



SURVEI TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR KB SUNTIK 3 BULAN

Fiqi Isnandar*, Moch. Yunus, Zumroh Hasanah

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jl. Ambarawa No.5, Sumbersari, Lowokwaru, Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

*fiqi.isnandar.2006314@students.um.ac.id

ABSTRAK

Pentingnya mengidentifikasi aktivitas fisik dan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan agar individu yang berisiko teridentifikasi mengalami kenaikan berat badan dapat melakukan upaya pencegahan terhadap dampak utamanya, terlebih lagi yang berkaitan dengan kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dan kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan di Praktik Mandiri Bidan Viandika Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang yang terdapat sebanyak 82 yang dihitung memakai rumus slovin. Metode yang diterapkan pada penelitian ini memakai deskripsif kuantitatif serta pengambilan sampel memakai teknik sampling konsekutif (consecutive sampling). Proses pengumpulan data pada penelitian ini diambil menggunakan kuesioner IPAQ untuk mengukur Tingkat Aktifitas Fisik dan Timbangan Berat Badan serta Meteran Tinggi Badan untuk mengukur Indeks Massa Tubuh untuk mengetahui kenaikan berat badan. Hasil penelitian dan analisis data tingkat aktifitas fisik serta kenaikan berat badan di akseptor KB suntik 3 bulan dibidan Viandika Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang rata-rata tingkat aktifitas fisiknya yaitu sedang sebanyak 47 akseptor dengan persentase (57%) dan kanikan berat badan 0-2 kg terdapat 64 akseptor dengan persentase (78%), 2-5 kg akseptor naik dengan jumlah 10 akseptor dengan persentase (12%).

Kata kunci: aktifitas fisik; kenaikan berat badan; kb suntik 3 bulan

SURVEY OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND WEIGHT INCREASE IN 3-MONTH KB INJECTION ACCEPTORS

ABSTRACT

The importance of identifying physical activity and weight gain in 3-month injectable birth control acceptors so that individuals who are at risk of being identified as gaining weight can make efforts to prevent the main impact, especially those related to health. The purpose of this study was to determine the level of physical activity and weight gain in 3-month injectable family planning acceptors at Viandika Midwife Independent Practice, Pakisaji District, Malang Regency, which there were 82 people calculated using the Slovin formula. The method applied in this study uses quantitative descriptive and sampling using consecutive sampling techniques. The data collection process in this study was taken using the IPAQ questionnaire to measure the level of physical activity and weight scales and height meters to measure BMI to determine weight gain. The results of research and data analysis of the level of physical activity and weight gain in 3-month injectable family planning acceptors in Viandika midwife Pakisaji District, Malang Regency, the average level of physical activity is moderate as many as 47 acceptors with a percentage (57%) and weight gain of 0-2 kg there are 64 acceptors with a percentage (78%), 2-5 kg acceptors increase with a total of 10 acceptors with a percentage (12%).

Keywords: 3-month injectable birth control, physical activity, weight gain

PENDAHULUAN

Keluarga berencana merupakan suatu taktik guna mengendalikan pertumbuhan penduduk, yang pada gilirannya dapat mendukung upaya meningkatkan kualitas hidup keluarga, menurunkan angka kematian ibu dan bayi, dan menangani kesehatan reproduksi, dengan tujuan membentuk

keluarga yang sehat dan berukuran kecil yang sejahtera (BKKBN, 2021). Berdasarkan BKKBN, (2021) terdapat 2 jenis kontrasepsi hormonal dan non hormonal dari data Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat prevalensi penggunaan kontrasepsi di Indonesia terjadi peningkatan 0,3% dari tahun 2021-2022. Pada pemakaian kontrasepsi tahun 2021 sebanyak 55,06% dan menjadi 55,36% pada tahun 2022. Pengguna metode kontrasepsi 59,9% peserta KB menggunakan alat kontrasepsi melalui suntik. Prevalensi pengguna KB aktif di Jawa Timur ditahun 2021 sebanyak 5.080.633 (75,1%) dan di Kabupaten Malang 357.804 (79,8%). Metode kontrasepsi modern yang banyak dipilih di Jawa Timur adalah suntik KB, yaitu sebesar 2.958.271 (58,2%). Untuk jumlah peserta KB suntik di kabupaten malang 197.061 (55,1%) dari 448.317 jumlah PUS (Dinkes Jatim, 2021).

Kualitas hidup perempuan berpengaruh terhadap derajat kesehatan karena Perempuan yang memiliki kualitas hidup yang lebih baik cenderung memiliki usia harapan hidup yang lebih panjang, (Widiastuty, 2019). Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesehatan perempuan adalah kenaikan berat badan atau obesitas terutama pada mereka yang menggunakan alat kontrasepsi seperti pil atau suntik. Hasil dari Kementerian Kesehatan RI, (2018) menunjukkan prevalensi obesitas pada wanita umur >18 Tahun di Jawa Timur sebesar 29,8% dan laki- laki 14,7% sedangkan di kota malang obesitas pada laki-laki dan perempuan umur >18 tahun di Kota Malang sebesar 8,92%

Kontrasepsi KB suntik 3 bulan mengandung hormon progesteron, yang mencegah ovulasi dan mengubah lendir serviks, menghalangi sperma untuk masuk. Kontrasepsi ini juga membuat lapisan rahim menjadi tidak cocok untuk kehamilan. Hormon Progesteron memicu dorongan pada pusat pengaturan makanan di hipotalamus, menyebabkan pengguna kontrasepsi hormonal mengonsumsi lebih banyak makanan dari biasanya dan mengurangi aktivitas fisik, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan berat badan (Kunang et al., 2020). Peningkatan berat badan akibat dari tubuh yang mendapati kelebihan cairan karena kurangnya air dan natrium yang keluar sehingga efek metabolik hormonal membuat nafsu makan meningkat. Nafsu makan yang berlebihan menyebabkan tubuh kehilangan nutrisi tambahan, sementara perubahan berat badan yang disebabkan oleh penimbunan lemak berlebihan terjadi karena karbohidrat disintesis menjadi lemak (Mansjoer, 2003).

Permasalahan mengenai berat badan merupakan efek samping yang paling umum terjadi pada Pasangan Usia Subur (PUS). Berat badan yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan, dapat mempengaruhi psikologi individu serta mengurangi rasa percaya diri terhadap lingkungan sekitar. Kelebihan Berat badan (obesitas) yaitu kelebihan berat badan dapat menyebabkan perubahan metabolisme, termasuk peningkatan trigliserida, penurunan kadar kolesterol HDL dan tekanan darah yang terjadi peningkatan, yang merupakan bagian dari sindrom metabolik. Kemudian, obesitas juga dapat membuat penurunan di kondisi lain, seperti asma, osteoarthritis pada lutut dan pinggul, pembentukan batu empedu, sleep apnea, dan nyeri pinggang.dapat memiliki dampak metabolik, seperti peningkatan (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Bertambahnya berat badan dapat menimbulkan pandangan yang kurang positif terhadap tubuh (berat badan yang meningkat) merasa malu, tidak nyaman serta canggung dengan tubuh gemuk. Perhitungan berat badan dilakukan dengan membagi berat badan dalam kg serta tinggi badan dengan meter kuadrat, yang dikenal sebagai indeks massa tubuh (BMI). Berdasarkan BMI, seseorang tergolong kurus (BMI <18,5), normal (BMI 18,5-24,9), gemuk (BMI 25-29,9), atau obesitas (BMI ≥30) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). KB suntik 3 bulan, diketahui dapat menyebabkan kenaikan berat badan akibat efek hormonnya, terutama hormon progesteron. Oleh

karena itu, penting untuk menjaga pola makan yang sehat dan seimbang dengan mengonsumsi makanan rendah kalori dan bergizi untuk mengelola kenaikan berat badan akibat suntik KB 3 bulan, melakukan olahraga secara teratur dan proporsional serta melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten akan meningkatkan komposisi tubuh dengan mengurangi lemak *abdominal* dan meningkatkan pengendalian berat badan (Welis et al., 2013). Aktivitas fisik memiliki peranan penting dalam Sebagian besar energi yang dikeluarkan dari tubuh berasal dari aktivitas fisik, sehingga aktivitas fisik sendiri memainkan peran kunci dalam penurunan berat badan, terlebih lagi dalam aktivitas fisik berat yang memerlukan banyak energi, yang diperoleh dari lemak tubuh yang diubah menjadi tenaga. Melakukan aktivitas fisik membantu meningkatkan massa otot dan mengurangi lemak tubuh. Otot memiliki kemampuan membakar lebih banyak kalori dibandingkan lemak, sehingga dapat meningkatkan metabolisme dan membantu menjaga berat badan ideal (Rafiq et al., 2022). Aktivitas fisik sesuatu gerakan tubuh yang membutuhkan pengeluaran energi, seperti berjalan, berlari, berenang, bersepeda, dan bentuk olahraga lainnya. Beraktivitas fisik secara teratur memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, seperti menaikkan kesehatan jantung serta paru-paru, menaikkan kemampuan otot dan tulang, merendahkan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit jantung, serta meningkatkan kesehatan mental dan emosional. Terdapat 3 golongan aktivitas fisik yakni ringan, sedang, serta berat (IPAQ, 2005).

Berdasarkan penelitian Pratiwi et al., (2014) didapatkan hasil bahwa 57,50% dari 23 pengguna kontrasepsi memiliki peningkatan berat badan, dengan mayoritas mengalami kenaikan rata-rata > 0-1 kg per tahun (47,8%). Rata-rata berat badan sebelumnya menggunakan kontrasepsi DMPA adalah 54,4 kg, sedangkan setelahnya mencapai 58,1 kg. Diperoleh nilai yang signifikan ($p=0,000<0,05$) antara pemakaian kontrasepsi suntik hormonal DMPA dan perubahan berat badan. Menurut data Dinkes Jatim, (2021) jenis kontrasepsi yang paling ramai adalah suntik (58,2%) (68,87%), pil (15,6%), implan (10,2%).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan oleh peneliti di praktik mandiri bidan Viandika Permana Karangduren, Kabupaten Malang, terdapat 450 akseptor KB suntik tahun 2022 serta 150 akseptor KB suntik selama bulan Januari 2023 dan yang mengalami kenaikan berat badan >90%. Praktik Mandiri Bidan Viandika merupakan salah satu dari praktik bidan di Kabupaten Malang, sehingga penelitian ini bisa menjadi representasi akseptor KB suntik 3 bulan Di Kabupaten Malang. Sejauh yang diketahui peneliti, belum ada penelitian yang mempelajari hubungan ini dalam populasi di Kabupaten Malang. Bahwa sebab itu, peneliti tertarik guna meneliti lebih dalam tentang aktifitas fisik dan kenaikan berat badan di praktik mandiri bidan Viandika Pakisaji Kabupaten Malang. Atas latar belakang tersebut maka tujuan peneliti adalah untuk meneliti “Survei Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor Suntik KB 3 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan Viandika Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang”.

METODE

Dalam metode ini memakai rancangan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei, sebab tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan dan melihat tingkat aktivitas fisik dan peningkatan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan di Praktik Mandiri Bidan Viandika Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang. Jumlah populasi penelitian ini adalah 450 akseptor KB suntik 3 bulan pada tahun 2022 dipraktik mandiri bidan Viandika Permana Karangduren Kabupaten Malang, sampel dihitung menggunakan rumus slovin, dari rumus tersebut didapat sampel berdasarkan populasi berjumlah 82 orang. Dalam penelitian ini, sampel diambil memakai sampling konsekutif (*consecutive sampling*) dengan mengambil semua individu atau subjek yang kriteria inklusinya sesuai dengan yang sudah ditetapkan secara berturut-turut sampai periode tertentu, mencapai populasi terpenuhi (Sandi & Bakri, 2021). Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah akseptor KB suntik 3 bulan di praktik mandiri bidan

Viandika Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang pada bulan September – November 2023 dan akseptor KB 3 bulan yang mendapati peningkatan berat badan. Instrumen dalam penelitian ini, peneliti memakai instrumen kuesioner aktivitas fisik yaitu kuesioner IPAQ dan tes antropometri untuk mengetahui kenaikan berat badan dengan nilai Validitas dan Reliabilitas kuesioner IPAQ sebesar 0,30, dan 0,80 (Craig et al., 2003). Data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif berupa jumlah serta persentase. Penelitian ini untuk mengumpulkan data yang meliputi hasil aktifitas fisik serta peningkatan berat badan KB suntik 3 bulan dipraktik mandiri bidan yang kemudian data diolah untuk menentukan simpulan dan menjawab rumusan masalah.

HASIL

Tujuan dari penelitian adalah mencari tahu tingkat Aktivitas Fisik Dan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor Suntik KB 3 Bulan diPraktik Mandiri Bidan Viandika Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang. Setelah melakukan penelitian ini hasil dari penelitian sebagai berikut:

Tabel 1.
 Tingkat Aktivitas Fisik Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Kategori Aktivitas Fisik	f	%
Aktivitas Fisik Ringan	3	4
Aktivitas Fisik Sedang	47	57
Aktivitas Fisik Berat	32	39

Tabel 1 ditemukan tingkat aktivitas fisik akseptor KB suntik 3 bulan diPraktik Mandiri Bidan Viandika Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dengan jumlah 47 Akseptor dengan persentase 57%.

Tabel 2.
 Kenaikan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Kategori Peningkatan Berat Badan	f	%	
0 - 2kg	72	88	
2 - 5kg	10	12	
> 5kg	0	0	
<i>Mean</i> (Rata-rata)	1,62	Nilai Minimal	1
Nilai Maksimal	5	Standar Deviasi	0,81

Pada tabel 2 ditemukan hasil peningkatan berat badan 0-2 kg dipenelitian Akseptor KB Suntik 3 Bulan di Praktik Mandiri Bidan Viandika Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang sebanyak 72 Akseptor dengan persentase 88%.

PEMBAHASAN

Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang menggunakan energi dan melibatkan kontraksi otot rangka. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama kematian akibat penyakit tidak menular. Seseorang yang tidak terlalu aktif memiliki risiko kematian 20-30% lebih tinggi daripada orang yang cukup aktif (WHO, 2022). Oleh karena itu, keterlibatan dalam aktivitas fisik sangat signifikansi menjaga kesehatan dan mengurangi risiko terjadinya penyakit jantung koroner serta masalah berat badan yang berlebihan (Ardiyanto & Mustafa, 2021). Selain itu, aktivitas fisik membantu menjadi meningkatkan kesuburan, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan kekuatan otot serta tulang, menjaga berat badan yang sehat, meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, serta menurunkan resiko terjadinya berbagai penyakit kronis seperti osteoporosis, diabetes, stroke, sindrom metabolik, berbagai jenis penyakit kanker dan obesitas (Wicaksono, 2021).

Hasil tingkat aktivitas fisik Akseptor KB Suntik 3 Bulan di Praktik Mandiri Bidan Viandika Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang. Dalam penelitian ini, sebagian kecil dikategorikan ringan yaitu terdapat 3 akseptor dengan persentase (4%), sebagian besar dalam kategori sedang terdapat 47 akseptor dengan persentase (57%), dan hampir setengahnya dalam kategori berat terdapat 32 akseptor dengan persentase (39%). Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Anggraeni et al., (2023) dengan hasil akseptor KB suntik 3 bulan paling banyak menjalankan

aktivitas fisik dalam kategori sedang sebesar 50%. Dengan rincian: aktivitas fisik sedang sebesar 50%, aktivitas fisik ringan sebesar 25% dan aktivitas fisik berat sebesar 25%. Salah satu faktor biologis yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik pada manusia adalah usia, Secara umum, seseorang dalam kisaran umur 20 sampai 35 tahun memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi karena biasanya mereka berada pada usia produktif. Namun, tingkat aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh jenis pekerjaan yang dijalani seseorang (Aziz et al., 2020). Misalnya, seorang ibu rumah tangga mungkin memiliki lebih banyak kesempatan untuk berolahraga daripada seseorang yang memiliki pekerjaan yang membutuhkan waktu yang lebih lama di tempat duduk. Apapun jenis pekerjaan seseorang, tingkat aktivitas fisiknya akan tergantung pada seberapa sering dan seberapa lama mereka melakukan aktivitas fisik dalam rentang waktu tertentu. Tubuh membakar lebih banyak kalori dan energi dengan semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan. Sebagai hasilnya, Pengguna kontrasepsi suntik tiga bulan yang terlibat dalam aktivitas fisik yang intens atau berat cenderung tidak mengalami peningkatan berat badan dibandingkan dengan mereka yang terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih ringan atau sedang (Anggraeni et al., 2023).

Menurut Fitriana et al., (2018) perkembangan teknologi di aspek kehidupan telah memotivasi orang guna menjalani gaya hidup tanpa membutuhkan kekuatan fisik yang besar. Saat ini, mayoritas penduduk Indonesia cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah karena perubahan pola kerja, aktivitas dalam hidupnya, kemajuan teknologi khususnya dalam bidang elektronik dan transportasi, serta gaya hidup yang kurang aktif. Tingkat kebugaran fisik yang rendah ini juga terkait dengan ini juga terkait dengan kualitas kesehatan yang rendah dan gaya hidup yang kurang aktif, yang berdampak pada produktivitas kerja yang rendah. Hal ini juga berkontribusi pada Indeks Pembangunan Manusia (HDI) yang rendah bagi Indonesia, seperti yang dilaporkan oleh UNDP (United Nations Development Programme) Menurut analisis UNDP, pada tahun 2020 Indonesia berada di tingkatan ke 107 dari 189 negara (Prabowo & Soenyoto, 2020). Beberapa kehidupan menjadi lebih mudah sehingga orang kurang melakukan aktivitas fisik (Nuraini et al., 2023). Kekurangan aktivitas fisik dapat menimbulkan efek terhadap kenaikan berat badan, khususnya berlaku untuk orang yang jarang berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang menghabiskan energi lebih banyak daripada yang dibutuhkan oleh tubuh yang kemudian tersimpan sebagai lemak (Rizati, 2019). Aktivitas fisik yang kurang atau pola hidup yang kurang bergerak dapat mengakibatkan pengeluaran energi yang tidak optimal. Hal ini dapat meningkatkan risiko peningkatan berat badan, karena energi yang dikonsumsi tidak sepenuhnya digunakan atau terbakar, dan akhirnya disimpan dalam bentuk lemak di dalam tubuh. Berat badan sebaiknya rajin untuk dimonitor secara berkala, hal ini untuk mengantisipasi munculnya keabnormalan berat badan (Christianto, 2018). Beberapa hal yang dapat memberikan dampak terhadap kenaikan berat badan, seperti umur, daerah, psikologis, kegiatan fisik, kebiasaan pola makan, dan penggunaan KB hormonal (Zainiyah et al., 2021).

Hasil penelitian pada 82 Akseptor KB Suntik 3 Bulan di Praktik Mandiri Bidan Viandika Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang menghasilkan 3 kategori kenaikan berat badan. Kategori dalam peningkatan berat badan 0-2 kg terdapat 72 Akseptor dengan persentase (88%), 2-5 kg Akseptor naik dengan jumlah 10 Akseptor dengan persentase (12%) dan > 5 kg tidak satupun 0 akseptor yang naik dengan persentase (0%). Maka dari itu hasil tersebut sesuai menurut penelitian (Mutika et al., 2021) dalam jurnal "Hubungan Antara Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik tiga Bulan dengan Peningkatan Berat Badan di PMB I", akseptor KB suntik tiga bulan selama tiga bulan yang mendapati kenaikan berat badan 0-2 kg sebanyak 20 orang (95.2%), sedangkan 2-5 kg sebanyak 1 orang (4.8%) Hasil penelitian (Anggraeni et al., 2023). Ada beberapa faktor yang berkontribusi pada peningkatan berat badan yang tidak dapat diubah, seperti faktor psikologis, sering disebut sebagai pemicu obesitas, yaitu gangguan emosional yang timbul akibat tekanan psikologis. Genetika juga berpengaruh; ada individu yang memiliki varian gen tertentu yang membuat mereka lebih rentan mengalami peningkatan berat badan

dibandingkan orang lain, bahkan ketika menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan. Faktor lain yaitu faktor usia yang juga berperan, karena dengan bertambahnya usia, aktivitas fisik cenderung menurun, sehingga energi yang digunakan tidak optimal, meningkatkan risiko peningkatan berat badan. Di sisi lain, faktor-faktor yang bisa diubah termasuk asupan nutrisi, di mana asupan yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan berat badan, juga, makanan yang tinggi kandungan gula dan lemaknya, yang memiliki kandungan energi yang tinggi. Aktivitas fisik juga penting, karena kekurangan aktivitas fisik dapat menyebabkan kelebihan energi dan berkontribusi pada obesitas. Faktor lingkungan sosial juga memainkan peran, seperti nilai budaya, akses terhadap makanan sehat, dan fasilitas olahraga, yang dapat berbeda antar etnis (Rahmah, 2021). Dari beberapa literatur sebab terjadinya kenaikan berat badan pada pengguna KB suntik tiga bulan dapat disebabkan oleh berbagai faktor hormonal yaitu jenis KB suntik depot medroksiprogesteron asetat (DMPA) dengan jenis KB suntik yang memiliki potensi menyebabkan peningkatan berat badan yang lebih jelas daripada jenis KB suntik noretisteron enantat (Anggraeni et al., 2023). Untuk mengurangi kemungkinan peningkatan berat badan, responden harus memperhatikan faktor-faktor lain yang berpengaruh, seperti pola makan, gaya hidup, dan lingkungan sekitar, selain melakukan aktivitas fisik.

Hasil penelitian KB suntik 3 bulan di Praktik Mandiri Bidan Viandika diketahui bahwa rata-rata peningkatan berat badan 82 akseptor KB suntik selama pemakaian 3 bulan meningkat sebesar 1.62 kali. Menurut Fenniokha et al., (2022) para pengguna kontrasepsi hormonal selama kurun waktu lebih dari 12 bulan akan memiliki efek kegemukan yang dapat bertambah hingga 1,36 kali. Kegemukan adalah salah satu masalah gizi yang paling umum dan memerlukan perawatan yang serius. Perlu adanya pemantauan berat badan untuk mengukur masalah kesehatan yang terjadi dan perubahan status gizi (Holil et al., 2017). Apabila seseorang bisa mencapai berat badan yang ideal di usianya, hal ini bisa dianggap sebagai keberhasilan dalam mengendalikan berat badan. Cara mengetahui berat badan ideal dapat bervariasi dilihat dari kesehatan seseorang dan juga status gizinya (Fenniokha et al., 2022). Menurut Kementerian Kesehatan RI, (2018) Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan metode sederhana untuk mengukur hubungan antara berat badan dan tinggi badan seseorang.

SIMPULAN

Hasil dari pembahasan yang telah dijabarkan pada survei Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor Suntik KB 3 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan Viandika Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang, sebagai berikut: Kategori aktifitas fisik akseptor suntik KB 3 bulan di Praktik Mandiri Bidan Viandika Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang sebagian besar dalam kategori sedang dan Kategori kenaikan berat badan akseptor KB Suntik 3 bulan selama 3 bulan di Praktik Mandiri Bidan Viandika Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang mendapati kenaikan berat badan sebesar 0-2 kg dan 2-5 kg.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, P., Ekasari, T., & Zakiyyah, M. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Aseptor KB Suntik3 Bulan di PMB Rizka Devi Savitr. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(3).
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 5(2), 169–177. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i2.331
- Aziz, H., Dinengsih, S., & Choirunnisa, R. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kenaikan Berat Badan Akseptor KB di Klinik Medisca Cimanggis Depok Jawa Barat

- Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, IX(2). <https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/view/113/73>
- BKKBN. (2021). Pedoman Pelayanan Kontrasepsi dan Keluarga Berencana. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), 49–58.
- Christianto, D. A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Di Desa Banjaroyo. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 3(2), 78. <https://doi.org/10.21460/bikdw.v3i2.97>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Dinkes Jatim. (2021). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2021. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*, 1–149.
- Erzie Utami Rizati. (2019). Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Kb Suntik 3 Bulan Dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor Kb Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu Tahun 2019. *Poltekkesbengkulu.Ac.Id Http://Repository.Poltekkesbengkulu.Ac.Id > SKR...*, 8(5), 55.
- Fenniokha, N. G., Susilawati, S., Kurniasari, D., & Evayanti, Y. (2022). Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Ibu. *Midwifery Journal*, 2(3), 103–111.
- Fitriana, Maulia Isnaini, S. (2018). Hubungan Latihan Fisik (Aerobik) Dengan Peningkatan Berat Badan Ibu Akseptor KB Hormonal Di Sanggar Senam Kabupaten Pringsewu. *Keperawatan*, XIV(1).
- Holil M. Par'i, S.K.M., M. K., & Sugeng Wiyono, S.K.M., M.Kes.Titus Priyo Harjatmo, B.Sc., S.K.M., M. K. (2017). *Penilaian Status Gizi*. 7823–7830.
- IPAQ. (2005). *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*. 35(8), 961–964.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Klasifikasi Obesitas setelah pengukuran IMT*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). EPIDEMI OBESITAS. In *Epidemi Obesitas* (pp. 1–8).
- Kemntrian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (pp. 146–379).
- Kunang, A., Septiasari, Y., & Meinanda, D. (2020). Hubungan Lama Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan Depo Medrosik Progesteron Asetat (DMPA) Dengan Peningkatan Berat Badan. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(1).
- Mansjoer, A. (2003). *Kapita Selekta Kedokteran Jilid 2 Edisi 3*.
- Nuraini, Hindriyawati, W., & Sumirah. (2023). Pertambahan Berat Badan Akseptor KB Suntik 3 Bulan di Puskesmas Danurejan 1 Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Science)*, 11(2), 43–52.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Physical activity*.

- Prabowo, A., & Soenyoto, T. (2020). The Effect of Exercises and Gender on Cardiorespiratory Endurance in the Elderly Article Info. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(2), 105–111. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/32528>
- Pratiwi, D., Syahredi, S., & Erkadius, E. (2014). Hubungan Antara Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Suntik DMPA dengan Peningkatan Berat Badan di Puskesmas Lapai Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3), 365–369. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i3.130>
- Rafiq, A. A., Sutono, S., & Wicaksana, A. L. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Penurunan Berat Badan dan Tingkat Kolesterol pada Orang dengan Obesitas: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 5(3), 167. <https://doi.org/10.22146/jkkk.60362>
- Rahmah, S. R. A. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Berat Badan pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Kota Bengkulu*. 8–9, 13–14.
- Sandi, S., & Bakri, A. (2021). Model Meningkatkan Kemandirian Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 127–132. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.532>
- Tunggal Mutika, W., Nursolihat, D., Nursolihat, D., Damayanti, R., Ambariani, A., & Doria, M. (2021). Hubungan antara Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Peningkatan Berat Badan di PMB I: Correlation Between Used Of 3 Months Of Injectable Contraceptive And Weight Gain At PMB I. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk*, 12(1), 17–22. <https://www.neliti.com/publications/347307/>
- Welis, W., & Rifki, M. S. (2013). *Gizi Untuk Aktifitas Fisik Dan Kebugaran*. <http://repository.unp.ac.id/id/eprint/489>
- Wicaksono, A. (2021). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Issue July). <https://www.researchgate.net/publication/353605384>
- Widiastuty, L. I. (2019). Pengaruh Kualitas Hidup Perempuan Terhadap Dinamika Angka Harapan Hidup Di Jawa Barat. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 14(2), 105–118.
- Zainiyah, H., Wahyuningtyas, D., & Alchoini, A. M. (2021). Perbedaan peningkatan berat badan antara akseptor KB suntik 1 bulan (cyclofem) dengan akseptor KB suntik 3 bulan (depo medroksi progesterone asetat/DMPA). *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 11(2), 1-. <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/download/485/524>.