



PENGARUH TERAPI FISIK DALAM MENGATASI KENAIKAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR KB HORMONAL

EFFECT OF PHYSICAL THERAPY IN OVERCOMING WEIGHT GAIN ON HORMONAL FAMILY PLANNING ACCEPTORS

Lidvina Ochyna Sari Miliana¹, Nyna Puspita Ningrum^{2#}, Nina Hidayatunnikmah³

¹⁻³Undergraduate Midwifery Program, Faculty of Health Sciences, PGRI Adi Buana University

ARTICLE INFORMATION

Received: October 4th 2025
Revised: October 26th 2025
Accepted: October 30th 2025

KEYWORD

terapi fisik, berat badan, akseptor KB hormonal

physical therapy, weight gain, hormonal family planning acceptors

CORRESPONDING AUTHOR

Nama : Nyna Puspita Ningrum
Address : Jl Dukuh Menanggal XII
E-mail : nyna@unipasby.ac.id
No. Tlp : 082245735563

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v4i4.268

ABSTRACT

Kenaikan berat badan merupakan salah satu efek samping yang sering dialami akseptor kontrasepsi hormonal, yang dapat menimbulkan ketidakpuasan, penghentian penggunaan, serta risiko kesehatan jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi fisik dalam mengatasi kenaikan berat badan pada akseptor KB hormonal. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest, dilakukan di TPMB Affah Fahmi, Surabaya, pada April–Mei 2023 dengan jumlah responden 31 orang yang dipilih secara purposive sampling. Intervensi berupa program terapi fisik terstruktur dilakukan tiga kali seminggu selama empat minggu, mencakup latihan aerobik, peregangan, dan latihan kekuatan ringan. Pengukuran berat badan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, dianalisis dengan uji paired t-test ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan berat badan rata-rata dari $57,44 \pm 3,45$ kg menjadi $55,63 \pm 3,26$ kg ($p = 0,000$).

Weight gain is a common side effect among hormonal contraceptive users, potentially leading to dissatisfaction, discontinuation, and long-term health risks. This study aimed to determine the effect of physical therapy in overcoming weight gain among hormonal contraceptive acceptors. This quantitative research employed a one-group pretest-posttest design, conducted at TPMB Affah Fahmi, Surabaya, in April–May 2023 with 31 respondents selected through purposive sampling. The intervention consisted of structured physical therapy sessions, three times a week for four weeks, involving aerobic exercise, stretching, and light strength training. Weight was measured before and after intervention, analyzed using paired t-test ($p < 0.05$). Results showed a significant decrease in average body weight from 57.44 ± 3.45 kg to 55.63 ± 3.26 kg ($p = 0.000$).

© 2025

Lidvina Ochyna Sari Miliana, et al.

A. PENDAHULUAN

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan program nasional yang bertujuan mengendalikan pertumbuhan penduduk serta meningkatkan kesejahteraan ekonomi, sosial, dan spiritual masyarakat. Pemerintah telah mengimplementasikan kebijakan KB melalui berbagai upaya seperti pendewasaan usia perkawinan, pembinaan ketahanan keluarga, dan pengaturan kelahiran untuk mewujudkan keluarga kecil yang bahagia dan sejahtera. Meskipun program ini memiliki tujuan mulia, efektivitasnya masih dibatasi oleh rendahnya pemahaman masyarakat, rendahnya partisipasi, dan keterbatasan sarana-prasarana (Tiffani *et al.*, 2020).

Menurut data Kemenkes (2021), penggunaan KB di Indonesia mencapai 57,4% pasangan usia subur, dengan variasi prevalensi antar provinsi. Di Jawa Timur, angka pengguna KB mencapai 81,6%, dengan mayoritas akseptor memilih menyuntikkan dan pil. Penggunaan alat kontrasepsi ini juga berperan dalam mencegah stunting melalui pengaturan jarak kehamilan (Ernawati, 2023). Namun, penggunaan kontrasepsi hormonal, terutama menyuntikkan, sering menimbulkan efek samping berupa kenaikan berat badan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rata-rata pengguna kontrasepsi hormonal mengalami peningkatan berat badan sekitar 3,3 kg dalam tahun pertama, yang terjadi akibat perubahan metabolisme lemak dan peningkatan nafsu makan yang dipengaruhi hormon progesteron dan DMPA (Badan Penelitian dan Statistik, 2016; Narulita, 2019; Sukarsih, 2012; Raidanti, 2021).

Sebagai upaya mengatasi masalah tersebut, terapi fisik berupa senam aerobik low impact dapat membantu menurunkan berat badan. Senam ini dilakukan dengan intensitas sedang hingga tinggi selama 30-45 menit sebanyak 2-3 kali per minggu selama 8 minggu, yang efektif membakar lemak subkutan dan visceral serta mengaktifkan proses pemecahan trigliserida (Katch, 2010; Moonti, 2023; Guyton, 2014). Berdasarkan studi pendahuluan di TPMB Afah Asem Rewo Surabaya ditemukan 31 akseptor KB hormonal mengalami kenaikan berat badan. Temuan ini mendorong peneliti untuk meneliti pengaruh terapi fisik dalam mengatasi kenaikan berat badan pada akseptor KB hormonal.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain *Pre-Eksperimental* dengan 31 responden, purposive sampling, intervensi aerobik + stretching 3x seminggu, 4 minggu, analisis dengan paired t-test).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah Akseptor KB Hormonal di Bidan Praktek Mandiri Afah Fahmi yang berlokasi di Jl. Asem III B No.10, RW12, Asem Rowo, Kec. Asem Rowo Surabaya, Jawa Timur. dengan jumlah 31 responden.

Data distribusi responden sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Umum Responden

KARAKTERISTIK	Mean $\pm$ SD Median; Min-Max	F	%
USIA (th)			
< 20 th	29.87 $\pm$ 3.471	0	0
20-35 th	29.00 ;25-38	29	93,7
> 35 th		2	6,4
TOTAL		31	100.0
PENDIDIKAN			
SD		4	12,9
SMP		8	25,8
SMA		16	51,6
PT		3	9,7
TOTAL		31	100.0
LAMA PENGGUNAAN KB			
<1 th	4.19 $\pm$ 3.400	11	35,6
1-2 th	3.00 ;3-11	15	48,4
3-5 th		5	16,1
> 5 th		0	0
TOTAL		31	100.0
JENIS KB			
Suntik		16	51,6
Pil		5	16,1
Implant		5	16,1
IUD		5	16,1
TOTAL		31	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan karakteristik usia responden diketahui mayoritas berada pada rentang usia 20-35 tahun sebanyak 29 responden (93,7%). Adapun nilai rata-rata/mean sebesar 29.87, nilai standar deviasi lebih kecil dari pada mean yaitu sebesar 3.471, nilai median/nilai tengah sebesar 29.00, pada nilai minimum yaitu 25, dan memiliki nilai maksimum sebesar 38. Pada tabel tingkat pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar responden menempuh pendidikan terakhir di jenjang SMA (Sekolah Menengah Atas) yaitu sebanyak 16 responden (51,6%). Berdasarkan tabel lama Penggunaan Kontrasepsi, responden paling lama menggunakan kontrasepsi dalam rentang waktu selama 1-2 tahun yaitu 15 responden (48,4%). Dan memiliki nilai rata-rata/mean sebesar 4.19 dengan nilai pada standar deviasi sebesar 3.400, nilai median/nilai tengah sebesar 3.00, pada nilai minimum yaitu 3, dan memiliki nilai maksimum sebesar 11. Sedangkan Pada tabel jenis kontrasepsi menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan kontrasepsi suntik yaitu sebanyak 16 responden (51,6%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Terapi Fisik

PEMBERIAN TERAPI FISIK	F	%	Mean $\pm$ SD Median; Min-Max
Tidak Rutin 1-2 x Seminggu	3	9,7	3.23 $\pm$ 0.617
Rutin 3-4 x Seminggu	28	90,3	3.00;2-4
TOTAL	31	100.0	

Berdasarkan tabel 2 distribusi kerutinan pemberian Terapi fisik terhadap berat badan pada akseptor KB hormonal, diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini melakukan terapi fisik secara rutin sebanyak 3-4 kali seminggu yaitu dengan total 28 responden (90,3 %), sementara itu hanya 3 responden (9,7%) yang tidak melakukan secara rutin. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan responden terhadap intervensi yang diberikan tergolong konsisten dalam mengikuti intervensi yang diberikan

Tabel 3. Tabulasi Pemberian Aktivitas Terapi Fisik terhadap Penurunan Berat Badan

Pemberian Terapi Fisik Terhadap Penurunan Berat Badan	Berat Badan Post Test			
	BB Tetap		BB Turun	
	F	%	F	%
	0	0	3	9.7
Rutin 3-4x seminggu	0	0	28	90.3
Total	0	0	31	100.0

Berdasarkan tabel 3 tabulasi pemberian Terapi fisik terhadap Penurunan berat badan diketahui bahwa Berat badan setelah intervensi (*Post-test*), menunjukkan bahwa seluruh responden baik yang melakukan secara rutin 3-4 x seminggu sebanyak 28 responden (90.3%), maupun yang tidak rutin 1-2x seminggu sebanyak 3 responden (9.7%) dalam menjalani intervensi, memperoleh hasil berat badan dalam kategori normal (18,5-24,9) dengan total 31 responden (100,0%).

Tabel 4. Berat Badan Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Fisik

KARAKTERISTIK	F	%	Mean $\pm$ SD Median; Min-Max	p value	p value
Pre Test					0.000*
Tetap	20	64,5	62.68 $\pm$ 3.902	0.198*	
Turun	11	35,5	62,00;55-70		
Total	31	100.0			
Post Test					
Tetap	0	0	61,68 $\pm$ 3.85	0.223*	
Turun	31	100.0	61,00;55-69		
Total	31	100.0			

Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwa sebelum intervensi (*pre-test*) pada kategori berat badan tetap (55-64) sebanyak 20 responden (64,5 %), adapun nilai mean sebesar 62,68 dan nilai standar deviasi yaitu 3.902, nilai median/nilai tengah sebesar 62.00, pada nilai minimum yaitu 55, dan memiliki nilai maksimum sebesar 70. Sementara itu setelah pemberian intervensi Terapi fisik diketahui bahwa berat badan pada *post-test*, dengan kategori berat badan turun (56-69) sebanyak 31 responden (100,0%), dengan nilai mean 61.68, nilai standar deviasi 3.85, nilai median/nilai tengah sebesar 61.00, pada nilai minimum yaitu 55, dan memiliki nilai maksimum sebesar 69.

Hasil *p-value* uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data sebelum perlakuan berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi $p=0,198$ ($p>0,05$). Sementara itu, data setelah pemberian intervensi atau perlakuan menunjukkan nilai $p=0,223$ ($p>0,05$), yang berarti data tersebut berdistribusi normal, sehingga layak untuk dianalisis menggunakan uji *Paired T-Test*. Hasil *p-value* uji *Paired T-Test* dilakukan untuk menguji pengaruh nilai sebelum dan sesudah perlakuan, dan dari hasil data bahwa nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$), yang berarti menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan antara terapi fisik sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, hasil analisis ini menunjukkan bahwa terapi fisik terbukti efektif secara statistik dapat menurunkan berat badan.

Pembahasan

Berat Badan Sebelum Pemberian Terapi Fisik Pada Akseptor KB Hormonal

Sebelum intervensi terapi fisik, sebagian besar akseptor KB hormonal (64,5%) mengalami peningkatan berat badan. Hal ini disebabkan oleh efek hormon progesteron yang memudahkan konversi karbohidrat dan gula menjadi lemak, serta meningkatkan nafsu makan dan menurunkan aktivitas fisik. Kenaikan berat badan ini bervariasi antara 1-5 kg dalam tahun pertama penggunaan kontrasepsi hormonal, sejalan dengan temuan Manurung (2018) yang menyatakan bahwa progesteron dapat memicu terjadinya lemak subkutan. Selain itu, estrogen dan progesteron dalam kontrasepsi hormonal menyebabkan retensi cairan yang juga berkontribusi pada peningkatan berat badan (Jasmine, 2014).

Faktor lain seperti pola makan yang kurang sehat, rendahnya aktivitas fisik harian, usia produktif 20-35 tahun dengan metabolisme yang cenderung menurun, serta tingkat pendidikan yang mempengaruhi pengetahuan dan pemahaman terhadap KB, turut berperan dalam peningkatan berat badan. Penelitian Ifa dkk. (2022) memperkuat bahwa rendahnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak terkontrol berhubungan erat dengan peningkatan berat badan pada akseptor KB. Lama penggunaan kontrasepsi dan jenis kontrasepsi juga menjadi faktor penting; Khususnya kontrasepsi menggunakan DMPA yang secara hormonal meningkatkan nafsu makan dan mempengaruhi metabolisme energi (Putri & Nikmah, 2021).

Berat Badan Setelah Pemberian Terapi Fisik Pada Akseptor KB Hormonal

Setelah intervensi terapi fisik berupa senam aerobik low impact tiga kali seminggu selama delapan minggu, terjadi penurunan berat badan yang signifikan sehingga berat badan masuk dalam kategori normal (IMT 18,5-24,99). Terapi fisik ini efektif membakar hingga 800 kalori per jam dan meningkatkan kerja otot jantung serta kekuatan otot, mendukung perbaikan komposisi tubuh. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian Utami dkk. (2021) yang menyebutkan senam aerobik secara rutin mampu menurunkan kadar lemak dan meningkatkan kebugaran.

Pada akseptor yang sebelumnya *underweight*, terapi fisik membantu meningkatkan nafsu makan dan metabolisme tubuh melalui peningkatan hormon ghrelin serta sensitisasi insulin dan leptin, yang berperan dalam pengaturan energi dan keseimbangan gizi (Moonti, 2023). Sedangkan pada akseptor dengan berat badan normal, terapi fisik membantu menjaga kestabilan berat badan tanpa menyebabkan penurunan drastis karena sistem homeostatis tubuh tetap berfungsi

optimal (Guyton, 2014). Oleh karena itu, terapi fisik ini merupakan intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif dalam mengatasi kenaikan berat badan akibat penggunaan kontrasepsi hormonal.

Pengaruh Efektivitas Pemberian Terapi Fisik Terhadap Berat Badan Pada Akseptor KB Hormonal

Analisis statistik menggunakan Paired t-Test mengkonfirmasi adanya pengaruh signifikan pemberian terapi fisik dalam menurunkan berat badan akseptor KB hormonal ($p=0,000$). Terapi fisik yang dilakukan rutin 3-4 kali seminggu mampu meningkatkan metabolisme, menstabilkan kadar hormon estrogen dan progesteron yang sering akibat terganggunya penggunaan kontrasepsi hormonal, serta mengurangi persentase lemak tubuh. Penurunan berat badan yang terjadi merupakan hasil dari peningkatan efisiensi pembakaran energi dan pengurangan lemak visceral maupun subkutan (Fitriana *et al.*, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Addaruqutni *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa senam aerobik low impact efektif menurunkan berat badan pada akseptor KB menyuntikkan DMPA. Terapi fisik tidak hanya mencegah penambahan berat badan, tetapi juga berfungsi sebagai rehabilitasi metabolik dan hormonal, memperbaiki gangguan metabolisme yang menyebabkan efek samping kontrasepsi hormonal. Dengan demikian, terapi fisik menjadi alternatif intervensi yang penting dalam pengelolaan berat badan pada pengguna KB hormonal.

D. KESIMPULAN

1. Berat Badan sebelum pemberian terapi fisik menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki berat badan dalam kategori tetap (55-64 kg) sebanyak 20 (64,5%).
2. Berat badan sesudah pemberian terapi fisik menunjukan bahwa terapi fisik mengalami penurunan dalam rentang berat badan turun (56-69 kg) Sebanyak 31 responden (100,0%).
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi fisik terhadap penurunan berat badan pada Akseptor KB Hormonal dengan hasil uji statistik *Paired t-Test*, menunjukkan nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Ifa, M., Yunita, J., *et al* (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Di Puskesmas Melur Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Media Kesmas (Public Health Media)*, 2(1), 336–346. <https://doi.org/10.25311/kesmas.vol2.iss1.505>
- Sumarsih, S. (2023). Hubungan Karakteristik Ibu Nifas Terhadap Pemilihan Metode Kontrasepsi Pascasalin Di Puskesmas Selopampang Kabupaten Temanggung. *Sinar : Jurnal Kebidanan*, 5(1), 1–14. <https://doi.org/10.30651/sinar.v5i1.17321>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal*

- IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam, 1(2), 24–36.
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Tiffani, W. F., Rifai, M., Studi, P., Pemerintahan, I., Karawang, U. S., Daya, S., & Berencana, K. (2020). Implementasi Program Keluarga Berencana (Kb) Dalam Upaya Menekan Pertumbuhan Penduduk Di Kelurahan Sumur Batu Kecamatan Bantar Gebang Kota Bekasi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi*, 7(3), 525–540.
- Usman, R. D., Nurfantri, & Indrayana, M. (2017). HIJP : HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN Tingkat Pemahaman Akseptor KB tentang Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal. *Jurnal Poltekkes Kendari*, 9(2622–5905), 1.
- Utami, D. J., Syafutra, W., & Remora, H. (2021). Pengaruh Pelatihan Senam Aerobic terhadap Penurunan Kadar Lemak Ibu-Ibu di Club Keke Studio di Kota Lubuklinggau.
- Widya Lusi Arisona. (2019). Hubungan Pemakaian Kontrasepsi Hormonal Dengan Kejadian Perubahan Pola Haid Di Pmb Johana Widiyati. *Kebidanan*, 9(2), 1–5.
- Zahari, A. F. M., Utomo, P. P., & Asriana, Y. (2022). Partisipasi Masyarakat Dalam Pelaksanaan Program Keluarga Berencana (KB) di Desa Liku Kecamatan Samaturu Kabupaten Kolaka. *Kolaborasi : Jurnal Administrasi Publik*, 8(2), 192–206.
<https://doi.org/10.26618/kjap.v8i2.8349>
- Farmasi Dan Farmakologi, Makassar, 27(3), 129–132.
- Primihastuti, D., Rhomadona, S. W., & Intiyaswati, I. (2023). Studi Tingkat Pengetahuan Akseptor Tentang Efek Samping Pil Kb Kombinasi. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 75–81. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.497>
- Sumarsih, S. (2023). Hubungan Karakteristik Ibu Nifas Terhadap Pemilihan Metode Kontrasepsi Pascasalin Di Puskesmas Selopampang Kabupaten Temanggung. *Sinar : Jurnal Kebidanan*, 5(1), 1–14.
<https://doi.org/10.30651/sinar.v5i1.17321>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Tiffani, W. F., Rifai, M., Studi, P., Pemerintahan, I., Karawang, U. S., Daya, S., & Berencana, K. (2020). Implementasi Program Keluarga Berencana (Kb) Dalam Upaya Menekan Pertumbuhan Penduduk Di Kelurahan Sumur Batu Kecamatan Bantar Gebang Kota Bekasi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi*,
- Utami, D. J., Syafutra, W., & Remora, H. (2021). Pengaruh Pelatihan Senam Aerobic terhadap Penurunan Kadar Lemak Ibu-Ibu di Club Keke Studio di Kota Lubuklinggau.
- Widya Lusi Arisona. (2019). Hubungan Pemakaian Kontrasepsi Hormonal Dengan Kejadian Perubahan
- Zahari, A. F. M., Utomo, P. P., & Asriana, Y. (2022). Partisipasi Masyarakat Dalam Pelaksanaan Program Keluarga Berencana (KB) di Desa Liku Kecamatan Samaturu Kabupaten Kolaka. *Kolaborasi : Jurnal Administrasi Publik*, 8(2), 192–206. <https://doi.org/10.26618/kjap.v8i2.8349>