



**HUBUNGAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT DENGAN
PENURUNAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR KB SUNTIK 3 BULAN
DI DESA PANCA MAKMUR**

*Relationship With Low Impact Aerobic Gymnastics Weight Loss In 3-Month Injection KB
Accepters In Panca Makmur Village*

Desi Rapi^{1*}, Sri Hadi sulistiyarningsih¹

¹Progam Studi Sarjana Kebidanan Stikes Bakti Utama Pati

*desirapi93@gmail.com

ABSTRACT

Low impact aerobics is aerobic exercise that is carried out in a light way (light impact), the movements do not require strength and violence and are relatively slower to follow the rhythm of the music. Aerobic exercise with moderate to high intensity can burn fat ranging from 500 to 800 times each exercise with a duration of 30 to 60 minutes. The purpose of this study was to analyze the relationship between low impact aerobic exercise and weight loss in 3-month injection family planning acceptors in Panca Makmur Village. This research was conducted using the correlation analytic research method. The population is KB injection acceptors of 100 people with a sample of 50 taken by purposive sampling technique. Statistical test using the chi square test. The results showed that most of the respondents did low impact aerobics routinely as many as 29 people (58%), did low impact aerobics routinely as many as 29 people (58%) and there was a relationship between low impact aerobics and weight loss injectable birth control acceptors. 3 months in Panca Makmur Village with a p value of 0.000. It is hoped that the results of the research can be used as evaluation material for 3-month injection family planning acceptors to diligently control their weight and carry out routine low impact aerobic exercise and work together with health agencies in running aerobic exercise programs.

Keywords: *low impact aerobic exercise, body weight, 3 months injectable birth control acceptor*

ABSTRAK

Senam *aerobic low impact* adalah gerakan senam aerobik yang dilakukan dengan cara ringan (benturan ringan), gerakan tidak membutuhkan kekuatan dan kekerasan serta relative lebih lambat mengikuti irama musik. Senam aerobik dengan intensitas sedang hingga tinggi dapat membakar lemak berkisar 500 s/d 800 kali setiap sekali latihan dengan durasi 30 sampai 60 menit. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan senam aerobik *low impact* dengan penurunan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan di Desa Panca Makmur. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian analitik korelasi. Populasi adalah akseptor kb suntik sebanyak 100 orang dengan sampel sebanyak 50 yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Uji statistic menggunakan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden melakukan senam *aerobic low impact* dengan rutin sebanyak 29 orang (58%), melakukan senam *aerobic low impact* dengan rutin sebanyak 29 orang (58%) dan ada hubungan antara senam *aerobic low impact* dengan penurunan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan di Desa Panca Makmur dengan nilai p value 0,000. Diharapkan hasil penelitian bisa menjadi bahan evaluasi bagi akseptor KB Suntik 3 bulan untuk rajin melakukan kontrol berat badan dan mengadakan kegiatan rutin senam *aerobic low impact* dan bekerja sama dengan instansi Kesehatan dalam menjalankan program senam *aerobic*

Kata kunci : senam aerobik low impact, berat badan, kseptor KB suntik 3 bulan

PENDAHULUAN

Kontrasepsi suntikan adalah kontrasepsi yang diberikan dengan cara disuntikkan secara intramuskular di daerah otot pantat (*gluteus maximus*), kontrasepsi suntik dibedakan berdasarkan waktu pemakaian serta kandungan hormon di dalamnya yaitu KB suntik 1 bulan dan KB suntik 3 bulan¹³.

Menurut Raidanti (2021) kontrasepsi suntik merupakan kontrasepsi hormonal yang merangsang nafsu makan peningkatan berat tubuh, tidak teraturnya pola menstruasi antara lain terjadinya tidak menstruasi selama 3 bulan berturut turut, menoragia serta timbul bercak (*spotting*), masa reversibilitas rendah dan terjadinya kenaikan berat tubuh setelah beberapa kali penyuntikan. Beberapa hal yang dapat menstimulus peningkatan berat tubuh salah satunya adalah hormon progesteron memberikan pengaruh transformasi karbohidrat berubah menjadi lemak yang menyebabkan lemak di bawah kulit terus menjadi meningkat dan terjadi peningkatan berat badan, tidak hanya itu hormon progesteron pula mampu meningkatkan nafsu makan serta merendahkan kegiatan raga.

Efek samping yang sering terjadi dan dikeluhkan oleh akseptor KB suntik adalah penambahan berat badan. Pertambahan berat badan menjadi masalah bagi sebagian kecil pemakai estriol dan turunan progesteron. Sedangkan untuk pemakai KB suntik yang hanya berisi progesterone saja, bisa terjadi peningkatan 1-2 kg pada tahun pertama serta 4-10 kg setelah 3-5 tahun penggunaan. Waktu lamanya pemakaian KB suntik dapat mempengaruhi peningkatan berat badan yang disebabkan oleh hormone progesterone yang menjadikan nafsu makan meningkat dipusat pengendalian hipotalamus, masalah berat badan menjadi perhatian khusus bagi ibu-ibu akseptor KB suntik 3 bulan, dan banyak terapi aktivitas yang bisa dilakukan dalam menurunkan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan, salah satunya adalah dengan senam aerobik⁶

Beberapa hal yang bisa dilakukan dalam mengatasi berat badan antara lain jaga asupan nutrisi, pola istirahat, pola aktivitas atau olahraga dengan melakukan senam aerobi adalah melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dan senam seperti senam aerobik minimal 2 kali seminggu dengan durasi 20-60 menit/ senam¹

Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dan mengikuti irama musik pilihan sehingga melahirkan ketukan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. Senam aerobik adalah serangkaian latihan seperti jogging, running, walking, dan jumping yang disusun sedemikian rupa dengan gerakan penghubung yang serasi dan musik yang serasi yang bisa dilakukan sendiri atau berkelompok. Senam aerobik ini gerakan-gerakan yang sangat fariatif, dimana memiliki berbagai macam gerakan dasar yang diambil dari gerakan –gerakan masyarakat di Indonesia yang memiliki seni budaya bernilai tinggi. Aerobik yang dilakukan dalam intensitas yang tinggi dalam waktu singkat atau kurang dari 30 menit akan membakar gula”. Selain itu senam aerobik dapat memberikan manfaat salah satunya adalah perbaikan profil lipid darah, misalnya peningkatan kolesterol baik HDL dan menurunkan rasio kolesterol total dengan kolesterol HDL. Semakin bugar seseorang secara aerobik, semakin mungkin kolesterol HDL seseorang tersebut menjadi lebih tinggi”³.

Menurut Pratiwi & Basri (2018) menyatakan ada pengaruh pemberian senam aerobik terhadap penurunan berat badan responden. terhadap berat badan, menghasilkan t hitung sebesar 2,650kg dengan $p < 0,05$. Rata- rata penurunan berat badan pada subjek penelitian dengan frekuensi senam aerobik latihan > 3kali adalah 3,371kg, nilai tersebut leboh tinggi dibandingkan dengan rata-rata penurunan berat badan pada subjek penelitian dengan frekuensi <2kali sebesar 1,443kg. Dapat disimpulkan bahwa frekuensi senam aerobik >3kali dalam seminggu dapat menurunkan persentase lemak tubuh dan berat badan lebih tinggi daripada frekuensi senam aerobik <2kali dalam seminggu.

Penelitian senada dilakukan oleh Ramadhini & Dewi, (2020) yang menyatakan bahwa perbedaan pengaruh senam zumba dan senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada wanita dewasa obesitas I dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), ada pengaruh senam zumba terhadap penurunan berat badan. Kesimpulan penelitian adalah ada pengaruh senam zumba dan aerobik

terhadap penurunan berat badan, tetapi tidak ada perbedaan pengaruh senam zumba dan aerobik dalam menurunkan berat badan pada wanita dewasa obesitas I.

Penelitian Andini & Indra (2016) menyatakan Pelatihan fisik secara aerobik menggunakan lemak sebagai sumber energi dan pelatihan aerobik merupakan metode ideal untuk mengurangi masa jaringan lemak dan menurunkan berat badan. Dengan demikian, melakukan senam aerobik selama 60 menit dalam 3 kali seminggu selama 8 minggu dapat menurunkan 2,05 kg berat badan. Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan perubahan persentase lemak tubuh antara sampel yang memiliki frekuensi latihan tinggi dengan frekuensi latihan rendah. Dengan demikian ada perbedaan perubahan persentase lemak tubuh dan berat badan berdasarkan frekuensi senam aerobik. Latihan aerobik 3-5 kali seminggu dapat membantu menurunkan persentase lemak dan berat badan, selain itu juga dapat mempertahankan berat badan yang sudah tercapai.

Berdasarkan data Laporan KIA Puskesmas Panca Makmur (2022) data Akseptor KB Suntik 3 Bulan merupakan jenis KB terbanyak yang digunakan yaitu sebanyak 142 orang, KB suntik 1 bulan 57 orang, KB Implant 34, dan menggunakan IUD 13 orang.

Berdasarkan hasil study pendahuluan yang dilakukan di Desa Panca Makmur dari 10 akseptor KB suntik 3 bulan, dengan durasi pemakaian 6 orang durasi 2 tahun, 3 orang durasi pemakaian 1 tahun, dan 1 orang baru memakai 9 bulan, dan ke 10 Akseptor ini dilakukan pengukuran BB menggunakan rumus Pierre Paul Borca menunjukkan semua akseptor KB suntik 3 bulan memiliki berat badan lebih dari berat badan ideal dengan rata-rata peningkatan BB 11-15 Kg, dalam mengatasi berat badan ini responden melakukan banyak kegiatan yang bervariasi diantaranya ada yang melakukan jogging pagi, dan pernah melakukan senam aerobik tetapi tidak rutin dikarenakan kesibukannya sebagai ibu rumah tangga dan bekerja

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan senam aerobik low impact dengan penurunan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan di Desa Panca Makmur “

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah *analitik korelatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Ruang lingkup penelitian ini termasuk dalam ilmu kebidanan kesehatan reproduksi dan keluarga berencana. Variabel independen adalah senam aerobik low impact (X1), sedangkan variabel dependennya adalah penurunan berat badan (Y). Populasi dalam penelitian adalah 100, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 50 akseptor KB suntik 3 Bulan di Desa Panca Makmur. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan kuesioner. Pengolahan data dilakukan dengan cara editing, coding, data entry, tabulasi data, cleaning, sedangkan untuk menguji hubungan antara dua variabel analisa data yang digunakan adalah uji univariat dan bivariat dengan *chi square*

HASIL

1. Analisis Univariat

a. Distribusi Frekuensi Senam *Aerobic Low Impact* pada akseptor KB Suntik 3 Bulan di Desa Panca Makmur

Di bawah ini merupakan tabel distribusi frekuensi senam *aerobic low impact* pada akseptor KB suntik 3 bulan di desa panca makmur yang di uraikan berdasarkan frekuensi dan persentasenya.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi senam *aerobic low impact* pada akseptor KB Suntik 3 Bulan di Desa Panca Makmur

Variabel	Frekuensi (n)	Persen (%)
Rutin	29	58
Tidak Rutin	21	42
Total	50	100

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa distribui senam aerobic low impact yang dilakukan ibu terdiri dari kategorik rutin sebanyak 29 orang (58%).

b. Distribusi Frekuensi berat badan pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di Desa Panca Makmur

Di bawah ini merupakan tabel distribusi frekuensi berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan di Desa Panca Makmuryang di uraikan berdasarkan frekuensi dan persentasenya.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berat Badan pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di Desa Panca Makmur

Variabel	Frekuensi (n)	Persen (%)
Ada Penurunan	26	52
Tidak ada	24	48
Total	50	100

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa distribui berat badan dengan kategorik yang ada penurunan sebanyak 26 orang (52%).

2. Analisis Bivariat

Di bawah ini merupakan tabel hubungan senam aerobik low impact dengan penurunan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan di desa panca makmur yang di uraikan berdasarkan jumlah dan persentasenya.

Tabel 3. Hubungan Senam Aerobik *Low Impact* dengan Penurunan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di Desa Panca Makmur

Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	Ada Penurunan		Tidak Ada		Total		P Value
	n	%	n	%	n	%	
Rutin	22	44	7	14	29	100	0,000
Tidak Rutin	4	8	17	34	21	100	
Total	26	52	14	48	50	100	

Berdasarkan tabel 3. diatas diketahui bahwa akseptor KB suntik 3 bulan yang rutin melakukan senam aerobik *low impact* dan mengalami penurunan berat badan sebanyak 22 orang (44%) sedangkan yang tidak rutin melakukan senam aerobik *low impact* dan tidak mengalami penurunan berat badan sebanyak 17 orang (34%). Berdasarkan uji chi square menunjukkan hasil bahwa Ha diterima dan Ho ditolak yang artinya ada hubungan senam aerobic low impact dengan penurunan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan di Desa Panca Makmur dengan nilai p value $0,000 < 0,05$

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Senam Aerobic Low Impact Akseptor KB suntik 3 Bulan di Desa Panca Makmur

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden rutin melakukan senam aerobic low impact sebanyak 29 orang (58%).

Senam aerobik merupakan gabungan gerakan yang energik dan kreatif, berirama cepat sesuai dengan fungsi senam aerobik itu sendiri. manfaat senam aerobik adalah meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh, tapi bila dilakukan secara tidak benar dapat menimbulkan cedera. Gerakan senam aerobik ini sebenarnya sangat cocok untuk orang yang berusia muda, 30 tahun ke bawah. karena senam ini berirama cepat dan didalamnya terdapat bermacam variasi gerakan”⁴

Latihan senam aerobik merupakan rangkaian aktivitas gerak yang dominan merangsang kemampuan metabolisme yaitu kardiovaskuler. Manfaat dan keuntungan senam aerobik yaitu: 1) kerja jantung lebih efisien dan menjadi terlatih, sehingga jantung tidak cepat lelah, 2) pembuluh darah akan semakin lebih besar, sehingga darah akan lebih lancar dibandingkan dengan orang yang tidak terlatih, 3) mencegah terjadinya pengumpulan darah, 4) jantung akan dapat memompakan darah lebih banyak dan berdenyut lebih lambat, 5) paru-paru akan bertambah kapasitas pernafasannya, 6) berkurangnya resiko gangguan pada jantung, 7) Tekanan darah yang sebelumnya tinggi akan menurun secara teratur, dan 8) terjadi penurunan kadar lemak yang membahayakan di dalam darah, dan terjadinya kadar lemak yang baik sehingga bermanfaat dalam tubuh. Latihan senam aerobik yang dilakukan secara teratur dan terprogram bermanfaat terhadap kerja fungsi organ tubuh lebih efisien, terutama jantung dan paru-paru. Peredaran darah lancar keseluruh tubuh, otot menjadi kuat, akan terjadi peningkatan massa otot, penurunan persentase kadar lemak tubuh ¹⁶

Walaupun demikian, perlakuan latihan senam aerobik low impact memiliki nilai penurunan Massa Lemak Tubuh yang lebih tinggi (1,13) dibandingkan dengan latihan senam aerobic high impact (0,60). Artinya, latihan senam aerobik low impact memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap penurunan Massa Lemak Tubuh dibandingkan dengan perlakuan latihan senam aerobic high impact. Gerakan-gerakan aerobik yang intensitasnya rendah sampai intensitas sedang selama 30 menit akan akan membakar kalori kira-kira 250 kalori, atau sejumlah kalori sejumlah pada air soda ¹¹

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Partadinata et al., (2017) yang menunjukan responden yang melakukan rutin senam aerobic mengalami penurunan berat badan responden. Didukung juga oleh Ramadhini & Dewi, (2020) menyatakan responden yang melakukan senam aerobic dengan rutin memiliki penurunan berat badan yang berarti. Senam Aerobik adalah suatu bentuk latihan yang terdiri dari latihan aerobik berirama dengan pelatihan kekuatan dan peregangan yang rutin dalam rangka. Senam aerobik dengan intensitas sedang hingga tinggi dapat membakar lemak berkisar 500 s/d 800 kali setiap sekali latihan dengan durasi 30 sampai 60 menit¹⁴

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan diatas menunjukan bahwa semakin sering dan rutin orang melakukan senam aerobic low impact maka semakin cepat juga mengalami penurunan berat badan. Maka Akseptor KB suntik 3 bulan yang ingin melakukan senam aerobic low impct harus melakukan secara rutin guna mendapatkan hasil yang maksimal.

Distribusi Frekuensi Berat Badan Akseptor KB suntik 3 Bulan di Desa Panca Makmur

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan berat badan 6 orang (52%).

Berat badan adalah salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Massa tubuh yang berlebih di dalam tubuh akan menggambarkan kelebihan berat badan yang dikenal dengan istilah obesitas, dimana menunjukkan adanya penumpukan lemak tubuh yang

melebihi batas normal di dalam tubuh. Faktor penyebab terjadinya obesitas adalah faktor genetik, kerusakan pada salah satu bagian otak, pola makan berlebih, kurang bergerak atau kurang berolahraga, ketidakstabilan emosi, dan lingkungan". Lemak merupakan salah satu komponen dalam tubuh yang berfungsi sebagai pembentukan energy bagi tubuh beraktivitas setiap harinya¹⁶.

Hidup sehat dengan berat badan ideal adalah dambaan setiap wanita. Namun pada kenyataannya tidak semua wanita memiliki berat badan yang ideal. Kebiasaan konsumsi makanan siap saji dan makanan dengan gizi yang tidak seimbang membuat tubuh menyimpan banyak kalori. Jarangnya bergerak, sedikit beraktivitas dan jarang berolahraga membuat metabolisme tubuh menjadi berkurang, lemak yang terbakar untuk menghasilkan energi menjadi sedikit sehingga terjadinya penimbunan lemak yang berlebih ditubuh dan menyebabkan kegemukan atau obesitas. Orang yang memiliki berat badan yang berlebih atau kegemukan memiliki resiko besar terhadap serangan berbagai penyakit degeneratif, seperti: tekanan darah tinggi, penyakit pembuluh darah otak, jantung koroner, diabetes, penyakit sendi dan lain sebagainya¹.

Kelebihan berat badan memicu penurunan fungsi tubuh, gerak menjadi lambat, sampai-sampai malas hanya untuk memindahkan diri ke tempat lain. Untuk itu perlu dilakukan upaya pencegahan agar tidak menimbulkan lemak yang berlebihan. Salah satu solusi terbaik ialah melakukan olahraga dan pengaturan pola makan yang seimbang. Sejatinya banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk proses penurunan kadar lemak dalam tubuh, salah satunya olahraga berjenis aerobik yaitu seperti jalan, lari, bersepeda atau pun senam. Aerobik merupakan olahraga yang mudah dilakukan dan ringan dalam gerakannya. Salah satu bentuk olahraga aerobik yang rekreatif ialah senam aerobik²⁰.

Hasil ini sejalan dengan Siska & Amrizal (2020) yang menunjukkan ada penurunan berat badan responden setelah diberikan intervensi dengan senam aerobik Low Impact. Didukung juga oleh Indra (2016) senam aerobik sangat efektif bagi wanita yang ingin menurunkan berat badan apabila dilaksanakan secara rutin dan kontinyu. Latihan yang teratur dan terprogram dapat membantu penurunan persentase lemak tubuh, terutama latihan yang bersifat aerobik. Telah diketahui bahwa empat hari latihan hasilnya lebih baik daripada tiga hari. Lima hari latihan lebih baik daripada empat hari. Dari penelitian juga terlihat dua hari latihan perminggu tidak efektif untuk menurunkan persentase lemak tubuh dan berat badan. Dengan kata lain, jika hanya melakukan latihan dua hari perminggu, maka hasilnya hanya sedikit lebih baik daripada tidak melakukan latihan. Dengan demikian frekuensi latihan berpengaruh terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan berat badan. Frekuensi yang ideal untuk melakukan latihan senam aerobik adalah 3-5 kali dalam seminggu.

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahawa ada penurunan Berat bada Akseptor KB suntik 3 bulan di Desa Panca Makmur, penurunan berat badan ini bisa terjadi dikarenakan pembakaran kalori yang terjadi dalam tubuh ibu Akseptor KB suntik 3 bulan setelah diberikan senam aerobik low impact.

Hubungan senam aerobik low impact dengan penurunan Berat Badan Akseptor KB suntik 3 Bulan di Desa Panca Makmur

Berdasarkan uji chi square menunjukkan hasil bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya ada hubungan senam aerobik low impact dengan penurunan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan di Desa Panca Makmur dengan nilai $p\text{ value } 0,000 < 0,05$.

Efek samping yang sering terjadi dan dikeluhkan oleh akseptor KB suntik adalah penambahan berat badan. Pertambahan berat badan menjadi masalah bagi sebagian kecil pemakai estriol dan turunan progesteron. Sedangkan untuk pemakai KB suntik yang hanya berisi progesterone saja, bisa terjadi peningkatan 1-2 kg pada tahun pertama serta 4-10 kg setelah 3-5 tahun penggunaan. Waktu lamanya pemakaian KB suntik dapat mempengaruhi peningkatan berat badan yang disebabkan oleh hormone progesterone yang menjadikan nafsu makan meningkat dipusat pengendalian hipotalamus, masalah berat badan menjadi perhatian

khusus bagi ibu-ibu akseptor KB suntik 3 bulan, dan banyak terapi aktivitas yang bisa dilakukan dalam menurunkan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan, salah satunya adalah dengan senam aerobik⁶

Beberapa hal yang bisa dilakukan dalam mengatasi berat badan antara lain jaga asupan nutrisi, pola istirahat, pola aktivitas atau olahraga dengan melakukan senam aerobik adalah melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dan senam seperti senam aerobik minimal 2 kali seminggu dengan durasi 20-60 menit/ senam¹.

Senam Aerobik adalah latihan yang dilakukan untuk membakar lemak sambil memperbaiki kekencangan otot yang dipimpin oleh pelatih berpengalaman secara bersama-sama dengan diiringi musik yang sesuai dengan irama/gerakan untuk anggota tubuh yang bergerak. Anggota senam power fit mengikuti latihan senam aerobik untuk penurunan berat badan, lemak tubuh dan peningkatan massa otot¹⁶

Manfaat senam aerobik low impact dan high impact bentuk dari olahraga kesehatan salah satunya yaitu “Senam aerobik juga akan membantu membentuk tubuh lebih sempurna dengan mengurangi massa lemak tubuh dan juga bisa mengurangi berat badan”. Artinya, dengan melakukan senam aerobik yang dilakukan secara low impact maupun high impact dapat mengurangi timbunan massa lemak di dalam tubuh. Latihan senam aerobik untuk menurunkan lemak tubuh memiliki ciri-ciri : gerak dinamis yang melibatkan otot-otot besar pada tubuh, intensitas latihan tinggi maupun rendah, dan dikerjakan dalam jangka waktu yang lama untuk low impact. Dengan gerakan tersebut sumber energi dihasilkan dari pembakaran lemak¹¹.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Andini and Indra (2016) yang menyatakan ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan responden. Pelatihan fisik secara aerobik menggunakan lemak sebagai sumber energi dan pelatihan aerobik merupakan metode ideal untuk mengurangi masa jaringan lemak dan menurunkan berat badan. Dengan demikian, melakukan senam aerobik selama 60 menit dalam 3 kali seminggu selama 8 minggu dapat menurunkan 2,05 kg berat badan. Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan perubahan persentase lemak tubuh antara sampel yang memiliki frekuensi latihan tinggi dengan frekuensi latihan rendah. Dengan demikian ada perbedaan perubahan persentase lemak tubuh dan berat badan berdasarkan frekuensi senam aerobik. Latihan aerobik 3-5 kali seminggu dapat membantu menurunkan persentase lemak dan berat badan, selain itu juga dapat mempertahankan berat badan yang sudah tercapai.

Didukung juga oleh Utami et al., (2021) yang menyatakan ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan kadar lemak dan berat badan responden. Kelebihan berat badan memicu penurunan fungsi tubuh, gerak menjadi lambat, sampai-sampai malashanya untuk memindahkan diri ke tempat lain. Untuk itu perlu dilakukan upaya pencegahan agar 3 tidak menimbulkan lemak yang berlebihan. Salah satu solusi terbaik ialah melakukan olahraga dan pengaturan pola makan yang seimbang. Sejatinya banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk proses penurunan kadar lemak dalam tubuh, salah satunya olahraga berjenis aerobik yaitu seperti jalan, lari, bersepeda atau pun senam. Aerobik merupakan olahraga yang mudah dilakukan dan ringan dalam gerakannya. Salah satu bentuk olahraga aerobik yang rekreatif ialah senam aerobik. Berdasarkan hasil olah data dan kriteria maka dapat diketahui nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya Ada pengaruh latihan senam aerobik terhadap penurunan kadar lemak ibu-ibu di Klub Keke Studi Kota Lubuklinggau.

Penelitian Ramadhini and Dewi (2020) menyatakan dalam penelitiannya senam aerobik lebih memiliki pengaruh terhadap penurunan berat badan responden dibandingkan senam Zumba, Berdasarkan uji statistik didapatkan rata-rata penurunan berat badan sebesar 2,82 kg yaitu dari 66,70 kg menjadi 63,88 kg. Sedangkan berdasarkan uji statistik paired t- test didapatkan bahwa ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada responden. Senam aerobik (dengan oksigen) melibatkan kelompok-kelompok otot besar dan dilakukan dengan intensitas yang cukup rendah serta dalam waktu yang cukup lama, sehingga sumber energi dapat diubah menjadi ATP dengan menggunakan siklus asam sitrat sebagai jalur metabolisme dominan. Senam aerobik dapat dipertahankan dari lima belas menit sampai dua puluh menit hingga beberapa jam dalam sekali Latihan.

Menurut Partadinata et al., (2017) perlakuan latihan senam aerobik low impact memiliki nilai penurunan Massa Lemak Tubuh yang lebih tinggi (1,13) dibandingkan dengan latihan senam aerobik high impact (0,60). Artinya, perlakuan latihan senam aerobik low impact memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap penurunan Massa Lemak Tubuh dibandingkan dengan perlakuan latihan senam aerobik high impact. Gerakan-gerakan aerobik yang intensitasnya rendah sampai intensitas sedang selama 30 menit akan membakar kalori kira-kira 250 kalori, atau sejumlah kalori sejumlah pada air soda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam zumba terhadap penurunan berat badan. Pada senam aerobik rerata berat badan sebelum intervensi yaitu 66,70 terjadi penurunan rerata berat badan setelah dilakukan intervensi menjadi 63,88. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan¹⁴.

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara senam aerobik low impact dengan penurunan berat badan Akseptor KB suntik 3 bulan, adanya penurunan berat badan ini dikarenakan dengan melakukan senam aerobik low impact dapat terjadi pembakaran kalori dalam tubuh sehingga terjadi penurunan masa lemak dan berdampak pada penurunan berat badan, maka dari itu senam aerobik low impact sangat bagus dilakukan untuk menurunkan berat badan Akseptor KB Suntik 3 bulan di Desa Panca Makmur.

SIMPULAN

Sebagian besar responden melakukan senam aerobik low impact dengan rutin sebanyak 29 orang (58%), sebagian besar responden melakukan senam aerobik low impact dengan rutin sebanyak 29 orang (58%) dan ada hubungan antara senam aerobik low impact dengan penurunan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan di Desa Panca Makmur dengan nilai p value 0,000.

SARAN

Diharapkan hasil penelitian bisa menjadi bahan evaluasi bagi akseptor KB Suntik 3 bulan untuk rajin melakukan kontrol berat badan dan mengadakan kegiatan rutin senam aerobik low impact dan bekerja sama dengan instansi Kesehatan dalam menjalankan program senam aerobik

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukkan pada peneliti hingga penelitian ini dapat terselesaikan tepat waktu

DAFTAR PUSTAKA

1. Andini, A., & Indra, E. N. Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan Pada Members Wanita Oleh. *Medikapora*, 50, 39–52. 2016.
2. Arikunto, S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. 2014.
3. Budiyo, K. Mekanika gerak dan Fungsi Senam Aerobik. *PKO-FKIP-UTP Surakarta*. 2018.
4. Darsi, H. Pengaruh Senam Aerobik Low Impact terhadap Peningkatan V02max. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 42–51. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.134>. 2018.
5. Eka Novita Indra, E. A. A. ., Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan Pada Members Wanita. *Medikora*, 15(1), 39–51. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10071>. 2016.
6. Hayati, S. Studi Komparasi Penggunaan Kontrasepsi Dengan Perubahan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 1 Bulan Dan 3 Bulan Di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru. *Jurnal*

- Medika Usada*, 2(2), 1–5. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v2i2.51>.2019.
7. Notoatmodjo, S. *Konsep Perilaku Dan Perilaku Kesehatan*. PT Rineka Cipta.2017.
 8. Nurafifah, A. S. Senam Aerobik Low Impact dapat Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi (Low Impact Aerobics Gymnastics Can Lower Blood Pressure in the Elderly with Hypertension). *Dohara Publisher Open Access Journal*, 01(01), 1–6. <http://dohara.or.id/index.php/isjnms%7>.2021.
 9. Nursalam. *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.2014.
 10. Nursalam. *Metodelogi penelitian* (1st ed.). Gramedia.2021.
 11. Partadinata, W. A., Gandari, G. P., & Mudian, D. Pengaruh latihan senam aerobik low impact dan high impact terhadap penurunan massa lemak tubuh (skin fold). *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, Vol.4(2), 1–7.2017.
 12. Pratiwi, I., & Basri, M. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Remaja Obesitas di SMP Katolik Rajawali Makassar Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 76–82.2018.
 13. Raidanti, D. Pengaruh KB suntik 3 bulan Depo Progestron Acetate (DMPA) terhadap kenaikan berat badan di puskesmas Tanah Abang Jakarta Tahun 2019. *Maternal & Neonatal Health Journal*, 2(1), 15–22. <https://journal.neoelectura.com/index.php/mnhj>.2021.
 14. Ramadhini, D., & Dewi, S. S. S. PERBEDAAN PENGARUH SENAM ZUMBA DAN SENAM AEROBIK TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA WANITA DEWASA OBESITAS I. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika Volume*, 10(2), 11–24.2020.
 15. Sartika, W., Qomariah, S., & Herlina, S. Peningkatan Berat Badan dengan Penggunaan Kontrasepsi KB Suntik 1 Bulan. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(1), 34. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i1.444>.2021.
 16. Siska, & Amrizal. PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN, PERSENTASE LEMAK TUBUH DAN PENINGKATAN MASSA OTOT. *Jurnal Sporta Sainika*, 5(September), 3264–3268. <https://doi.org/10.1093/oseo/instance.00208803>.2020.
 17. Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.2015.
 18. Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif* (3rd ed.). Alfabeta.2017.
 19. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RD*. Alfabeta.2018.
 20. Utami, D. J., Syafutra, W., & Remora, H. Pengaruh Pelatihan Senam Aerobic terhadap Penurunan Kadar Lemak Ibu-Ibu di Club Keke Studio di Kota Lubuklinggau.2021. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 4126–4133. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1395>
 21. Utomo, G. T., Junaidi, S., & Rahayu, S. Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, Dan Kolesterol. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 1(1), 6–10.2012.
 22. Wandansari, D. N. Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Kebiasaan Olahraga, Faktor Genetik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja. Skripsi Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember. Universitas Jember. Retrieved From <Http://Repository.Unej.Ac.Id/Handle/123456789/68371>.2016.
 23. WHO. *World Health Organization*.2017.