

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR KONTRASEPSI SUNTIK DMPA DI BPM AGNES ERNAWATI KETAWANG



Oleh:
ENTRI KARMILA
16.2.014

**POLITEKNIK KESEHATAN RS. dr.SOEPRAOEN
PROGAM STUDI KEBIDANAN
MALANG
2019**

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR KONTRASEPSI SUNTIK DMPA DI PBM AGNES ERNAWATI KETAWANG

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelara Ahli Madya Kebidanan Politeknik Kesehatan
Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH :
ENTRI KARMILA
NIM. 16.2.014**

**POLITEKNIK KESEHATAN RS. dr.SOEPRAOEN
PROGAM STUDI KEBIDANAN
MALANG
2019**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Entri Karmila

Tempat / tanggal lahir : Malang, 17 September 1998

NIM : 16.2.014

Alamat : Jln. Rekesan Timur RT 11 RW 03 Sanankerto,

Kecamatan Turen, Kabupaten Malang

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan pada Akseptor Kontrasepsi Suntik DMPA di PBM Agnes Ernawati Ketawang" merupakan hasil karya sendiri dan sudah pernah dibuat oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Jika di kemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 2019

Yang Menyatakan,



Entri Karmila

NIM 16.2014

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul: "Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan pada Akseptor Kontrasepsi Suntik DMPA di BPM Agnes Ernawati Ketawang", disetujui untuk diujikan di depan tim penguji.

Nama: Entri Karmila

NIM: 16.2.014

Tanggal Persetujuan

2019

Oleh:

Pembimbing I



Rani Safitri, S.ST., M.Keb

Pembimbing II



R. Maria Veronika, S.ST., M.Keb

LEMBAR PENGESAHAN




Karya Tulis Ilmiah dengan judul: "Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik DMPA di BPM Agnes Ernawati Ketawang" telah dipertahankan dan disetujui pada sidang Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.

Nama : Entri Karmila

NIM : 16.2.014

Tanggal: 2019

OLEH TIM PENGUJI

1. Anik Sri Purwanti, S.ST., M.Keb : ()
2. Rani Safitri, S.ST., M.Keb : ()
3. R. Maria Veronika, S.ST., M.Keb : ()

Malang, 2019

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen



Rani Safitri, S.ST., M.Keb.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan dibawah ini :

1. Nama : Entri karmila
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat/tanggal lahir : Malang, 17 September 1998
4. Agama : Islam
5. Kewarganegaraan : Indonesia
6. Alamat : Jln. Rekesan Timur RT 11 RW 03
Sanankerto
Kecamatan Turen
Kabupaten Malang
7. Pendidikan : - SDN 1 Sanankerto-Turen
(Lulus tahun ajaran 2009-2010)
: - SMP Taman Dewasa Turen
(Lulus tahun ajaran 2012-2013)
: - SMA Widya Dharma Turen
(Lulus Tahun ajaran 2015-2016)
8. Nama Keluarga :
- Ayah
Nama : Puji Asmoro
Tempat/tanggal lahir : Malang, 11 Oktober 1972
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Pendidikan : SMA
Pekerjaan : Wiraswasta

- Ibu

Nama : Bidayah

Tempat/tanggal lahir : Malang, 11 November 1974

Agama : Islam

Kewarganegaraan : Indonesia

Pendidikan : SMP

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

-Kakak

Nama : - Ria mimin Astrini

: - Fitra Asbi marsoni

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Hormat saya

Entri Karmila

162014

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul: “Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik DMPA di PBM Agnes Ernawati Ketawang”.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Program Diploma III Kebidanan di Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, peneliti mendapatkan banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Letkol Ckm Arief Efendi, S.MPh., SH., S.Kep., Ners., MM, selaku Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang
2. Rani Safitri, S.ST., M. Keb., selaku Ketua Program Studi Kebidanan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang, pembimbing I, penguji II yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Anik Sri Purwanti, SST, M.Keb selaku penguji I dalam sidang Karya Tulis Ilmiah
4. R.Maria Veronika, SST, M.Keb selaku pembimbing II dan penguji III yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kedua orang tua yang selalu mendoakan dan memberi semangat sepanjang waktu.

Peneliti menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Peneliti berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca.

Malang, 2019

Peneliti

ABSTRAK

Karmila, Entri. 2018. Pengaruh Senam Aerobik terhadap Penurunan Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi suntik DMPA. Tugas Akhir. Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Rani safitri SST. M.Keb, Pembimbing II R. Maria Veronika W, SST, M.Keb

Kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) merupakan alat kontrasepsi yang disuntikkan ke dalam tubuh dalam jangka waktu tertentu yang berguna untuk mencegah timbulnya kehamilan. Kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) memiliki efek samping salah satunya peningkatan berat badan, cara untuk menurunkan berat badan yaitu dengan senam aerobik. Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA). Metode Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimen* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 15 responden. Pengambilan data dilakukan dengan lembar kuisisioner dan lembar observasi. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 8 responden (53,3%) mengalami penurunan berat badan dan 7 responden (46,7%) tidak mengalami penurunan berat badan. Hasil analisa dengan *Paired T-test* didapatkan nilai p value $(0,003) < (0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima dan disimpulkan bahwa ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) Diharapkan penelitian ini dapat membantu masyarakat terutama ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) dalam mengatasi berat badan dapat melakukan senam aerobik .

Kata kunci : Kontrasepsi suntik DMPA, berat badan, senam aerobik

ABSTRAK

Karmila, Entri. 2018. Pengaruh Senam Aerobik terhadap Penurunan Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi suntik DMPA. Tugas Akhir. Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Rani safitri SST. M.Keb, Pembimbing II R. Maria Veronika W, SST, M.Keb

3-month injection contraception (DMPA) is a contraceptive that is injected into the body within a certain period of time that is useful to prevent pregnancy. 3-month injection contraception (DMPA) has side effects, one of which is an increase in body weight, a way to lose weight with aerobic exercise. The purpose of this study was to determine the effect of aerobic exercise on weight loss in 3-month injection contraceptive acceptors (DMPA). This research method uses a pre-experimental design with the One Group Pretest-Posttest Design approach. The sampling technique in this study used purposive sampling with a total sample of 15 respondents. Data retrieval is done by questionnaire sheet and observation sheet. The results showed that 8 respondents (53.3%) experienced weight loss and 7 respondents (46.7%) did not experience weight loss. The results of analysis with Paired T-test obtained p value (0.003) <(0.05), then Ho was rejected and H1 was accepted and it was concluded that there was an effect of aerobic exercise on weight loss in 3-month injection contraceptive acceptors (DMPA). can help people, especially women with 3 months injection contraception (DMPA) in dealing with body weight, can do aerobic exercise.

Keywords: DMPA injection contraception, weight gain, aerobic exercise

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GRAFIK.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Bagi Responden.....	3
1.4.2 Bagi Peneliti.....	4
1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1	Konsep Keluarga Berencana	5
2.1.1	Pengertian	5
2.1.2	Macam-macam Metode Kontrasepsi.....	5
2.2	Konsep Kontrasepsi Suntik DMPA.....	6
2.2.1	Pengertian	6
2.2.2	Mekanisme Kerja.....	7
2.2.3	Efektifitas	7
2.2.4	Keuntungan	7
2.2.5	Kerugian	8
2.2.6	Kontraindikasi	8
2.2.7	Efek Samping Kontrasepsi Suntik DMPA.....	8
2.3	Konsep Berat Badan.....	13
2.3.1	Pengertian	13
2.3.2	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Berat Badan.....	13
2.3.3	Patofisiologi Kenaikan Berat Badan pada Kontrasepsi Suntik	14
2.4	Konsep Senam Aerobik	15
2.4.1	Pengertian	15
2.4.2	Manfaat Senam Aerobik	15
2.4.3	Cara Melakukan Senam Aerobik	16
2.4.4	Langkah-langkah gerakan senam aerobik	16
2.5	Kerangka Konsep	21
2.6	Hipotesis.....	22

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian.....	23
3.2	Kerangka Kerja.....	24
3.3	Populasi, Sampel dan <i>Sampling</i>	25
3.3.1	Populasi.....	25
3.3.2	Sampel.....	25
3.3.3	<i>Sampling</i>	26
3.4	Variabel Penelitian.....	26
3.4.1	Variabel Bebas atau Independen.....	26
3.4.2	Variabel Terikat atau Dependen.....	26
3.5	Definisi Operasional.....	27
3.6	Pengumpulan Data.....	28
3.6.1	Pengumpulan Data.....	28
3.6.2	Pengolahan Data.....	28
3.6.3	Analisa Data.....	30
3.7	Instrumen Pengumpulan Data.....	31
3.8	Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
3.9	Etika Penelitian.....	31
3.9.1	<i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan).....	31
3.9.2	<i>Anonymity</i> (Tanpa Nama).....	31
3.9.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	318

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1	Data Umum.....	33
4.2	Data Khusus Penelitian.....	36

BAB V PEMBAHASAN

5.1	Pembahasan.....	40
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	43

BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan.....	43
6.2 Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
	<hr/>	
	Gambar 2.1 Gerakan Senam Aerobik 1	17
	Gambar 2.2 Gerakan Senam Aerobik 2	17
	Gambar 2.3 Gerakan Senam Aerobik 4	18
	Gambar 2.4 Gerakan Senam Aerobik 5	18
	Gambar 2.5 Gerakan Senam Aerobik 7	18
	Gambar 2.6 Gerakan Senam Aerobik 9	19
	Gambar 2.7 Kerangka Konseptual.....	24
	Gambar 3.1 Kerangka Kerja	24

DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
	Tabel 3.1 Definisi Operasiona Variabel.....	27
	Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Umur Responden.....	34
	Tabel 4.2 Karakteristik Ibu Responden Berdasarkan Pendidikan.....	34
	Tabel 4.3 Karakteristik Ibu Responden Berdasarkan Pekerjaan	34
	Tabel 4.4 Karakteristik Ibu Responden Berdasarkan Lama Pemakaian.	35
	Tabel 4.5 Berat Badan Sebelum Dilakukan Senam Aerobik	36
	Tabel 4.6 Berat Badan Setelah Dilakukan Senam Aerobik	37
	Tabel 4.7 Tabulasi Silang Penurunan Berat Badan	38

DAFTAR GRAFIK

No	Daftar Grafik	Halaman
	Grafik 4.1 Berat Badan Sebelum dan Sesudah dilakukan Senam Aerobik...	39

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan Karya Tulis Ilmiah
Lampiran 2	Surat Pengantar
Lampiran 3	Surat Balasan Penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 6	Standart Prosedur Operasional (SPO)
Lampiran 7	Lembar Observasi Penelitian
Lampiran 8	Lembar Kuisisioner
Lampiran 9	<i>Master Sheet</i>
Lampiran 10	Dokumentasi
Lampiran 11	Lembar Konsul

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Arti Lambang :

%	: Persentase
(...)	: Tanda kurung
,	: Koma
.	: Titik
/	: Atau
:	: Titik Dua
?	: Tanda Tanya
“	: Tanda kutip
≥	: Lebih dari sama dengan
≤	: Kurang dari sama dengan
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
=	: Sama dengan
&	: Dan
□	: Diteliti
□□□□	: Tidak Diteliti
→	: Berpengaruh

Arti Singkatan :

Amd.Keb	: Ahli Madya Kebidanan
M.Keb	: Magister Kebidanan
MM	: Magister Manajemen
MPH	: <i>Master of Public Health</i>
M.si	: Magister Sains
RS	: Rumah Sakit

S.ST	: Sarjana Sains Terpadu
ASI	: Air Susu Ibu
dkk	: dan kawan-kawan
gr	: Gram
M. Pd	: Magister Pendidikan
M. Si	: Magister Sains
M.Keb	: Magister Kebidanan
Kaprodi	: Kepala Program Studi
MM	: Magister Manajemen
SST	: Sarjana Sains Terapan
SMPH	: Sarjana Muda Physioterapi
SH	: Sarjana Hukum
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
Letkol	: Letnan Kolonel
Ckm	: Corps Kesehatan Militer
PBM	: Praktek Bidan Mandiri
Ns	: Ners
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
No	: Nomor
Poltekkes	: Politeknik Kesehatan
KB	: Keluarga Berencana
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
IUD	: Intra Uterin device
IM	: Intra Muskular
DMPA	: Depo Medroxy Progesterone Asetat.