

Article

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Akeptor KB Suntik 3 Bulan di PMB Rizka Devi Savitri

Pusvita Anggraeni¹, Tutik Ekasari², Muthmainnah Zakiyyah³

¹ S-1 Kebidanan, STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

² STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

³ STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

SUBMISSION TRACK

Received: July 20, 2023

Final Revision: August 03, 2023

Available Online: August 04, 2023

KEYWORDS

Physical activity, weight gain, 3 month injection contraceptive acceptors.

CORRESPONDENCE

Phone: 082245885630

E-mail: pusvitangraeni@gmail.com

A B S T R A C T

Weight gain or gain is a condition in which a person's total body weight exceeds normal or exceeds the ideal body weight. Weight gain is one of the side effects of 3-month injectable contraception. By doing regular physical activity weight gain can be controlled. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and weight gain for 3-month injection contraceptive acceptors at Rizka Devi Savitri Independent Midwifery Practice. The research design used a quantitative research design which is a correlational analytic research type, namely with a cross sectional research approach. The total population was 60 people and the sample was 52 respondents. Sampling was taken using a simple random sampling technique. The research data were analyzed bivariate using the Chi Square test. The results of the study obtained from 52 respondents there were 13 people (25%) who did light activities, all of them experienced weight gain, 26 people (50%) did the moderate physical activity, there were 7 people who did not gain weight and 19 other people experienced weight gain body weight, while the respondents with heavy intensity physical activity were as many as 13 people (25%) and all did not gain weight. Based on statistical tests using the chi square test, the significance value (ρ) is 0.00 which is less than the value $\alpha = 5\%$ ($\rho = 0.05$), so it can be concluded that there is a correlation between physical activity and weight gain in 3 month injection contraceptive acceptors at Rizka Devi Savitri Independent Midwifery Practice.

I. INTRODUCTION

Kontrasepsi adalah alat atau obat yang berupaya mencegah, menunda kehamilan atau tidak ingin menambah keturunan (Harahap, 2021). Kontrasepsi

suntik merupakan salah satu kontrasepsi yang banyak digunakan di Indonesia. Kontrasepsi Suntik 3 Bulan memiliki kandungan hormon progesteron lebih besar dibandingkan

dengan KB suntik kombinasi, sehingga pengaruh terhadap peningkatan berat badan juga lebih besar DMPA dibanding kombinasi (Zainiyah et al., 2021). Selain karena kandungan hormon progesteron pada kb suntik 3 bulan, kenaikan BB pada akseptor kb suntik 3 bulan dapat dipengaruhi beberapa faktor salah satunya adalah aktivitas fisik. Orang yang mempunyai aktivitas fisik yang kurang cenderung memiliki berat badan yang berlebih dan obesitas (Jumrana, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa pengguna alat kontrasepsi suntik di seluruh dunia paling banyak dibandingkan dengan pil, Implant, IUD dan kondom, terutama di negara - negara berkembang yaitu 35,3%, pil 30,5%, IUD 15,2%, Implant 7,3%, dan alat kontrasepsi lainnya sebesar 11,7%. (Trisna, 2022). Berdasarkan data peserta KB aktif menurut Profil Kesehatan RI 2020, menunjukkan metode kontrasepsi terbanyak penggunaannya adalah kontrasepsi suntikan, yakni sebanyak 72,9%, (Kemenkes RI, 2021). Provinsi Jawa Timur pada tahun 2020 mencatat terdapat 7,833,818 peserta KB Aktif, dan sebanyak 3,034,883 orang memilih menggunakan kontrasepsi suntik, sedangkan di Kabupaten Lumajang sendiri terdapat 246,052 peserta KB aktif dan sebagian besar memilih menggunakan kontrasepsi suntik sebanyak 80,495 jiwa (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2020). Di Kecamatan Sukodono sendiri mencatat dari 16,691 peserta Aktif KB, yang memilih menggunakan kontrasepsi suntik lebih dari 50% yaitu sebanyak 9.013 orang (Satu Data Lumajang, 2020).

Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan di PMB Rizka Devi Savitri, A.Md. Keb di Kecamatan Sukodono Lumajang pada tanggal 18 sampai dengan 23 Februari 2023, dari sembilan akseptor KB suntik Suntik 3 bulan, 5 diantaranya mengeluh mengenai tidak

mendapatkan haid (amenorhea), 2 orang mengalami menstruasi yang hanya flek/ bercak, 2 orang mengalami flek dan mual muntah, dan hampir semua mengalami kenaikan berat badan. Dari sebagian besar Akseptor KB suntik 3 bulan yang mengeluh mengalami kenaikan berat badan kurang melakukan aktivitas fisik.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Qibtiah & Lisca (2022) didapatkan responden mengalami Kenaikan Berat Badan melebihi Normal yaitu sebanyak 13 responden melakukan aktivitas fisik ringan, 7 responden melakukan aktivitas fisik sedang, dan responden 5 yang melakukan aktivitas fisik berat mengalami kenaikan BB Normal. di buktikan oleh Hasil uji statistik didapatkan nilai P-value = 0,001 berarti $p\text{-value} < \alpha$ (0,05). Sedangkan berdasarkan penelitian yang di lakukan Fitriana, Isnaini and Setiani, (2018) menyimpulkan bahwa ibu akseptor KB hormonal yang mengalami peningkatan berat badan terdapat 15 (50%) salah satu penyebab ibu tidak melakukan latihan fisik (aerobik) secara rutin. Sedangkan Ibu yang tidak mengalami peningkatan berat badan yaitu 15 (50%) selalu melakukan latihan fisik (aerobik) secara rutin Berdasarkan uji statistic Chi Square diperoleh p value dari Continuity Correction = 0.001.

Peningkatan atau kenaikan berat badan adalah kondisi dimana jumlah berat badan seseorang melebihi normal dan melebihi berat badan semula. Kenaikan berat badan dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti : lingkungan, uisa, psikis, aktivitas fisik, kebiasaan pola makan dan pemakaian KB hormonal. Salah satu KB hormonal yang paling banyak di gunakan masyarakat berdasarkan data yang telah terkumpul adalah KB Suntik 3 bulan. Kenaikan berat badan pada penggunaan KB suntik 3 bulan ini rata-rata 1-5 kg pada tahun pertama pemakaian (Jumrana, 2020). Hormon progesteron

yang terkandung dalam KB suntik 3 bulan nantinya dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan yang ada di hipotalamus. Semakin banyak hormon progesterone yang merangsang hipotalamus, maka semakin besar nafsu makan seseorang. Oleh sebab itu akseptor KB suntik 3 bulan memiliki nafsu makan lebih besar dibanding KB suntik 1 bulan (Harahap, 2021). Kenaikan berat badan terjadi karena progesteron yang dapat meningkatkan nafsu makan serta mempermudah perubahan karbohidrat menjadi lemak, sehingga penumpukan lemak yang menyebabkan berat badan semakin bertambah.

Kenaikan berat badan dapat di kendalikan dengan melakukan aktivitas Fisik. Seseorang yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik cenderung mengalami kenaikan berat badan yang berlebih sehingga menyebabkan kegemukan dan obesitas. Setiap melakukan aktivitas fisik, manusia memerlukan sejumlah energy, jika energi yang diberikan oleh makanan tidak cukup, maka energi diperoleh dari hasil pemecahan lemak didalam tubuh (Aufa, 2021). Penumpukan lemak tidak akan terjadi jika lemak banyak di pecah mejadi energi saat melakukan aktivitas.

Akseptor kb suntik 3 bulan beresiko mengalami kenaikan berat badan di karenakan pengaruh dari hormone progesterone merangsang hormon nafsu makan yang ada di hipotalamus. Jika hal ini tidak diimbangi dengan melakukan aktivitas fisik maka kenaikan berat badan, kegemukan atau bahkan obesitas dapat di alami akseptor kb suntik 3 bulan.

Berdasarkan data dan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul "hubungan aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan pada akseptor kb suntik 3 bulan di PMB Rizka Devi Savitri,".

II. METHODS

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif yang berjenis penelitian analitik korelasional, yaitu dengan pendekatan penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah akseptor KB suntik 3 bulan yang akan melakukan kunjungan ulang pada bulan April 2023 di PMB Rizka Devi Savitri. Jumlah Populasi sebanyak 60 orang dan sampelnya sebanyak 52 responden. Pengambilan sampling dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah teruji validitas dan reliabilitas. Data penelitian dianalisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square test*.

III. RESULT

Hasil penelitian didapatkan dari 52 responden terdapat 13 orang (25%) yang melakukan aktivitas ringan, semuanya mengalami kenaikan berat badan, 26 orang (50%) melakukan aktivitas fisik sedang, terdapat 7 orang tidak mengalami kenaikan berat badan dan 19 orang lainnya mengalami kenaikan berat badan, sedangkan reponden dengan aktivitas fisik intensitas berat sebanyak 13 orang (25%) dan semua tidak mengalami kenaikan berat badan. Berdasarkan uji statistik menggunakan *chi Square test*, diperoleh nilai signifikansinya (ρ) yaitu 0,00 lebih kecil dari nilai $\alpha = 5\%$ ($\rho=0,05$), sehingga dapat di simpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan di PMB Rizka Devi Savitri.

Table 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Akseptor KB Suntik 3 Bulan di PMB Rizka Devi Savitri

Karakteristik Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
< 20 Tahun	2	3,8
20 – 35 Tahun	40	76,9
> 35 Tahun	10	19,2
Total	52	100

Table 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Akseptor KB Suntik 3 Bulan di PMB Rizka Devi Savitri

Karakteristik Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase (%)
IRT	32	61,5
Karyawan	8	15,4
Pedagang	5	9,6
Petani	4	7,7
Guru	3	5,8
Total	52	100

Table 3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di PMB Rizka Devi Savitri

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Prosentase (%)
Aktivitas Fisik Ringan	13	25
Aktivitas Fisik Sedang	26	50
Aktivitas Fisik Berat	13	25
Total	52	100

Table 4. Distribusi Frekuensi Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di PMB Rizka Devi Savitri

Kenaikan Berat Badan	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak Naik	20	38,5
Naik	32	61,5
Total	52	100

Table 5. Hasil Uji Statistik Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di PMB Rizka Devi Savitri

Aktivitas Fisik	Kenaikan Berat Badan				Total	P-value	
	Tidak Naik		Naik				
	F	%	f	%			
Ringan	0	0	13	100	13	25	0,00
Sedang	7	26,9	19	73,1	26	50	
Berat	13	100	0	100	13	25	
Total	20	38,5	32	61,5	52	100	

IV. DISCUSSION

1. Aktivitas Fisik Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Dari hasil penelitian dapat diidentifikasi dari data umum bahwa sebagian besar responden penelitian berada dalam rentang umur 20-35 tahun yaitu 40 orang (76,9%), dan rata-rata

reponden berstatus sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 32 orang (61,5%). Pada data khusus, akseptor KB suntik 3 bulan melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 26 orang (50%), aktivitas fisik ringan sebanyak 13 orang (25%), dan aktivitas fisik berat sebanyak 13 orang (25%).

Aktivitas fisik (physical Activity) adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2022). Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang maka risiko terkena berat badan berlebih akan berkurang (Rahmah, 2021). Kegemukan dapat terjadi bukan hanya karena makanan berlebih, tetapi juga karena aktivitas fisik berkurang, sehingga terjadi kelebihan energi. Berbagai kemudahan hidup juga menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik, serta kemajuan teknologi diberbagai bidang kehidupan mendorong masyarakat untuk menempuh kehidupan yang tidak memerlukan kerja fisik yang berat (Fitriana, Isnaini and Setiani, 2018). Pola aktivitas fisik sedentary (kurang gerak) menyebabkan energi yang dikeluarkan tidak maksimal menyebabkan meningkatnya risiko bertambahnya berat badan, karena energi yang masuk ke dalam tubuh tidak terbakar atau tidak digunakan yang kemudian disimpan dalam bentuk lemak (Moloku, Hutagaol and Gresty, 2016). Selain itu aktivitas fisik di pengaruhi oleh berbagai faktor yaitu : faktor biologi, demografis, psikologi, sosial, lingkungan (Anjarwati, 2019).

Peneliti berpendapat bahwa aktivitas fisik seseorang di pengaruhi banyak faktor, salah satunya adalah faktor biologis yaitu usia. Sebagian besar responden dalam berada dalam rentang umur 20-35 tahun dan berstatus sebagai ibu rumah tangga. Biasanya dalam rentang usia 20-35 tahun seseorang memiliki tingkat aktivitas dan mobilitas tinggi mengingat usianya yang memang produktif. Selain itu jenis pekerjaan seseorang juga berpengaruh terhadap aktivitas fisik sehari-hari. Bisa jadi seseorang yang berstatus sebagai ibu rumah tangga memiliki aktivitas fisik lebih tinggi daripada seseorang yang bekerja, ataupun sebaliknya. Hal tersebut tergantung pada seberapa banyak dan lama aktivitas itu di lakukan

dalam sehari, seminggu, sebulan atau setahun. Semakin tinggi aktivitas fisik seseorang maka semakin tinggi pula pengeluaran energi dan kalori yang di bakar. Sehingga akseptor KB suntik 3 bulan yang melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi atau berat memiliki berat badan yang cenderung tidak mengalami kenaikan di bandingkan dengan akseptor KB suntik 3 bulan yang melakukan aktivitas fisik ringan dan sedang.

2. Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Variable kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan dari hasil penelitian dapat diidentifikasi bahwa sebagian besar akseptor KB suntik 3 bulan mengalami kenaikan berat badan yaitu sebanyak 32 orang (61,5%), dan yang tidak mengalami kenaikan berat badan sebanyak 20 orang (38,5%). Berat badan juga dapat diartikan hasil peningkatan atau penurunan jumlah komponen tubuh seperti protein, lemak, air, mineral. (Azizie and Eliyana, 2020). Kenaikan berat badan adalah kondisi dimana jumlah berat badan seseorang melebihi normal atau melebihi berat badan semula. Kenaikan berat badan sendiri dapat diartikan sebagai bertambahnya ukuran berat akibat dari konsumsi makanan yang diubah menjadi lemak dan disimpan di bawah kulit (Setiyowati, Kurniawati and Suryani, 2021).

Menurut Zainiyah, Wahyuningtyas and Alchoini (2021) Adapun faktor – faktor yang mempengaruhi berat badan yaitu : lingkungan dan gaya hidup, usia, psikis, genetic, aktivitas fisik, pola kebiasaan makan, obat-obatan, hormonal dan pemakaian kontrasepsi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh University of Texas Medical Branch, 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 (Handayani, Perwiraningtyas and Susmini, 2018). Hal ini terjadi karena hormon progesteron merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih dari pada biasanya, selain itu hormone progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak dibawah kulit bertambah (Zainiyah, Wahyuningtyas and Alchoini, 2021). Menurut penelitian yang di lakukan Handayani, Perwiraningtyas and Susmini (2018) Didapatkanr value $r=0,739$ membuktikan bahwa penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan memiliki hubungan yang cukup tinggi terhadap peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan.

Peneliti berpendapat bahwa sebagian besar kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan dipengaruhi oleh kadungan hormon progesterone dalam KB suntik 3 bulan. Tetapi tidak menutup kemungkinan kenaikan berat badan pengaruhi oleh faktor lain. Salah satu faktor yang dapat kita lihat dari data penelitian adalah usia, pekerjaan dan aktivitas fisik responden. Responden yang berstatus bekerja belum tentu tidak mengalami kenaikan berat badan di banding responden yang berstatus sebagai ibu rumah tangga. Hal tersebut tergantung aktivitas fisik yang lakukan oleh responden, semakin sering dan lama aktivitas fisik yang lakukan, semakin tinggi pula intensitas aktivitas fisik yang dilakukan, maka resiko mengalami kenaikan berat badan pun berkurang. Selain itu banyak responden di usia produktif malas beregerak di karenakan fasilitas hidup yang serba mudah dan modern. Ketika usia bertambah dan seseorang tersebut kurang aktif bergerak maka pembakaran kalori juga lambat, sehingga beresiko besar mengalami kenaikan berat badan.

3. Analisis Hubungan aktivitas fisik Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Hasil penelitian didapatkan dari 52 responden terdapat 13 orang (25%) yang melakukan aktivitas ringan, semuanya mengalami kenaikan berat badan, 26 orang (50%) melakukan aktivitas fisik sedang, terdapat 7 orang tidak mengalami kenaikan berat badan dan 19 orang lainnya mengalami kenaikan berat badan, sedangkan reponden dengan aktivitas fisik intensitas berat sebanyak 13 orang (25%) dan semua tidak mengalami kenaikan berat badan. Analisis data menggunakan uji *chi square* test dengan bantuan software analisis statistic SPSS 16 memiliki nilai signifikansinya (ρ) yaitu 0, 00 lebih kecil dari nilai $\alpha =5\%$ ($\rho = 0,05$), hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Pernyataan ini sama dengan artian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan.

Nilai p - value dalam lampiran uji *chi square* tidak terdapat tanda negatif (-), maka hubungan antar variabel bersifat positif. Hal ini berarti bahwa cara mengendalikan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang maka risiko terkena berat badan berlebih akan berkurang sebaliknya orang dengan aktivitas fisik rendah atau ringan lebih mudah mengalami kenaikan berat badan (Rahmah, 2021). Sejalan dengan penelitian terdahulu yang bertempat di jakarta oleh Qibtiah & Lisca (2022) didapatkan hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian kenaikan berat badan pada akseptor KB Hormonal, 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%). di buktikan oleh Hasil uji statistik didapatkan nilai p - value= 0,001 berarti p - value $< \alpha$ (0,05). Penelitian lain yang di lakukan di Kabupaten Pringsewu Lampung menyimpulkan bahwa ibu akseptor KB hormonal yang mengalami peningkatan berat badan terdapat 15 (50%) salah satu penyebabkan ibu tidak melakukan latihan fisik (aerobik) secara rutin. Sedangkan Ibu yang tidak mengalami peningkatan berat badan yaitu 15 (50%) selalu melakukan latihan fisik (aerobik) secara rutin Berdasarkan uji statistic *Chi Square* diperoleh p -value dari *Continuity Correction* = 0.001 (Fitriana, Isnaini and Setiani, 2018).

Kesimpulan peneliti bahwa tidak semua akseptor KB suntik 3 bulan mengalami kenaikan berat badan. Kenaikan berat badan dapat di alami responden yang berstatus berkerja maupun yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga. Selain itu kenaikan berat badan juga dapat di alami di semua rentang usia, semua terganggu seberapa tinggi atau berat aktivitas fisik yang dilakukan responden. Akseptor KB suntik 3 bulan yang melakukan aktivitas fisik intensitas berat atau tinggi secara rutin memiliki berat badan yang cenderung stabil atau tidak mengalami kenaikan berat badan yang signifikan. Sedangkan akseptor KB suntik 3 bulan dengan aktivitas fisik intensitas ringan dan sedang banyak mengalami kenaikan berat badan. Hal ini dikarenakan intensitas aktivitas fisik yang di lakukan kurang untuk merubah kalori dan lemak tubuh menjadi energi. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kenaikan berat badan yang tidak dapat dimodifikasi yaitu genetik, etnis, jenis kelamin, dan umur sedangkan faktor-faktor yang dapat

dimodifikasi yaitu asupan nutrisi, aktivitas fisik, dan lingkungan sosial. Oleh sebab itu untuk mengurangi resiko kenaikan berat badan selain dengan melakukan aktivitas fisik, responden juga tetap harus memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi dengan menjaga pola makan, gaya hidup dan pengaruh lingkungan sekitar.

V. CONCLUSION

Sepuluh dari akseptor KB suntik 3 bulan di PMB Rizka Devi Savitri melakukan aktivitas fisik intensitas sedang yaitu sebanyak 26 orang (50%), dan sebagian besar akseptor KB suntik 3 bulan di PMB Rizka Devi Savitri, mengalami kenaikan berat badan yaitu sebanyak 32 orang (61,5%). Hasil uji chi square dengan nilai signifikasinya p -value sebesar 0,000, dimana p -value $\leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan.

REFERENCES

- Anjarwati, R. (2019) 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Pjkr Semester 4 Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019', 8(5), p. 55.
- Aufa, R. I. (2021) *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Mahasiswa Fk Umsu Angkatan 2018 Di Masa Pandemi*. Available at: <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/17278>.
- Azizie, Q. M. and Eliyana, Y. (2020) 'Hubungan Pemakaian KB Suntik 3 Bulan Dengan Penambahan Berat Badan Di BPS HJ . Yuni Sri Rahayu Desa Pagendingan Variabel Dependen Dalam Penelitian Ini Adalah Penambah Berat Badan . Sebagian Akseptor KB Suntik Di BPS Hj . Yuni Sri Rahayu 115 Orang Peneliti', *Jurnal Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri*, 3(2), pp. 7–12.
- Badan Pusat Statistik (2020) *Hasil Sensus Penduduk 2020*. Available at: <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/1854/hasil-sensus-penduduk-2020.html>.
- Christianto, D. A. *et al.* (2018) 'Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Di Desa Banjaroyo', *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 3(2), p. 78. doi: 10.21460/bikdw.v3i2.97.
- Fitriana, Isnaini, M. and Setiani (2018) 'Hubungan Latihan Fisik (Aerobik) Dengan Peningkatan Berat Badan Ibu Akseptor Kb Hormonal Di Sanggar Senam Kabupaten Pringsewu', *Jurnal Keperawatan*, XIV(1).
- Glasier, A. and Gebbie (2014) *Keluarga Berencana & Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Handayani, P., Perwiraningtyas, P. and Susmini (2018) 'Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik DMPA Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB', *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 1(August), pp. 79–88. Available at: <http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/article/view/244>.
- Harahap, L. M. (2021) 'Hubungan Pemakaian Kontrasepsi Suntik Dengan Kenaikan Berat Badan Akseptor Kb Di Klinik Bidan Rahmatun Azmi Desa Pargarutan'. Available at: <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/2984>.
- Hartanto, H. (2015) *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Jumrana (2020) 'Pengaruh Pemakaian Kontrasepsi Suntik DMPA Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Di Puskesmas Tompobulu Gowa', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(2), pp. 162–167. doi: 10.56338/mppki.v3i2.1087.
- Kemendes RI. (2019) *Aktivitas Fisik*, <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>.
- Kemendes RI. (2021a) 'Pedoman Pelayanan Kontrasepsi dan Keluarga Berencana'.
- Kemendes RI. (2021b) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. doi: 10.1524/itit.2006.48.1.6.
- Moloku, M., Hutagaol, E. and Gresty, H. (2016) 'Hubungan Lama Pemakaian Lama Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Perubahan Berat Badan', *ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 4 Nomor 1, 4*, pp. 1–8.
- Nasution, P., Harahap, N. R. and Zuiatna, D. (2020) 'Kenaikan Berat Badan pada Pengguna KB Suntik 3 Bulan', *Jurnal Bidan Komunitas*, 3(3), pp. 107–118. doi: 10.33085/jbk.v3i3.4606.

- Notoatmodjo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam (2017) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Cet. 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Qibtiah, M. and Lisca, S. M. (2022) 'Hubungan Aktivitas Fisik , Lama Penggunaan KB dan Jenis KB Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Hormonal', *Midwery*, 3 nomor 1, pp. 119–125.
- Rachmawati, I. and Istiqomah (2018) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Anak Usia Sekolah Di Mi Al-Hidayah Bekasi Tahun 2018', pp. 2–6.
- Rahmah, Si. R. A. (2021) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Kota Bengkulu Oleh : Siti Rukma Afia Rahmah'. Satu Data Lumajang (2020) *Peserta KB Aktif Menurut Metode Kontrasepsi*, <https://data.lumajangkab.go.id/>.
- Setiyowati, W., Kurniawati, T. and Suryani, A. R. (2021) 'Hubungan Kenaikan Berat Badan Dengan Lama Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan Pada Pus Di Desa Jatijajar Rw 01 Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang', *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 12(2), pp. 26–30. doi: 10.52299/jks.v12i2.86.
- Sugiyono (2019) *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014) *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Timur, D. K. J. (2020) *Jumlah Pasangan Usia Subur dan Peserta KB Aktif Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Timur*, BPS.
- Trisna, N. (2022) *Gambaran Alasan Pasangan Usia Subur dalam Penggunaan Alat Kontrasepsi IUD di Desa Tribuana Kecamatan Abang 2022*.
- WHO (2022) *Physical activity*, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Zainiyah, H., Wahyuningtyas, D. and Alchoini, A. M. (2021) 'Perbedaan Peningkatan Berat Badan Antara Akseptor KB suntik 3 Bulan (Depo Medroksi Progesterone Asetat/DMPA)', *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 11(2), p. 1–.

BIOGRAPHY

First Author

Nama saya Pusvita Anggraeni, A.Md.Keb, Pendidikan terakhir saya D3 Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Malang lulus pada tahun 2015. Sejak saya lulus kuliah saya magang di puskesmas selama 8 bulan (Maret - November 2016), setelah itu saya bekerja sebagai pegawai kontrak di RSUD Pasirian Lumajang sejak tahun 2017 sampai dengan sekarang. Selama kuliah D3 saya pernah menjadi juara 3 kompetisi kebidana nasional (NMDNSC) yang di adakan Poltekkes Tasik Malaya, dan mendapatkan juara 1 lomba cerdas cermat memperingati hari kartini mewakili profesi bidan Kabupaten Lumajang. Saya melakukan penelitian ini untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana kebidanan. Email : pusvitanggraeni@gmail.com