membantu tenaga kesehatan dalam mencegah terjadinya diabetes tipe 2 (Ghoraba A. M. *et al*, 2016). Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar glukosa darah pada pengguna kontrasepsi DMPA adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) dan aktifitas fisik. Obesitas dapat berhubungan dengan gangguan sensitivitas insulin. Obesitas dapat diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) yang merupakan indikator akumulasi lemak di dalam tubuh. Peningkatan lemak tubuh mengakibatkan terjadinya resistensi insulin di jaringan seperti otot, jaringan lemak dan hepar. Resistensi insulin akan mengakibatkan hiperglikemia (Reinehr, 2004; Sipayung, 2007). Aktivitas fisik juga memiliki efek positif yang kuat terhadap sensitivitas insulin. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh yang berakibat pada pengeluaran energi. Pada studi epidemiologi aktifitas fisik dapat menurunkan berat badan, resistensi insulin dan memperbaiki toleransi glukosa (Daly, 2003; Laaksonen, 2005).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *non probability sampling* untuk mengetahui indeks massa tubuh dan aktifitas fisik akseptor kontrasepsi DMPA. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas 7 Ulu Palembang Sumatera Selatan pada bulan Agustus 2015 sampai Oktober

2017. Sampel diambil dari Wilayah kerja Puskesmas 7 Ulu Palembang Provinsi Sumatera Selatan. Proses pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi yaitu wanita umur 20-45 tahun, telah menggunakan kontrasepsi DMPA selama 6 bulan sampai dengan 18 bulan, dan bersedia menjadi responden. Jumlah subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 43 orang.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan timbangan untuk mengukur berat badan, *microtoise* untuk mengukur tinggi badan dan kuesioner IPAQ (*Internasional Physical Activity Questionnaire*) untuk menilai aktifitas fisik. Analisa data penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data univariat

HASIL PENELITIAN

Hasil dalam penelitian merupakan hasil dari analisa data univariat yang telah dilakukan. Distribusi subjek penelitian ditampilkan dalam Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1.
Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik (n=43)

Karakteristik Subjek Penelitian	Frekuensi	Persentase (%)
Indeks Massa Tubuh		
Normal	19	44,2
<i>Overweight</i>	12	27,9
<i>Obese</i>	12	27,9
Aktivitas Fisik		
Berat	21	48,8
Sedang	21	48,8
Ringan	1	2,3

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa lebih dari 40% subjek penelitian memiliki IMT normal. Berdasarkan Tabel 1 juga diketahui bahwa lebih dari 40% subjek penelitian memiliki aktivitas fisik berat dan sedang.

PEMBAHASAN

Pengukuran indeks massa tubuh (IMT) merupakan cara sederhana untuk menentukan obesitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas indeks massa tubuh subjek penelitian adalah normal. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan yang kurang dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan berat badan berlebih akan meningkatkan resiko terkena penyakit degeneratif, sehingga mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang (Supariasa dkk, 2012 dalam Agustinah, 2015))

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas indeks massa tubuh subjek penelitian adalah berat dan sedang. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik yang banyak akan lebih rendah berisiko terkena gangguan glukosa darah. Aktivitas fisik dapat mengontrol gula darah. Glukosa akan diubah menjadi energi pada saat beraktivitas fisik. Aktivitas fisik mengakibatkan insulin semakin meningkat sehingga kadar gula dalam darah akan berkurang. Pada orang yang jarang berolahraga, zat makanan yang masuk ke dalam tubuh tidak dibakar tetapi ditimbun dalam tubuh sebagai lemak

dan gula. Jika insulin tidak mencukupi untuk mengubah glukosa menjadi energi maka akan timbul DM (Kemenkes, 2010) dalam Trisnawati & Setyorogo, 2013).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki indeks massa tubuh yang normal dan aktivitas fisik yang berat. Walaupun secara teori, kontrasepsi DMPA memiliki risiko menaikkan berat badan yang dapat mempengaruhi indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dari akseptor kontrasepsi DMPA.

KESIMPULAN

Pengendalian berat badan dengan memperhitungkan indeks massa tubuh serta pengaruh dari aktivitas fisik sangat diperlukan untuk mencegah risiko terkena penyakit degenerative terutama pada akseptor kontrasepsi DMPA.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustinah, N. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus.
- Ghoraba A. M. (2016). Prevalence of prediabetes in Family and Community Medicine Department, Security Forces Hospital, Riyadh, Saudi Arabia. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 5(4), 777–784. <https://doi.org/10.5455/ijmsph.2016.11122015277>
- Kahn, H. S., Curtis, K. M., & Marchbanks, P. A. (2003). Effects of injectable or implantable progestin-only contraceptives on insulin-glucose metabolism and diabetes risk. *Diabetes Care*, 26(1), 216–225. <https://doi.org/10.2337/diacare.26.1.216>
- Kemenkes. (2013). Situasi Keluarga Berencana di Indonesia. Retrieved from <http://www.depkes.go.id/downloads/Buletin Kespro.pdf>
- Trisnawati, S. K., & Setyorogo, S. (2013). Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat Tahun 2012, 5(1), 6–11.