

PENDIDIKAN KESEHATAN DAN SENAM AEROBIK SEBAGAI UPAYA PREVENTIF
DAN PROMOTIF EFEK SAMPING PENINGKATAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR
KB SUNTIK DI PMB VIANDIKA PERMANA KABUPATEN MALANG

Winy Kirana Hasanah^{1*}, Zumroh Hasanah², Alifia Candra Puriastuti³, Dessy
Amelia⁴, Putri Nurika Dewi⁵, Arya Kusuma Dani⁶

¹⁻⁶Universitas Negeri Malang

Email Korespondensi: winnykirana.fik@um.ac.id

Disubmit: 09 November 2023

Diterima: 04 Januari 2024

Diterbitkan: 01 Maret 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.12952>

ABSTRAK

Kontrasepsi suntik 3 bulan *depo medroxyprogesterone acetate* (DMPA) merupakan salah jenis KB hormonal suntik 3 bulan yang sering digunakan di Indonesia. Pada Bulan Januari 2023, sebanyak 150 akseptor KB mendapatkan pelayanan kontrasepsi suntik di PMB Viandika Permana Kabupaten Malang. Sebesar 95% persen dari keseluruhan akseptor tersebut mengeluhkan adanya efek samping berupa kenaikan berat badan. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan akseptor KB suntik 3 bulan terkait penggunaan kontrasepsi hormonal, penggunaan metode kontrasepsi jangka panjang, kebutuhan gizi pada Wanita Usia Subur, serta pentingnya aktivitas fisik melalui kegiatan pendidikan kesehatan dan senam aerobik. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini dengan pengambilan data pengetahuan *pre-test dan post-test* melalui pelaksanaan pendidikan kesehatan dan praktik senam aerobik yang dibagi menjadi dua kali pertemuan pada Bulan Juli hingga Agustus 2023. Lokasi yang digunakan yaitu Kantor Desa Karangduren Kabupaten Malang. Hasil evaluasi didapatkan hasil tingkat kehadiran peserta sebesar 83,3 persen dari target sasaran awal dan terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 40 persen pada kategori tingkat pengetahuan yang baik setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang kontrasepsi secara umum, KB hormonal dan efek sampingnya, Metode Kontrasepsi Jangka Panjang, gizi seimbang dan kebutuhan gizi WUS, dan pentingnya aktivitas fisik pada WUS. Pendidikan kesehatan dan senam aerobik dapat menjadi opsi sebagai upaya preventif dan promotif terkait efek samping peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan.

Kata Kunci: KB Suntik, Berat Badan, Pendidikan Kesehatan, Senam Aerobik

ABSTRACT

The 3-month injectable contraceptive depot medroxyprogesterone acetate (DMPA) is a type of 3-month injectable hormonal birth control that is often used in Indonesia. In January 2023, as many as 150 family planning acceptors received injectable contraceptive services at the Viandika Permana midwife practice, Malang Regency. As many as 95% of all acceptors complained of side effects in the form of weight gain. The aim of implementing this activity is to increase knowledge of 3-month injection contraceptive acceptors regarding the use of hormonal contraception, use of long-term contraceptive methods, nutritional

needs for women of childbearing age, as well as the importance of physical activity through health education activities and aerobic exercise. The method used in this activity was collecting pre-test and post-test knowledge data, implementing health education and aerobic exercise practice which was divided into two meetings from July to August 2023. The location used was the Karangduren Village Office, Malang Regency. The evaluation results showed that the participant attendance rate was 83.3 percent of the initial target and there was an increase in knowledge of 40 percent in the good level of knowledge category after being given health education about contraception in general, hormonal birth control and its side effects, long-term contraceptive methods, needs balanced nutrition and the importance of physical activity in women of childbearing age. Health education and aerobic exercise can be options as preventive and promotive efforts related to the side effects of increasing body weight in 3-month contraceptive injection acceptors.

Keywords: *Injectable Birth Control, Weight Gain, Health Education, Aerobic Exercise*

1. PENDAHULUAN

Obesitas dan kelebihan berat badan saat ini dianggap sebagai epidemi di seluruh dunia dan menjadi masalah kesehatan masyarakat. Lebih dari satu miliar orang dewasa di dunia mengalami kelebihan berat badan dan lebih dari 300 juta mengalami obesitas (Dal'ava et al., 2014). Prevalensi obesitas pada wanita usia lebih dari 18 tahun di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 44,4 persen, mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya (41,6 persen tahun 2016) (BPS, 2023). Penyebab kenaikan berat badan ini termasuk konsumsi kalori berlebih yang dikombinasikan dengan pengurangan aktivitas fisik, faktor genetik dan etnis, serta pengaruh hormonal (Dal'ava et al., 2014).

Menurut Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021, data Pasangan Usia Subur (PUS) pengguna kontrasepsi di Indonesia pada tahun 2021 sebesar 57,4 persen, dengan prevalensi tertinggi pada pengguna metode kontrasepsi suntik sebesar 59,9 persen dibandingkan dengan metode kontrasepsi lainnya. Apabila dilihat dari tempat pelayanan KB, akseptor KB lebih banyak mendapatkan pelayanan kontrasepsi di Bidan Praktik Mandiri (33,1 persen) (Kemenkes RI, 2022).

Jumlah akseptor KB di Provinsi Jawa Timur mengalami peningkatan dari tahun 2020 hingga tahun 2022 secara berturut-turut dengan angka 60,92 persen, 61,77 persen dan 61,89 persen (BPS, 2023). Apabila dilihat berdasarkan metode yang digunakan, pemilihan kontrasepsi suntikan lebih banyak diminati oleh Pasangan Usia Subur (PUS) dengan angka sebesar 61,1 persen daripada metode kontrasepsi (Kemenkes RI, 2022).

Kontrasepsi suntik depo medroxyprogesterone acetate (DMPA) merupakan salah jenis KB hormonal suntik 3 bulan yang sering digunakan di Indonesia. DMPA adalah kontrasepsi yang dapat diakses oleh Wanita Usia Subur (WUS) dengan tingkat efikasi dan kenyamanan yang tinggi (Morrison, 2023). Namun, kekhawatiran akan kenaikan berat badan yang terkait dengan penggunaan DMPA dapat menghambat inisiasi kontrasepsi dan dapat menyebabkan penghentian dini di kalangan para pengguna kontrasepsi ini. Kenaikan berat badan telah dilaporkan sebagai alasan paling utama terkait penghentian kontrasepsi oleh 40% wanita yang menerima injeksi DMPA.

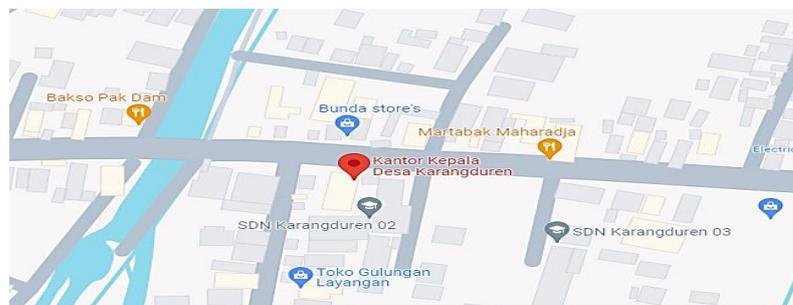
Konseling yang tepat sebelum inisiasi metode dapat merubah persepsi akan peningkatan berat badan dan mengurangi penghentian berkelanjutan (Sims et al., 2020).

Praktik Bidan Mandiri (PMB) Viandika Permana berlokasi di Desa Karangduren, Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang. Jumlah akseptor kontrasepsi suntik di PMB tersebut memiliki angka yang tinggi apabila dibandingkan dengan jumlah pengguna KB jenis lainnya. Studi pendahuluan pada tahun 2022 didapatkan sebanyak 450 Wanita Usia Subur (WUS) menggunakan KB jenis suntikan. Pada Bulan Januari 2023 lalu, sebanyak 150 orang akseptor KB mendapatkan pelayanan kontrasepsi suntik di PMB tersebut. Dari WUS yang menjadi akseptor KB suntik, sebesar 95% persen akseptor mengeluhkan adanya efek samping berupa kenaikan berat badan. Berdasarkan permasalahan tersebut, penting sekali untuk dilakukan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan terkait efek samping penggunaan kontrasepsi serta praktik senam aerobik sebagai bentuk upaya pencegahan dan promosi kesehatan pada wanita pengguna KB suntik yang ada di PMB Viandika Permana. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan akseptor KB suntik 3 bulan terkait penggunaan kontrasepsi hormonal, penggunaan metode kontrasepsi jangka panjang, kebutuhan gizi pada Wanita Usia Subur, serta pentingnya aktivitas fisik melalui kegiatan pendidikan kesehatan dan senam aerobik.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan survei lapangan yang telah dilakukan sebelumnya, didapatkan bahwa jumlah akseptor KB suntik di PMB Viandika Permana paling banyak daripada pengguna kontrasepsi jenis lainnya. Sebagian besar akseptor mengeluhkan efek samping berupa kenaikan berat badan selama menggunakan KB suntik 3 bulan. Kekhawatiran terkait peningkatan berat badan yang dialami wanita pengguna KB suntik tersebut karena kurangnya pengetahuan tentang efek samping dari metode kontrasepsi hormonal, kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang serta masih rendahnya aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan oleh wanita akseptor KB suntik 3 bulanan.

Berdasarkan masalah di atas, rumusan pertanyaan yang harus dijawab “Bagaimana upaya preventif dan promotif efek samping peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan di PMB Viandika Permana Kabupaten Malang?”. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kantor Desa Karangduren Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang, tidak jauh dari tempat praktik Bidan Viandika Permana (Gambar 1).



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Alat kontrasepsi injeksi atau yang biasa dikenal dengan Depo Provera merupakan alat untuk mengontrol kehamilan yang disuntikkan secara intramuskular setiap 3 bulan sekali. Kontrasepsi suntik ini mengandung hormon progestin, yaitu Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA), mirip dengan hormon progesteron yang dibuat alami oleh tubuh. Suntikan ini dapat mencegah kehamilan dengan menghentikan pelepasan ovum dari ovarium serta mengentalkan lender serviks agar sperma tidak dapat mencapai ovum. Efektivitas kontrasepsi ini sebesar 94 persen mencegah kehamilan apabila akseptor KB mendapatkan suntikan tepat waktu setiap 3 bulan (Shine, 2015).

Metode kontrasepsi suntik DMPA memiliki kelebihan dan kekurangan. Efektivitas yang tinggi, harga yang terjangkau, tidak mempengaruhi hubungan seksual, tidak mengganggu proses laktasi dan tumbuh kembang bayi merupakan kelebihan dari kontrasepsi ini. Sedangkan kekurangan dari KB suntik 3 bulan yaitu terganggunya pola menstruasi seperti amenore (tidak menstruasi), menorrhagia (perdarahan menstruasi berlebihan) dan spotting (perdarahan bercak); terlambat kembalinya kesuburan setelah berhenti penggunaan dan penambahan berat badan. Keluhan umum yang dilaporkan oleh pengguna kontrasepsi progestin dan salah satu alasan paling sering untuk penghentian dini adalah penambahan berat badan, berdasarkan persepsi subjektif wanita (Bahamondes, 2021; Elsera et al., 2020; Jirakittidul et al., 2019).

Pendidikan kesehatan adalah bagian dari pelayanan kesehatan yang erat kaitannya dengan peningkatan perilaku sehat. Melalui pendidikan kesehatan diharapkan dapat membantu masyarakat untuk memahami perilaku mereka dan bagaimana hal tersebut mampu mempengaruhi kesehatan mereka ke arah yang lebih baik serta serta mendorong masyarakat untuk membuat pilihan sendiri untuk hidup sehat tanpa adanya suatu paksaan (Lifson, 1949). Pendidikan kesehatan tentang kontrasepsi bertujuan untuk memberikan informasi dasar yang dibutuhkan wanita usia subur untuk membuat keputusan yang tepat mengenai penggunaan kontrasepsi dan menggunakan metode kontrasepsi yang telah mereka pilih secara efektif. Pengetahuan yang tidak memadai tentang kontrasepsi berhubungan dengan persepsi yang salah mengenai risiko dan efek samping penggunaan kontrasepsi, penggunaan yang salah atau tidak konsisten, dan penghentian metode secara dini (Pazol et al., 2015).

Selain pemberian konseling dan pendidikan kesehatan terkait efek samping penggunaan KB suntik 3 bulan, pelaksanaan senam aerobik dapat menjadi salah satu upaya preventif dan promotif efek samping kelebihan berat badan atau obesitas pada wanita akseptor KB suntik. Menurut modul dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, senam aerobik merupakan serangkaian gerak tubuh dengan paduan irama musik yang dipilih selama durasi waktu tertentu. Senam aerobik ini merupakan salah satu olahraga yang menyenangkan karena dapat dilakukan oleh semua kalangan sehingga olahraga ini banyak diminati masyarakat sebagai cara untuk menjaga kebugaran tubuh (Priyanto, 2018).

Penurunan berat badan dapat dilakukan melalui aktivitas fisik ringan atau olahraga dengan durasi yang lama karena energi utama yang digunakan dalam olahraga adalah lemak. Senam aerobik low impact berfokus pada integrasi gerak dan ritme detak, sehingga baik untuk menurunkan berat badan secara bertahap. Senam aerobik adalah salah satu olahraga yang intensitasnya ringan dan banyak digemari individu atau kelompok

masyarakat mudah dilakukan, dapat dilakukan dimana saja serta dilengkapi musik untuk meningkatkan motivasi (Fepriyanto et al., 2019).

4. METODE

Metode pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan pengambilan data pengetahuan *pre-test dan post-test*, pelaksanaan pendidikan kesehatan (pengenalan kontrasepsi secara umum, efek samping KB hormonal, Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP), kebutuhan gizi pada Wanita Usia Subur (WUS) serta pentingnya aktivitas fisik pada WUS) dan praktik senam aerobik. Sasaran kegiatan ini yaitu 30 wanita akseptor atau pengguna KB suntik 3 bulan di PMB Viandika Permana Kabupaten Malang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai pada Bulan Juli 2023 hingga Agustus 2023.

Adapun rincian langkah-langkah pengabdian kepada masyarakat, sebagai berikut

- a. Melakukan koordinasi dengan pihak mitra yaitu Praktik Bidan Viandika Permana, Desa Karangduren, Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang. Koordinasi ini berfokus pada rancangan kegiatan pendidikan kesehatan dan praktik senam aerobik meliputi waktu, lokasi kegiatan, jumlah dan penjangkaran sasaran kegiatan, jumlah pertemuan dan sub-materi yang disesuaikan kebutuhan sasaran, dalam hal ini adalah WUS akseptor KB suntik 3 bulan dan mitra pengabdian masyarakat, yaitu PMB Viandika Permana.
- b. Mempersiapkan tempat dan fasilitas untuk kegiatan pengabdian masyarakat. Tim pengabdian masyarakat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Malang beserta mitra (PMB Viandika Permana) melakukan survey lokasi kegiatan dan melakukan identifikasi fasilitas sehingga dapat ditentukan lokasi yang akan dimanfaatkan yaitu Kantor Desa Karangduren Kabupaten Malang. Pihak mitra membantu dalam proses perizinan peminjaman tempat dan penyediaan sumber daya manusia selama kegiatan berlangsung. Tim pengabdian dari FIK UM turut membantu penyediaan sarana yang dibutuhkan untuk memperlancar keberlangsungan kegiatan.
- c. Melakukan sosialisasi kegiatan dengan target sasaran yaitu Wanita Usia Subur (WUS) akseptor KB suntik 3 bulan, dibantu oleh pihak mitra (PMB Viandika Permana).
- d. Bentuk dari kegiatan ini meliputi pendidikan kesehatan pada Wanita Usia Subur (WUS) dan senam aerobik; yang dilaksanakan dalam dua kali pertemuan. Adapun jadwal kegiatan yang telah disepakati oleh tim dan mitra sebagai berikut.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tanggal Kegiatan	Kegiatan	Lokasi	Jumlah target sasaran	Pemateri
23/7/2023	Pendidikan kesehatan a) Kontrasepsi secara umum	Kantor Desa Karangduren, Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang	Akseptor KB suntik 3 bulan sebanyak 30 orang	Dosen dari FIK UM

		b) KB hormonal dan efek sampingnya		
		c) Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP)		
6/8/2023	1. Pendidikan kesehatan	Kantor Desa Karangduren, Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang	Akseptor KB suntik 3 bulan sebanyak 30 orang	• Dosen dari FIK UM • Mahasiswa FIK UM
	a) Gizi seimbang dan kebutuhan gizi WUS			
	b) Pentingnya aktivitas fisik pada WUS			
	2. Praktik senam aerobik			

- e. Media yang digunakan pada saat kegiatan pendidikan kesehatan yaitu materi yang dikemas menggunakan aplikasi *Canva* serta *booklet* yang dapat menjadi bahan bacaan untuk WUS akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan yang ada di PMB Viandika Permana, Desa Karangduren, Pakisaji. Praktik senam aerobik pada sasaran dilakukan sebagai bentuk keberlanjutan dari pendidikan kesehatan yang telah disampaikan oleh pemateri, dilakukan pada pertemuan kedua dengan instruktur senam yaitu mahasiswa dari Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Malang. Hal ini dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani WUS serta dapat menjadi kegiatan promotif untuk mengurangi peningkatan berat badan efek samping penggunaan kontrasepsi hormonal.
- f. Monitoring kegiatan akan dilakukan sebanyak dua kali pada setiap pertemuan yaitu saat pengumpulan data *pre-test* (sebelum kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan) dan *post-test* (setelah kegiatan pendidikan kesehatan) untuk mengukur tingkat pengetahuan sasaran pengabdian masyarakat. Evaluasi dilakukan melalui forum diskusi bersama PMB Viandika Permana sebagai mitra pengabdian dan tim pengabdian setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berakhir.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pelaksanaan kegiatan masyarakat didapatkan bahwa jumlah Wanita Usia Subur (WUS) Akseptor KB suntik 3 bulan yang hadir pada pertemuan pertama (23 Juli 2023) dan pertemuan kedua (6 Agustus 2023) sebanyak 25 orang. Target sasaran awal adalah 30 orang peserta, dengan demikian persentase kehadiran peserta sebesar 83,3 persen.



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan mulai pukul 08.30 WIB hingga 12.00 WIB, dengan menghadirkan pihak mitra yaitu Bidan Viandika Permana dan asisten bidan serta tim pengabdian masyarakat (4 orang dosen dan 2 mahasiswa) dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.



Gambar 3. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

Pada pertemuan pertama (23 Juli 2023), agenda pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa pendidikan kesehatan dengan topik pentingnya penggunaan KB, metode kontrasepsi hormonal dan untung-ruginya serta pengenalan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP).



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab setelah Kegiatan Pendidikan Kesehatan

Pada pertemuan kedua yang dilaksanakan tanggal 6 Agustus 2023, dilanjutkan dengan pemberian pendidikan kesehatan dengan topik materi konsep gizi seimbang dan kebutuhan gizi serta pentingnya aktivitas fisik pada Wanita Usia Subur. Kemudian kegiatan pengabdian masyarakat ditutup dengan praktik senam aerobik bersama-sama yang diikuti oleh seluruh peserta pengabdian masyarakat serta pembagian *doorprize* bagi peserta yang aktif selama kegiatan berlangsung.



Gambar 5. Praktik Senam Aerobik dengan Seluruh Peserta



Gambar 6. Foto Bersama dengan Seluruh Peserta

Hasil pengkajian pada tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian peserta yang hadir berada pada kelompok usia 20 sampai 35 tahun sebesar 64% (16 orang). Pendidikan terakhir yang dimiliki oleh WUS akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan, sebagian besar merupakan lulusan SMA atau sederajat sebesar 48% (12 orang). Mayoritas wanita yang hadir merupakan Ibu Rumah Tangga sebesar 60% (15 orang). Sebagian besar peserta pengabdian masyarakat mempunyai 2 orang anak dengan persentase 60% (15 orang) dan lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan yaitu kurang dari sama dengan 2 tahun sebesar 88% (22 orang).

Tabel 2. Gambaran Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

Karakteristik Peserta	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
20-35 tahun	16	64
>35 tahun	9	36
Tingkat pendidikan		
SD/sederajat	2	8
SMP/sederajat	9	36

SMA/ sederajat	12	48
Perguruan Tinggi	2	8
Pekerjaan		
Swasta	8	32
Ibu Rumah Tangga	15	60
Guru	2	8
Jumlah anak		
1	6	24
2	15	60
3	4	16
Lama pemakaian KB		
≤ 2 tahun	22	88
> 2 tahun	3	12
Total	25	100

Berdasarkan analisis deskriptif tabel 3. gambaran pengetahuan melalui 10 pertanyaan *Pre-Test* yang dibagikan kepada peserta sebelum pendidikan kesehatan dimulai, tingkat pengetahuan dikelompokkan menjadi kategori baik (nilai 80-100), cukup (60-70) dan kurang (0-50). Hasil tingkat pengetahuan wanita usia subur terkait materi pengenalan kontrasepsi, konsep gizi seimbang dan pentingnya aktivitas fisik, diperoleh bahwa sebagian besar wanita akseptor KB suntik 3 bulan memiliki tingkat pengetahuan yang cukup sebesar 48 persen (12 orang), sebesar 28 persen (7 orang) berpengetahuan kurang dan sebesar 24 persen (6 orang) mempunyai pengetahuan yang baik terkait materi pendidikan kesehatan yang akan diberikan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Tabel 3. Gambaran Tingkat Pengetahuan Peserta Berdasarkan Nilai *Pre-Test*

Tingkat pengetahuan	Interval Nilai	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	0 - 50	7	28
Cukup	60 - 70	12	48
Baik	80 - 100	6	24
Total		25	100

Selanjutnya, seluruh peserta memperoleh pendidikan kesehatan dengan metode ceramah menggunakan media LCD, proyektor dan materi yang dikemas dalam bentuk *Canva* dari tim pengabdian masyarakat FIK UM (Gambar 2). Setelah penyuluhan kesehatan, peserta dapat berdiskusi dengan para pemateri melalui sesi tanya jawab (Gambar 3). Tingkat pengetahuan peserta dilakukan pengukuran kembali melalui 10 pertanyaan *Post-Test* yang dikerjakan oleh ibu-ibu akseptor KB setelah mendapatkan pendidikan kesehatan oleh tim dari FIK UM. Hasil analisis deskriptif gambaran tingkat pengetahuan pada tabel 4. menunjukkan tingkat pengetahuan kategori baik sebesar 64 persen (16 orang), mengalami peningkatan sebesar 40 persen apabila dibandingkan dengan nilai *Pre-Test*. Tingkat pengetahuan dengan kategori kurang juga mengalami penurunan sebesar 20 persen dari nilai *Pre-Test* sebesar 28 persen menjadi 8 persen pada nilai *Post-Test*.

Tabel 4. Gambaran Tingkat Pengetahuan Peserta Berdasarkan Nilai *Post-Test*

Tingkat pengetahuan	Interval Nilai	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	0 - 50	2	8
Cukup	60 - 70	7	28
Baik	80 - 100	16	64
Total		25	100

Melihat dari hasil nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* yang telah dikerjakan oleh 25 peserta yang hadir, terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 40 persen pada kategori tingkat pengetahuan yang baik setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang kontrasepsi secara umum, KB hormonal dan efek sampingnya, Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP), gizi seimbang dan kebutuhan gizi WUS, dan pentingnya aktivitas fisik pada WUS. Selain itu, juga terdapat penurunan sebesar 20 persen pada tingkat pengetahuan kategori kurang setelah peserta mendapatkan materi pendidikan kesehatan. Butir-butir pertanyaan pada soal *Pre-Test* dan *Post-Test* memuat soal-soal tentang alasan mengapa KB penting bagi Wanita Usia Subur (WUS), tujuan penggunaan KB, efek samping kontrasepsi hormonal, kelebihan dan kekurangan masing-masing alat kontrasepsi, jenis kontrasepsi jangka panjang, manfaat aktivitas fisik bagi WUS, konsep dan pedoman gizi seimbang.

Studi oleh Wahyuni (2017) menjelaskan bahwa antara pengetahuan dengan peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik menunjukkan hubungan yang signifikan, wanita yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik tidak melaporkan adanya peningkatan berat badan selama penggunaan KB suntik 3 bulan, sebaliknya wanita yang berpengetahuan cukup lebih banyak mengalami peningkatan berat badan selama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan. Studi lainnya oleh (Mastikana, 2020), menemukan jika tidak ada kaitan antara pengetahuan WUS pengguna KB suntik 3 bulan dengan perubahan berat badan.

Beberapa penjelasan terkait mekanisme penambahan berat badan pada kalangan pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan adalah karena nafsu makan yang tinggi terkait dengan peningkatan leptin, peningkatan lipid serum, penumpukan massa lemak, efek anabolik dan retensi cairan yang disebabkan oleh metabolisme steroid (Bahamondes, 2021; Faculty of Sexual & Reproductive Healthcare, 2019). Pengetahuan yang memadai terkait efek samping kontrasepsi hormonal tersebut dapat meningkatkan pemahaman Wanita Usia Subur sehingga dapat mengantisipasi adanya kenaikan berat badan dengan menjaga asupan gizi agar tetap seimbang serta diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Rekomendasi aktivitas fisik menurut WHO (2018) bagi usia dewasa adalah paling sedikit 150-300 menit aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang atau 75-150 aktivitas fisik aerobik intensitas berat (bisa juga dengan mengkombinasikan keduanya).

Hampir sepertiga wanita usia reproduktif tidak mengenali kenaikan berat badan sebanyak 2 dan 3 kg selama interval 6 bulan. Wanita pengguna kontrasepsi *depo medroxyprogesterone acetate* (DMPA) lebih mungkin mengenali penambahan berat badan dibandingkan wanita lainnya yang tidak menggunakan kontrasepsi tersebut. Artinya, pengenalan kenaikan berat badan yang tidak akurat ini adalah hal yang biasa terjadi pada wanita dan

fenomena ini salah satunya dipengaruhi oleh penggunaan kontrasepsi. Alasan tingginya kemungkinan pengguna DMPA mengenali penambahan berat badan karena DMPA dilaporkan berhubungan dengan peningkatan berat badan yang signifikan. Pengguna yang menyadari hal ini mungkin akan melakukan pemantauan berat badan secara terus menerus sehingga lebih mengenali perubahan berat badannya. Hal ini dapat memberikan kesempatan bagi tenaga kesehatan untuk memberikan upaya promotif kepada pengguna DMPA mengenai pengelolaan berat badan (Rahman & Berenson, 2012).

Upaya promotif pada pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan praktik senam aerobik bersama-sama (gambar 4), yang termasuk dalam kegiatan aktivitas fisik guna mencegah obesitas sebagai dampak peningkatan dari berat badan yang sering dikeluhkan para pengguna kontrasepsi KB suntik 3 bulanan. Aktivitas fisik memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan, meningkatkan kualitas tidur, menjaga berat badan tubuh tetap ideal, mengurangi stress, meningkatkan kualitas hidup, serta mengurangi berbagai macam penyakit kronis seperti diabetes tipe II, penyakit jantung dan pembuluh darah, depresi, nyeri sendi dan tulang belakang, osteoporosis, dan kanker (kolon dan payudara) (Grace M et al., 2023; Raiman et al., 2023).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar. Hal tersebut dapat terlihat dari jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan pendidikan kesehatan dan senam aerobik mencapai 83,3 persen. Pengetahuan peserta mengalami peningkatan dari sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan setelah diberikan materi melalui pendidikan kesehatan oleh Tim FIK Universitas Negeri Malang. Terdapat penurunan sebesar 20 persen pada peserta yang memiliki tingkat pengetahuan kurang serta peningkatan sebesar 40 persen pada peserta yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik berdasarkan hasil nilai kuisisioner Pre-Test dan Post-Test.

6. KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan dan senam aerobik dapat menjadi upaya preventif dan promotif efek samping peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan di PMB Viandika Permana Kabupaten Malang. Melalui pengukuran pengetahuan menggunakan kuisisioner Pre-Test dan Post-Test dapat terlihat adanya peningkatan pengetahuan para akseptor KB setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pengenalan kontrasepsi, kelebihan dan kekurangan metode kontrasepsi hormonal, kebutuhan dan konsep gizi seimbang pada WUS serta bagaimana pentingnya aktivitas fisik pada WUS. Senam aerobik juga dapat menjadi opsi upaya promotif dalam hal pencegahan obesitas akibat peningkatan berat badan di kalangan pengguna KB suntik 3 bulan. Para peserta antusias dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh FIK UM, ditunjukkan dengan tingkat kehadiran peserta lebih dari 80 persen dari target sasaran yang ditetapkan.

Melalui pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan masyarakat dapat memiliki pemahaman yang baik terkait kontrasepsi hormonal serta efek samping yang dapat ditimbulkan melalui pemanfaatan Booklet Keluarga Berencana yang telah disusun oleh Tim dari FIK UM. Rekomendasi yang dapat dilakukan oleh PMB Viandika Permana yaitu melalui penyelenggaraan kegiatan senam aerobik secara rutin dengan sasaran Wanita Usia Subur sebagai upaya promotif dan preventif efek samping kenaikan berat badan efek samping dari penggunaan kontrasepsi hormonal.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Bahamondes, L. (2021). Weight Change Among Women Using Intramuscular Depot Medroxyprogesterone Acetate, a Copper Intrauterine Device, or a Levonorgestrel Implant for Contraception Did Not Influence Early Discontinuation. *EClinicalMedicine*, 34, 0-1. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.100857>
- BPS. (2023). *Persentase Wanita Berumur 15-49 Tahun dan Berstatus Kawin yang Sedang Menggunakan/Memakai Alat KB (Persen), 2020-2022*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/indicator/30/218/1/persentase-wanita-berumur-15-49-tahun-dan-berstatus-kawin-yang-sedang-menggunakan-memakai-alat-kb.html>
- Dal'ava, N., Bahamondes, L., Bahamondes, M. V., Bottura, B. F., & Monteiro, I. (2014). Body Weight and Body Composition of Depot Medroxyprogesterone Acetate Users. *Contraception*, 90(2), 182-187. <https://doi.org/10.1016/j.contraception.2014.03.011>
- Elseira, C., Kusumaningrum, P. R., Fitriyanti, A., & Murtana, A. (2020). Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA) Injection Contraception towards Hypertensions. *Journal of Physics: Conference Series*, 1517(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1517/1/012050>
- Faculty of Sexual & Reproductive Healthcare. (2019). FSRH. *BMJ Sexual and Reproductive Health*, 45(April), 1-69. <https://doi.org/10.1136/bmj.srh-2019-000>
- Fepriyanto, A., Helaprahara, D., & Rasyid, A. (2019). The Impact of Low Impact Aerobic Gymnastics on Body Mass Index and Thigh Circumference. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 204-208. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i2.19717>
- Grace M, N., Rewane, A., & Algotar, A. M. (2023). *Exercise and Fitness Effect On Obesity*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539893/>
- Jirakittidul, P., Somyaprasert, C., & Angsuwathana, S. (2019). Prevalence of Documented Excessive Weight Gain Among Adolescent Girls and Young Women Using Depot Medroxyprogesterone Acetate. *Journal of Clinical Medicine Research*, 11(5), 326-331. <https://doi.org/10.14740/jocmr3792>
- Kemkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Lifson, S. S. (1949). Introduction to Health Education. *American Journal of Public Health and the Nations Health*, 39(4), 538-539. <https://doi.org/10.2105/AJPH.39.4.538-b>
- Mastikana, I. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan dengan Perubahan Berat Badan pada Akseptor KB di Bidan Praktik Swasta Veronica Nongsa Batu Besar Kota Batam. *Jurnal Surya Medika*, 6(1), 63-69. <https://doi.org/10.33084/jsm.v6i1.1619>
- Morrison, R. (2023). *Depo-Provera*. <https://id-11523.snoezelig.nl/birth-control-depo-provera-shot-12018>
- Pazol, K., Zapata, L., Tregear, S., Mautone-Smith, N., & Gavin, L. (2015). Impact of Contraceptive Education on Contraceptive Knowledge and Decision Making: A Systematic Review. *Am J Prev Med*, 49(201), S46-S56. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.03.031>
- Priyanto, A. (2018). *Modul Tema 7: Sehat Negeriku dengan Senam Aerobik*.

Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

- Rahman, M., & Berenson, A. B. (2012). Self-Perception of Weight Gain among Multiethnic Reproductive-Age Women. *Journal of Women's Health*, 21(3), 340-346. <https://doi.org/10.1089/jwh.2011.2982>
- Raiman, L., Amarnani, R., Abdur-Rahman, M., Marshall, A., & Mani-Babu, S. (2023). The Role of Physical Activity in Obesity: Let's Actively Manage Obesity. *Clinical Medicine, Journal of the Royal College of Physicians of London*, 23(4), 311-317. <https://doi.org/10.7861/clinmed.2023-0152>
- Shine. (2015). *Injectable Contraception: Fact Sheet*. <https://contraceptivechoice.wustl.edu/wp-content/uploads/2015/07/DMPA-Fact-Sheet.pdf>
- Sims, J., Lutz, E., Wallace, K., Kassahun-Yimer, W., Ngwudike, C., & Shwayder, J. (2020). Depo-Medroxyprogesterone Acetate, Weight gain and Amenorrhea among Obese Adolescent and Adult Women. *European Journal of Contraception and Reproductive Health Care*, 25(1), 54-59. <https://doi.org/10.1080/13625187.2019.1709963>
- Wahyuni, F. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Metode Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Kenaikan berat Badan di Klinik Cahaya Medan Tahun 2017. *Journal If Health, Education and Literacy*, 3, 1-7.
- WHO. (2018). Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World. In *World Health Organization*. World Health Organization. <https://doi.org/10.1016/j.jpolmod.2006.06.007>