

PEKERJAAN DAN AKTIVITAS FISIK YANG MEMPENGARUHI PERUBAHAN BERAT BADAN PADA IBU PENGGUNA ALAT KONTRASEPSI IMPLAN

Loriana L. Manalor¹, Ummi Kaltsum S. Saleh^{2*}, Ernita³

^{1,2} Diploma III Kebidanan/Poltekkes Kemenkes Kupang

³ Poltekkes Kemenkes Aceh

Email: lorianamanalor29@gmail.com *Email: ummikaltsum13@gmail.com

*Email: ummikaltsum13@gmail.com, ernita@poltekkesaceh.ac.id

ABSTRAK

Target dari *Millenium Development Goals* (MDGs) 2015, salah satunya yaitu menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi atau Balita (AKB), serta meningkatkan kesehatan ibu. Kesehatan ibu merupakan komponen yang sangat penting dalam kesehatan reproduksi, dan untuk menciptakan keluarga yang sehat. Penelitian observasional analitik dengan rancangan penelitian *cross Sectional*. Lokasi dalam penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Pembantu Fatululi pada bulan Juli 2016, dengan jumlah sampel 70 responden. Pengaruh Pekerjaan Terhadap Perubahan Berat Badan sebagian besar responden pengguna implan yang tidak bekerja sebanyak 25 orang (35.7%), sedangkan responden yang bekerja 11 orang (15.7%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang tidak bekerja dalam hal ini ibu rumah tangga mengalami kenaikan berat badan. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Perubahan Berat Badan sebagian besar responden pengguna implan dengan aktivitas berat mengalami kenaikan berat badan sebanyak 13 orang (18,6%), dan responden yang ringan lebih banyak mengalami kenaikan berat badan sebanyak 16 orang (22.9%), sedangkan responden dengan aktivitas sedang sebagian besar mengalami kenaikan berat badan sebanyak 7 orang (10.0%). Pekerjaan di rumah relatif sedikit karena ada sarana pembantu yang mengerjakan keperluan mereka, sehingga cenderung aktivitas yang dilakukan tidak begitu banyak mengeluarkan energi sehingga asupan nutrisi yang dimasukkan ke dalam tubuh tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan lewat pekerjaan yang dilakukan maupun yang dikeluarkan lewat keringat atau pembakaran lemak. aktivitas jasmani yang terukur ini diharapkan dapat membantu menjaga kebugaran jasmani dan membantu penyaluran tenaga serta pembakaran lemak sehingga dapat mencegah kegemukan. Tidak ada pengaruh pekerjaan dan ada pengaruh aktivitas fisik terhadap perubahan berat badan terhadap perubahan berat badan pada ibu pengguna implan di Puskesmas Pembantu Fatululi tahun 2016.

Kata Kunci: *Aktivitas fisik; implan; pekerjaan*

ABSTRACT

One of the Millennium Development Goals (MDGs) 2015 targets is to reduce the Maternal Mortality Rate (MMR) and Infant Mortality Rate (IMR), as well as improving maternal health. Maternal health is a very important component in reproductive health and in creating a healthy family. The purpose of this study was to analyze the effect of occupational factors and physical activity of mothers using implant contraceptive devices on weight changes at the oebobo health center Kupang City. This research method was analytical observational with cross-sectional design. The sample of this study was 70 respondents. The Effect of Work on Changes in the body weight gain of the non-worker respondents using implants were 25 people (35.7%), while the worker respondents were 11 people (15.7%). The results of this study indicate that non worker respondents, in this case housewives, experience weight gain. The Effect of Physical Activity on Changes in body weight gain of the respondents using implants with strenuous activities experienced weight gain as many as 13 people (18.6%), and respondents with lighter activities

experienced more weight gain as many as 16 people (22.9%), while respondents with moderate activities most experienced weight gain as many as 7 people (10.0%). There is a relatively little work at home because there are auxiliary facilities that do their work, hence the activities carried out tend to not expend a lot of energy and the intake of nutrients that are put into the body is not balanced with the energy that is expended through the work done or expended through sweating or burning fat. This measurable physical activity is expected to help maintain physical fitness and help channel energy and burn fat to prevent obesity. There is no effect of work while there is an effect of physical activity on changes in body weight in implant users at the Fatululi Public Health Center in 2016.

Key Words: Implants; physical activity; work

Pendahuluan

Indonesia termasuk negara berkembang yang menghadapi masalah kependudukan. Laju pertumbuhan penduduk yang tinggi dengan sangat pesat. Pemerintah Indonesia menerapkan Program Keluarga Berencana Nasional untuk menekan laju pertumbuhan penduduk (Rasyid, 2019). Program Pemerintah dengan tujuan program keluarga kecil bahagia dan sejahtera (NKKBS) yang akan menjadi falsafah hidup masyarakat Indonesia (Handayani, 2010). Program KB Nasional adalah upaya untuk mencukupi kebutuhan masyarakat akan pelayanan Keluarga Berencana dan kesehatan reproduksi yang berkualitas, menurunkan tingkat Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi (AKI dan AKB), serta mengatasi masalah kesehatan reproduksi dalam rangka membangun keluarga kecil berkualitas (Amran, 2019).

Program Keluarga Berencana Nasional mempunyai peranan penting dalam kegiatan

peningkatan derajat kesehatan. Program *Making Pregnancy Safer* (MPS) salah satu pesan kuncinya adalah bahwa setiap kehamilan harus mewujudkan kehamilan yang diinginkan, merupakan Peran program keluarga berencana nasional. Giat untuk mewujudkan kehamilan yang di inginkan dengan mengatur jumlah dan jarak anak (Suyanti, 2015). Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) merupakan metode kontrasepsi yang paling efektif (Erlina, 2021). Implan adalah salah satu metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) yang lebih efektif karena tingkat penggunaannya cukup tinggi dalam mencegah kehamilan (Firdawsyi, 2015).

Penelitian ini menggali tentang akseptor implant terhadap aktifitas fisik yang dilakukan ibu sehingga mempengaruhi perubahan berat badan. Kelebihan implant yaitu perlindungan sampai lima tahun, setelah pencabutan kesuburan cepat terjadi, tidak memerlukan pemeriksaan dalam,

bebas dari hormon estrogen, tidak mengganggu hubungan suami istri, tidak mengurangi produksi ASI, hanya perlu kembali bila ada keluhan, dan dapat dicabut setiap saat sesuai dengan kebutuhan (Suyanti. 2016). Implant atau susuk terbuat dari jenis karet plastik yang berisi hormon, dipasang di lengan atas. Implan di gunakan untuk jangka panjang 3-5 tahun dan bersifat reversible (Handayani, 2010).

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional* merupakan rancangan penelitian yang pengukuran dan pengamatannya dilakukan secara simultan pada satu saat (sekali waktu). Rancangan penelitian ini juga disebut rancangan potong silang atau lintas bagian. Desain *cross sectional* merupakan suatu penelitian dimana variabel-variabel yang termasuk efek diobservasi sekaligus pada waktu yang bersamaan.

Hasil Penelitian

Pekerjaan berpengaruh terhadap perubahan berat badan hasil uji statistic regresi logistic menunjukan p value 0.081 maka terdapat pengaruh pekerjaan terhadap perubahan berat badan secara signifikan.

Nilai $Exp. B=3.311$ menunjukkan pekerjaan dalam hal ini ibu yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga maka cenderung akan terjadi peningkatan berat badan sebesar 3.311 kali. Aktivitas juga berpengaruh dengan peningkatan berat badan hasil uji statistic menunjukkan p value 0.002 lebih kecil dari alfa 0.05 maka terdapat pengaruh aktivitas dengan peningkatan berat badan yang signifikan. Nilai $Exp. B= 7.556$ menunjukkan jika aktivitas ringan sedang akan terjadi peningkatan berat badan sebesar 7.556 kali. Hasil analisis univariat didapatkan bahwa responden yang berkerja yaitu sebanyak 261 orang (77,4%), dan responden yang tidak berkerja yaitu sebanyak 76 orang (22,6%). Analisis bivariat didapatkan bahwa responden yang berkerja memakai kontrasepsi implant sebesar 64 responden (24,5%), sedangkan yang tidak berkerja sebesar 6 responden (7,9%). Hasil uji statistik Chi-Square didapatkan p value $< a (0,003 < 0,05)$, ini menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara pekerjaan akseptor dengan pemakaian kontrasepsi implant (Kadir, A. 2018).

Pekerjaan adalah suatu aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan mendapatkan penghasilan/keuntungan per

jam per hari/minggu. Sedangkan menurut Poerwadarminta (2006), pekerjaan adalah sesuatu yang dilakukan untuk mencari nafkah atau pencaharian. Pekerjaan dibagi menjadi dua kelompok yaitu bekerja jika akseptor melakukan aktifitas di dalam maupun diluar rumah dan mendapatkan penghasilan/keuntungan, dan tidak bekerja jika akseptor melakukan aktifitas di dalam maupun diluar rumah tetapi tidak mendapatkan penghasilan/keuntungan Kadir, A. 2018.

Responden pada penelitian ini sebagian besar aktivitas ringan–sedang mengalami peningkatan berat 88.9 %, responden yang tidak mengalami peningkatan berat badan 52.0 %. Hasil analisis uji *chi square* menunjukkan $p=0.001$. Dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan proporsi antar responden yang mengalami perubahan berat badan dan tidak mengalami perubahan berat badan menghasilkan nilai RP sebesar 0.89 artinya responden dengan asupan makanan yang baik mempunyai pengaruh 0.89 terhadap perubahan berat badan dan responden dengan asupan makanan kurang mempunyai pengaruh 0.89 terhadap perubahan berat badan.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh aktivitas fisik terhadap peringkatan berat badan ibu pengguna alat kontrasepsi implan di puskesmas Oebobo Kota Kupang Tahun 2016. Hal ini di dukung oleh penelitian Pratiwi, 2019 aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energy. Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat tahun 2019 dari 32 responden mayoritas aktivitas fisiknya rendah dengan kenaikan berat badan 6-10 Kg sebanyak 10 responden (31,2%) dan minoritas mengalami aktivitas fisiknya tinggi dan mengalami kenaikan berat badan 1-5 Kg sebanyak 0 responden (0%). Berdasarkan hasil uji chi-square dengan nilai probabilitas $\alpha = 0,05$, dari hasil penelitian di ketahui nilai p-value $0,568 <$ dari nilai $\alpha 0,05$, yang dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kenaikan berat badan pada penggunaan KB (Nasution P, 2019).

Hasil penelitian (Rosmala, 2017) mendukung hasil penelitian ini dari 59 responden yang memiliki aktivitas sedang, terdapat 44 responden (74.6%) yang mengalami perubahan berat badan dan 15 responden (25.4%) yang tidak mengalami

perubahan berat badan. Sementara itu dari 15 responden yang memiliki aktivitas berat, terdapat 9 responden (60%) yang tidak mengalami perubahan berat badan dan 6 responden (60%) yang mengalami perubahan berat badan. Hasil analisis menggunakan uji chi-square yang dilakukan terhadap aktivitas fisik dengan berat badan, didapatkan hasil nilai $p = 0.025$ sehingga $p < 0.05$. Maka H_0 pada penelitian ini ditolak, yang artinya ada pengaruh antara aktivitas fisik dengan berat badan di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu (Rahman A, 2017). Kegiatan fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi sehingga menyebabkan pembakaran energi. Energi yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan fisik bervariasi menurut derajat sering dan lama melakukan kegiatan fisik, makin berat dan lama kegiatan fisik, makin banyak energi yang dibutuhkan (Rahman A, 2017), melakukan kegiatan secara aktif dalam keseharian dapat mempertahankan berat badan ideal juga di ikuti dengan mengkonsumsi makanan sehat. Kegiatan fisik atau olahraga merupakan bagian penting untuk menghindari kelemahan otot dan penyakit. kegiatan fisik akan membantu tubuh kita dalam pengolahan karbohidrat menjadi kalori, yang

berguna bagi kegiatan kita sehari-hari. Pendapat peneliti, berdasarkan hasil penelitian dilapangan menunjukkan ada hubungan kegiatan fisik dengan peningkatan berat badan. Kegiatan fisik dapat membantu menjaga agar tidak terjadi kelebihan berat badan atau ideal. Masyarakat beranggapan bahwa semakin sering melakukan kegiatan fisik yang berat akan membuat berat badan menjadi ideal. Kegiatan fisik yang berlebihan membuat badan menjadi sangat lelah, sehingga akan lebih cepat lapar karena asupan energi sudah habis terkuras, kondisi seperti ini justru membuat porsi makan yang lebih banyak (Nasution P, 2019).

Simpulan

1. Tidak ada pengaruh pekerjaan terhadap perubahan berat badan pada ibu pengguna implan di Puskesmas Oebobo Kota kupang
2. Ada pengaruh aktivitas fisik terhadap perubahan berat badan pada ibu pengguna implan di Puskesmas Oebobo Kota kupang

Saran

Penelitian ini dapat dijadikan referensi awal mempelajari tentang pekerjaan dan aktivitas fisik yang mempengaruhi

perubahan berat badan pada ibu pengguna alat kontrasepsi implant. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah dan memperdalam informasi dan variabel penelitian yang belum dituangkan dalam penelitian ini sehingga semakin banyak informasi yang di dapatkan dalam penelitian tentang kontrasepsi implant.

DAFTAR PUSTAKA

- Amran HF. 2019. Analisis Efek Samping Penggunaan Metode Kontrasepsi Implan Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *J Med Usada*. 2019;2(2):6–15
- Erlina F. 2021. *Jurnal Pendidik Indonesia*. Vol. 4.
- Firdawsiy Nuzula. 2015. Public Health and Preventive Medicine Archive 105 | Juli. Vol. 3.
- Handayani TL, dkk. 2010. Hubungan Lama Penggunaan Kb Implant Dengan Jumlah Keluhan Pada Akseptor Di Puskesmas Junrejo Kota Batu. <https://doi.org/10.22219/jk.v1i1.393>.

Vol. 1 No. 1

- Kadir, A. 2018. Hubungan Paritas Dan Pekerjaan Akseptor Dengan Pemakaian Kontrasepsi Implant Di Bps Kresna Hawati Kel. Karang Jaya Palembang Tahun 2012
- Nasution P. 2019. *Jurnal Bidan Komunitas*. *J Bidan Komunitas*. 2019;3(3):107–18.
- Rahman A. 2017. Use Of Contraception And Change In Weight On Family Planning Acceptor. 2017;1(September):131–40
- Rasyid PS. 2019. The Effect Of Providing Information On Implant Installation Procedures To The Anxiety Level Of The Implant Acceptor Candidate In Gorontalo City. Vol. 1 No. 3 (2019): Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan.
- Suyanti. 2016. Diterminan Pengguna Alat Kontrasepsi Implant di Wil Kerja UPTD Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majelengka Tahun 2015. 2016;1(4):23–40.