

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu pelayanan kesehatan preventif yang paling dasar dan utama bagi wanita, meskipun tidak selalu diakui demikian. Untuk optimalisasi manfaat kesehatan KB, diperlukan pelayanan khusus bagi wanita tentang cara menggabungkan dan memenuhi kebutuhan pelayanan kesehatan reproduksi dan informasi tentang KB (Maryani, 2007). Kontrasepsi adalah usaha-usaha untuk mencegah terjadinya kehamilan yang dapat bersifat sementara atau permanen (Sarwono, 2007). Ada beberapa macam-macam kontrasepsi antara lain oral, implant, IUD, kondom, suntik 1 bulan dan 3 bulan. Kontrasepsi suntik adalah alat kontrasepsi yang disuntikkan ke dalam tubuh dalam jangka waktu tertentu yang berguna untuk mencegah timbulnya kehamilan (Hanafi, 2012). Kontrasepsi suntik ada 2 macam, 1 bulan dan 3 bulan. Kontrasepsi suntik 3 bulan menggunakan Depo Medroksi Progesteron Asetat (DMPA) yang mengandung 150 mg DMPA yang diberikan tiap 3 bulan dengan cara disuntik Intra Muscular. Dalam penggunaan kontrasepsi suntik ada efek sampingnya antara lain gangguan haid, keputihan, pusing dan sakit kepala, kenaikan tekanan darah, dan perubahan berat badan. Peningkatan berat badan pada pemakaian kontrasepsi DMPA (Depo Medroxy Progesterone Asetat) lebih dari 2 sampai 3 kilogram pada tahun pertama (Varney, 2007). Senam Aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu (Hitachisulandari, 2008).

Menurut hasil Riskesdas tahun 2013 angka nasional pemakaian kontrasepsi di Indonesia mencapai 59,7%, meningkat dari tahun 2010 sebesar 55,8% (Balitbangkes RI, 2013). Kontrasepsi hormonal suntik tiga bulan adalah

metode kontrasepsi yang paling banyak digunakan, diikuti oleh pil (masing-masing sebesar 32% dan 14%). Rata-rata peserta baru kontrasepsi suntik di Jawa Timur pada tahun 2012 sebesar 53.582 atau 51,67% dari keseluruhan 129.795 peserta baru. Sedangkan di Surabaya, jumlah akseptor aktif kontrasepsi suntik hingga Desember 2014 sebesar 54.831. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2012 menemukan bahwa 2,7% akseptor kontrasepsi suntik mengeluhkan peningkatan berat badan, 0,3% pendarahan, 0,1% hipertensi, 2,3% pusing, 0,2% mual, 2,9% tidak haid, 0,2% lesu dan 1,7% keluhan lainnya (BKKBN, 2013).

Perubahan berat badan kemungkinan disebabkan karena hormon progesteron mempermudah perubahan gula dan karbohidrat menjadi lemak, sehingga lemak banyak yang bertumpuk di bawah kulit dan bukan merupakan karena penimbunan cairan tubuh, selain itu juga DMPA merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang dapat menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya akibatnya pemakaian suntikan dapat menyebabkan berat badan bertambah, perubahan berat badan ini akibat adanya penumpukan lemak yang berlebih hasil sintesa dari karbohidrat menjadi lemak (Hartanto, 2009).

Ada beberapa cara untuk menurunkan berat badan yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi minum obat orlistat, sibutramine, pantermine, dietilpropin, amfetamin (Dipiro, 2005). Cara non-farmakologi antara lain diet, cara tradisional dan berolahraga seperti cardio, sit-up dan push-up, yoga dan senam aerobik. Salah satu cara mengatasi penurunan berat Badan bisa dengan Senam Aerobik. Senam Aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu (Hitachisulandari, 2008). Ada dua macam senam aerobik yaitu senam aerobik

benturan keras (high impact aerobic dance) dan senam aerobik benturan ringan (low impact aerobic dance). Senam aerobik benturan ringan sangat baik bagi pemula dan bagi yang berat badannya berlebih.

Berdasarkan penelitian ini yang dilakukan di PBM Agnes Ernawati Ketawang data yang diperoleh akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) sebanyak 15 responden yang mengalami peningkatan berat badan. Setelah dilakukan senam aerobik didapatkan hasil sebanyak 8 responden (53,3%) mengalami penurunan berat badan dan sebanyak 7 responden (46,7%) tidak mengalami penurunan berat badan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

“Adakah pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) di PBM Agnes Ernawati Ketawang?”

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh senam Aerobik terhadap penurunan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA).

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi berat badan akseptor kontrasepsi suntik DMPA sebelum senam aerobik.
- b. Mengidentifikasi berat badan akseptor kontrasepsi suntik DMPA Setelah senam aerobik.
- c. Menganalisis pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik DMPA.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan informasi tentang pengaruh Senam Aerobik terhadap penurunan berat badan pada akseptor kontrasepsi

suntik DMPA.

#### **1.4.2 Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi atau digunakan sebagai bahan masukan dalam rangka meningkatkan mutu pelayanan dan pelaksanaan program keluarga berencana mengenai konseling jenis kontrasepsi suntik terhadap penambahan berat badan.

#### **1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan**

Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi tentang pemberian senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik DMPA.