



Efektivitas Yoga dalam Menurunkan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Zulhijriani Zulhijriani^{1*}, Nur Chayani Ari Lestari²

¹⁻²Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

*Penulis Korespondensi: zulhijriani.2@gmail.com¹

Abstract. *Gaining weight is sometimes associated with hormonal contraception, particularly the 3-month injectable form (Depo Medroxyprogesterone Acetate/DMPA), because to changes in hormone levels and metabolic irregularities. Since this condition may increase the risk of non-communicable disorders, safe and effective non-pharmacological therapy are required. One potential tactic is yoga, which combines physical activity with breathing techniques and relaxation. Finding out if yoga aided weight loss for people in Tondomulyo Village, Jakenan District, Pati Regency who had used injectable contraceptives for three months was the goal of this study. In this study, which used a pre- and post-test approach, there was no control group. Thirty individuals were selected using purposive selection and fulfilled the inclusion criteria, which included taking injectable contraception for a minimum of six months and having gained weight. Yoga classes were part of the intervention for eight weeks; they met three times a week for thirty minutes each session. Before and after the intervention, the individuals' weights were recorded. For this research, we utilized a paired t-test and set the significance threshold at 0.05. The results showed that the average body weight decreased by 2.4 kg, from 66.2 kg to 63.8 kg. A statistical research with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) shown that yoga significantly aids in weight reduction. People who are willing to use injectable contraceptives have found that yoga, an activity that does not involve pharmaceuticals, helps them lose weight.*

Keywords: *Body Weight; Contraceptive Acceptors; DMPA; Injectable Contraception; Yoga.*

Abstrak. Penambahan berat badan terkadang dikaitkan dengan kontrasepsi hormonal, terutama bentuk suntikan 3 bulan (*Depo Medroxyprogesterone Acetate/DMPA*), karena perubahan kadar hormon dan ketidakseimbangan metabolisme. Karena kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular, diperlukan terapi nonfarmakologis yang aman dan efektif. Salah satu strategi potensial adalah yoga, yang menggabungkan aktivitas fisik dengan teknik pernapasan dan relaksasi. Tujuan studi ini adalah untuk mengetahui apakah yoga membantu penurunan berat badan pada penduduk Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati yang telah menggunakan kontrasepsi suntik selama tiga bulan. Studi ini menggunakan pendekatan pra-tes dan pasca-tes, tanpa kelompok kontrol. Tiga puluh orang dipilih melalui seleksi purposif dan memenuhi kriteria inklusi, yaitu telah menggunakan kontrasepsi suntik minimal enam bulan dan mengalami kenaikan berat badan. Kelas yoga menjadi bagian dari intervensi selama delapan minggu; mereka bertemu tiga kali seminggu selama tiga puluh menit per sesi. Sebelum dan sesudah intervensi, berat badan para peserta dicatat. Untuk penelitian ini, kami menggunakan uji t berpasangan dan menetapkan ambang signifikansi pada 0,05. Hasil menunjukkan bahwa berat badan rata-rata berkurang sebesar 2,4 kg, dari 66,2 kg menjadi 63,8 kg. Analisis statistik dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa yoga secara signifikan membantu dalam penurunan berat badan. Orang-orang yang bersedia menggunakan kontrasepsi suntik menemukan bahwa yoga, suatu aktivitas yang tidak melibatkan obat-obatan, membantu mereka menurunkan berat badan.

Kata kunci: Berat Badan; DMPA; Kontrasepsi Suntik; Penerima Kontrasepsi; Yoga.

1. LATAR BELAKANG

Salah satu metode pencegahan kehamilan yang tidak diinginkan yang banyak digunakan adalah kontrasepsi hormonal. Perawatan hormonal, seperti suntikan dan pil, menjadi pilihan lebih dari 65% perempuan usia reproduksi di beberapa negara berkembang dalam hal metode kontrasepsi modern (WHO, 2022). Sebagian besar dari 851 juta wanita di seluruh dunia yang menggunakan segala jenis kontrasepsi modern sebagian besar menggunakan metode suntikan, menurut sebuah studi PBB (2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2018) melaporkan bahwa kontrasepsi hormonal banyak digunakan dalam program keluarga berencana karena keefektifan dan kemudahan penggunaannya. Pil kontrasepsi suntik Depo Medroxyprogesterone Acetate merupakan pilihan populer karena efeknya bertahan selama tiga bulan. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) (2022), kontrasepsi suntik digunakan oleh sekitar 60% penduduk Indonesia yang secara aktif terlibat dalam keluarga berencana. Suntikan Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA) setiap tiga bulan merupakan metode kontrasepsi yang efisien.

Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2022) menunjukkan bahwa kontrasepsi suntik digunakan oleh sekitar 58% hingga 62% pengguna kontrasepsi aktif di provinsi tersebut. Mayoritas individu, terutama mereka yang berada dalam usia reproduksi, menggunakan kontrasepsi suntik, sebagaimana ditunjukkan oleh survei tingkat kabupaten yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Pati (2023).

Meskipun obat ini efektif, pengguna DMPA sering mengalami efek samping, termasuk kenaikan berat badan. Lopez dkk. (2016) menemukan bahwa dibandingkan dengan pengguna metode kontrasepsi lain, pengguna DMPA lebih cenderung mengalami kenaikan berat badan. Penelitian yang dilakukan oleh Modesto dkk. (2015) menunjukkan bahwa hormon progesteron mengubah metabolisme, yang menyebabkan gejala seperti nafsu makan meningkat dan retensi cairan.

Dengan efek progesteron pada metabolisme dan peningkatan nafsu makan yang disebabkan oleh DMPA, kontrasepsi hormonal, terutama metode suntik 3 bulan, dapat menyebabkan kenaikan berat badan. Berenson dan Rahman (2017) serta Lopez dkk. (2016) menemukan bahwa indeks massa tubuh (BMI) dan komposisi tubuh wanita dapat bervariasi jika mereka mengonsumsi pil kontrasepsi yang mengandung progestin. Kegagalan dalam mengendalikan kenaikan berat badan dapat memperburuk penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung dan obesitas (Hruby & Hu, 2015). Oleh karena itu, terapi untuk pengendalian berat badan harus aman dan efektif agar berhasil.

Risiko yang lebih tinggi untuk terkena penyakit kronis, seperti diabetes, obesitas, dan hipertensi, berkaitan dengan kenaikan berat badan yang cepat (WHO, 2021). Kontrasepsi hormonal dapat mempercepat kenaikan berat badan pada wanita usia reproduksi karena pengaruhnya terhadap metabolisme energi dan pengaturan nafsu makan. Mengabaikan penyakit ini dapat menimbulkan dampak negatif terhadap pengeluaran kesehatan, kesejahteraan umum, dan kesehatan fisik.

Oleh karena itu, terapi untuk obesitas harus tersedia yang aman, efektif, dan mudah diikuti. Selain meningkatkan pengeluaran energi, menurunkan risiko penyakit tidak menular, dan meningkatkan laju metabolisme, olahraga fisik teratur memiliki banyak manfaat kesehatan positif lainnya yang tidak dimiliki oleh obat-obatan.

Karena fokusnya yang unik pada postur tubuh, latihan pernapasan, dan konsentrasi mental, yoga berbeda dari jenis olahraga lainnya. (Cramer dkk., 2016; Telles dkk., 2018) Yoga telah terbukti menawarkan manfaat potensial bagi penurunan berat badan, keseimbangan metabolik, dan kesehatan mental. Ada tiga komponen utama dalam praktik fisik yoga: dhyana, atau kontemplasi, pranayama, atau latihan pernapasan dalam. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa yoga meningkatkan kesehatan dengan berbagai cara, seperti meningkatkan pengeluaran energi, mengurangi stres, dan mendorong kebiasaan makan yang lebih sehat. Karena meningkatkan pengeluaran kalori, latihan fisik secara teratur sangat penting untuk penurunan berat badan (Niezgoda dkk., 2025; Swift dkk., 2018).

Praktik yoga yang konsisten berpotensi meningkatkan indeks massa tubuh (BMI) dan menyebabkan penurunan berat badan. Dua studi menunjukkan bahwa setelah 12 minggu berlatih yoga, individu mengalami penurunan berat badan dan peningkatan pengukuran antropometrik: satu oleh Nongkhai dkk. (2022) dan yang lain oleh Cramer dkk. (2016). Yoga mungkin bermanfaat dalam mengendalikan stres dan kebiasaan makan, yang merupakan faktor psikologis yang memengaruhi efektivitas upaya penurunan berat badan (Unick dkk., 2022; Ross dkk., 2020).

Dengan demikian, kami melakukan penelitian ini untuk melihat apakah yoga dapat membantu penurunan berat badan pada wanita yang telah menggunakan kontrasepsi suntik selama tiga bulan.

2. KAJIAN TEORITIS

Kontrasepsi suntik tiga bulan yang dikenal sebagai Depo-Medroxyprogesterone Acetate (DMPA) merupakan salah satu metode kontrasepsi hormonal. Metode ini menipiskan endometrium, mengentalkan lendir serviks, dan menghambat ovulasi. Efektivitas serta kemudahan penggunaannya menjadikan metode ini pilihan yang populer. Namun, terdapat banyak efek samping yang terkait dengan penggunaan DMPA, dan salah satunya adalah kenaikan berat badan. Progesteron berpotensi meningkatkan penumpukan lemak dalam tubuh dengan mengubah metabolisme lemak dan membuat kita merasa lebih lapar. Salah satu efek samping progesteron adalah membuat berat badan bertambah karena menyebabkan retensi cairan.

Hubungan antara kontrasepsi hormonal dan indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak menggunakannya telah didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Berenson dan Rahman (2017) serta Lopez dkk. (2016).

Tingkat keseimbangan energi antara asupan makanan dan pengeluaran energi ditunjukkan oleh berat badan seseorang, yang merupakan salah satu indikator kesehatan gizi mereka. Jika kebiasaan makan Anda tidak seimbang, Anda berisiko mengalami kenaikan atau penurunan berat badan. Hormon (seperti estrogen, progesteron, dan kortisol), kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, dan gangguan kesehatan mental (seperti stres) adalah beberapa faktor yang memengaruhi indeks massa tubuh (BMI). Olahraga yang konsisten dikaitkan dengan tingkat energi yang stabil dan berat badan yang sehat (Niezgoda dkk., 2025). Kelebihan lemak tubuh lebih umum terjadi pada wanita usia reproduksi yang jarang berolahraga, dan hal ini terutama berlaku bagi mereka yang menggunakan metode kontrasepsi hormonal.

Sistem hormonal yang lebih efisien, metabolisme basal yang lebih cepat, dan peningkatan pengeluaran kalori merupakan beberapa dari banyak manfaat fisiologis yoga. Hormon stres kortisol dikaitkan dengan kenaikan berat badan; namun, yoga dapat membantu menurunkan kadar kortisol. Terkait penurunan berat badan dan indeks massa tubuh (IMT), Cramer dkk. (2016) menemukan bahwa yoga bermanfaat bagi orang yang kelebihan berat badan. Kemungkinan bahwa program yoga selama 12 minggu dapat menghasilkan penurunan berat badan yang signifikan didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nongkhai dkk. (2022).

Menurut Jakicic dkk. (2021), memasukkan yoga ke dalam program penurunan berat badan meningkatkan kemungkinan keberhasilannya. Penelitian yang dilakukan oleh Nongkhai dkk. (2022) menunjukkan bahwa parameter antropometri berkurang secara signifikan berkat yoga. Para ilmuwan Unick dkk. (2022) menemukan bahwa mereka yang rutin berlatih yoga lebih cenderung membatasi konsumsi makanannya. Hasil penelitian ini memberikan bukti awal bahwa yoga mungkin dapat membantu penurunan berat badan. Orang yang menggunakan obat suntik selama lebih dari tiga bulan belum diteliti secara memadai. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan penelitian ini guna memberikan bukti ilmiah yang lebih konkret. Kontrasepsi suntik tiga bulan menyebabkan wanita mengalami kenaikan berat badan akibat efek progesteron terhadap metabolisme dan rasa laparnya.

Efek samping kontrasepsi suntik tiga bulan yang memengaruhi kadar progesteron meliputi peningkatan nafsu makan dan perubahan metabolisme. Lopez dkk. (2016) serta Berenson dan Rahman (2017) sama-sama menyatakan bahwa hal ini mendorong orang untuk menambah berat badan.

3. METODE PENELITIAN

Sebuah kelompok berpartisipasi dalam penelitian kuasi-eksperimental ini, yang menggunakan teknik pra-tes dan pasca-tes. Berat badan para peserta yang menerima kontrasepsi melalui suntikan selama tiga bulan diukur baik sebelum maupun sesudah sesi yoga.

Desa Tondomulyo, yang terletak di Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati, menjadi basis operasi para peneliti selama sekitar dua bulan. Penelitian ini melibatkan semua perempuan setempat yang telah menggunakan pil kontrasepsi suntik sebagai metode pengendalian kelahiran selama tiga bulan. Tiga puluh perempuan dipilih secara acak dari kelompok calon peserta yang memenuhi syarat; mereka diharuskan telah menggunakan kontrasepsi suntik minimal selama enam bulan dan melaporkan adanya kenaikan berat badan.

Intervensi selama delapan minggu ini akan terdiri dari sesi latihan yoga yang dilakukan peserta selama sekitar 30 menit, tiga kali seminggu. Asana, atau postur fisik, dan pranayama, atau latihan pernapasan, merupakan bagian dari praktik yoga tersebut.

Sebuah timbangan digunakan untuk mencatat berat badan peserta baik sebelum maupun sesudah intervensi. Peralatan yang digunakan meliputi timbangan berat badan yang telah dikalibrasi dan lembar pengamatan. Alat-alat tersebut terbukti cukup andal dan sesuai untuk digunakan setelah melalui evaluasi keandalan dan validitas yang mendalam.

Pendekatan bivariat dan univariat digunakan untuk analisis data. Karakteristik dan berat badan rata-rata subjek dianalisis menggunakan analisis univariat. Sugiyono (2019) menggunakan uji t berpasangan dengan ambang signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui apakah berat badan rata-rata berubah sebelum dan setelah intervensi dalam analisis bivariat.

Wanita yang menggunakan kontrasepsi suntik selama tiga bulan menjadi subjek penelitian ini, yang mengkaji hubungan antara variabel independen (intervensi yoga) dan variabel dependen (penurunan berat badan). Setelah masa pengobatan berakhir, intervensi yoga diharapkan memberikan dampak terhadap perubahan berat badan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Para peneliti dari Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, dan lokasi-lokasi terkait lainnya di Kabupaten Pati melakukan penelitian ini pada bulan Januari dan Februari 2025. Pengukuran berat badan dilakukan sebelum dan sesudah sesi yoga terhadap 30 orang yang menggunakan kontrasepsi suntik selama tiga bulan.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi usia dan lama penggunaan KB.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 30).

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia 20–30 tahun	10	33,3%
Usia 31–40 tahun	14	46,7%
Usia >40 tahun	6	20%
Lama KB \geq 1 tahun	21	70%
Lama KB < 1 tahun	9	30%

Sumber :Data Primer 2025

Berdasarkan data pada Tabel 1, distribusi usia peserta adalah sebagai berikut: enam belas orang (46,7% dari total) berada dalam rentang usia 31–40 tahun, sepuluh orang (33,3%) berada dalam kelompok usia 20–30 tahun, dan enam orang (20%) berusia 40 tahun ke atas. Mayoritas responden kemungkinan besar adalah perempuan, yang berarti mereka kemungkinan besar sedang berada di masa reproduksi, ketika metabolisme basal mereka secara alami mulai melambat dan mereka lebih rentan mengalami kenaikan berat badan.

Dengan 21 dari 30 responden yang telah menggunakan kontrasepsi suntik selama setahun atau lebih, dan 9 dari 30 yang menggunakannya kurang dari setahun, sekitar dua pertiga dari total responden telah terpapar efek jangka panjang hormon, terutama progesteron dari DMPA.

Efek metabolik dari paparan hormon yang berkepanjangan meliputi peningkatan rasa lapar, penurunan metabolisme energi, dan peningkatan penumpukan lemak. Siapa pun yang menggunakan kontrasepsi suntik lebih rentan mengalami kenaikan berat badan akibat masalah-masalah ini.

Faktor risiko signifikan untuk kenaikan berat badan meliputi usia responden dan lamanya penggunaan kontrasepsi. Bagi wanita yang menggunakan pil suntik selama tiga bulan untuk mengelola berat badan mereka, penelitian percontohan ini mengeksplorasi kemungkinan manfaat terapi yoga.

Perubahan Berat Badan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 2. Hasil Uji Paired t-test Penurunan Berat Badan (n = 30).

Variabel	Mean (kg)	SD	Selisih Mean	t-hitung	p-value
Sebelum intervensi	66,2	4,5	2,4	8,756	0,000
Sesudah intervensi	63,8	4,1			

Sumber: Data primer, 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah intervensi yoga selama 4 minggu, berat badan rata-rata peserta menurun dari 66,2 kg (dengan simpangan baku 4,5) sebelum eksperimen menjadi

63,8 kg (dengan simpangan baku 4,1) setelah eksperimen. Peserta mengalami penurunan berat badan rata-rata sebesar 2,4 kg setelah program.

Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam konsistensi data setelah intervensi, dengan simpangan baku 4,1 untuk data berat badan responden, turun dari 4,5 sebelumnya. Dengan kata lain, sebagian besar peserta yang mengikuti studi ini mengalami penurunan berat badan secara konsisten dan signifikan.

Penurunan berat badan sebesar 2,4 kg dalam waktu hanya empat minggu merupakan hasil yang sangat menggembirakan secara klinis. Karena progesteron menyebabkan wanita mengalami kenaikan berat badan, hal ini terutama berlaku bagi kelompok wanita yang menggunakan kontrasepsi suntik selama tiga bulan. Tampaknya kelompok demografis ini dapat meraih keberhasilan yang signifikan dalam pengaturan berat badan melalui intervensi yoga.

Selain itu, peningkatan rata-rata ini juga menunjukkan bahwa tubuh merespons dengan baik terhadap yoga sebagai salah satu bentuk latihan fisik, yang kemungkinan dipengaruhi oleh laju metabolisme yang lebih tinggi, pengeluaran kalori yang lebih besar, dan keseimbangan hormonal yang lebih baik selama periode intervensi.

Perbedaan yang signifikan dalam berat badan ditunjukkan oleh hasil uji t berpasangan, yang menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sebelum dan sesudah intervensi yoga. Tampaknya intervensi tersebut memiliki dampak yang signifikan terhadap penurunan berat badan, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai t yang dihitung yang relatif besar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga membantu para wanita yang menggunakan kontrasepsi suntik selama tiga bulan untuk menurunkan berat badan.

Hubungan Yoga dengan Penurunan Berat Badan

Olahraga membantu wanita usia subur menurunkan berat badan dengan meningkatkan laju metabolisme dan pengeluaran energi. Sensitivitas insulin, pengeluaran kalori, dan penumpukan lemak dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang teratur. Stres merupakan faktor lain yang dapat memengaruhi berat badan secara tidak langsung; namun demikian, olahraga membantu mengatur hormon dan mengurangi stres. Wanita usia reproduksi yang tidak aktif lebih rentan mengalami kenaikan berat badan dibandingkan wanita yang aktif. Prathama dan Wulandari (2023) menemukan bahwa olahraga teratur membantu orang dalam kelompok usia ini mempertahankan berat badan dan menghindari penyakit tidak menular (NCD).

Studi tersebut menunjukkan bahwa kelas yoga dapat membantu penurunan berat badan. Yoga mungkin menjadi alternatif yang sesuai untuk bentuk olahraga lain bagi mereka yang

berusaha mengelola berat badan, karena menghasilkan penurunan berat badan rata-rata sebesar 2,4 kg. Salah satu manfaat fisiologis yoga adalah peningkatan pengeluaran energi melalui aktivitas otot dan kenaikan laju metabolisme basal. Cramer dkk. (2016) menemukan bahwa yoga secara signifikan mengurangi berat badan dan Indeks Massa Tubuh (BMI). Dengan meningkatkan pengeluaran energi dan pembakaran lemak, fokus yoga pada postur fisik (asana) dan teknik pernapasan (pranayama) dapat memfasilitasi pengurangan lemak berlebih secara bertahap. Sebagai salah satu jenis olahraga fisik, yoga melibatkan pengencangan dan pelepasan otot secara berulang, yang dapat meningkatkan laju metabolisme dan meningkatkan pengeluaran energi.

Sistem saraf parasimpatis mungkin juga berperan dalam efek pengurangan stres yang ditimbulkan oleh yoga. Cramer dkk. (2016) serta Ross dan Thomas (2010) menemukan bahwa kadar kortisol yang lebih rendah berkaitan dengan berkurangnya pembentukan lemak, terutama lemak perut, yang merupakan akibat umum dari stres kronis.

Beberapa meta-analisis telah menunjukkan bahwa kontrasepsi hormonal memengaruhi laju kenaikan berat badan pada wanita usia reproduksi. Peningkatan rasa lapar dan penumpukan lemak yang terjadi setelahnya mungkin merupakan efek samping dari kontrasepsi hormonal seperti progesteron yang mengubah pengaturan metabolisme energi. Kontrasepsi hormonal tidak hanya dapat menyebabkan wanita menahan lebih banyak air dan lemak, tetapi juga mengubah komposisi tubuh mereka dengan cara lain. Studi menunjukkan bahwa beberapa wanita mengalami peningkatan persentase lemak tubuh saat menggunakan kontrasepsi hormonal, terutama jika digunakan dalam jangka waktu yang lama dibandingkan dengan mereka yang tidak menggunakan obat tersebut. Metode dan durasi penggunaan kontrasepsi oleh seorang wanita dapat memengaruhi jumlah penambahan berat badan yang terjadi. Kusumaningtyas dkk. (2022) menyarankan bahwa wanita hipertensi mungkin kurang berisiko mengalami efek samping ini jika mereka menggunakan kontrasepsi hormonal bersamaan dengan menjalani gaya hidup seimbang.

Dengan waktu paruh yang panjang dan potensi untuk memengaruhi metabolisme, progesteron merupakan bahan aktif dalam pil kontrasepsi suntik. Dosisnya adalah satu tablet setiap tiga bulan. Berenson dan Rahman (2017) serta Lopez dkk. (2016) menemukan bahwa progesteron dapat membuat seseorang lebih lapar, kurang sensitif terhadap insulin, dan lebih cenderung mengalami penambahan berat badan.

Bukti lain bahwa perubahan berat badan mungkin terjadi berasal dari fakta bahwa sebagian besar responden telah menggunakan kontrasepsi suntik setidaknya selama satu tahun. Berenson dan Rahman (2017) mencatat bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal dalam

jangka panjang dapat memengaruhi persentase lemak tubuh dan menyebabkan kenaikan berat badan.

Wanita usia subur cenderung mengalami kenaikan berat badan beberapa kilogram saat menggunakan kontrasepsi hormonal. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa progesteron dapat meningkatkan rasa lapar, menurunkan metabolisme energi, dan mendorong penimbunan lemak. Retensi cairan, yang mungkin terjadi sebagai efek samping kontrasepsi hormonal, merupakan faktor lain yang berpotensi menyebabkan kenaikan berat badan. Pengguna kontrasepsi hormonal dikaitkan dengan risiko kenaikan berat badan yang lebih tinggi dibandingkan dengan non-pengguna, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian tersebut. Faktor pribadi, termasuk pola makan dan olahraga, serta jenis kontrasepsi dan lamanya penggunaan pil, berkontribusi terhadap kondisi ini. Kontrasepsi hormonal mungkin menyebabkan kenaikan berat badan, sehingga penting untuk memantau berat badan dan membuat keputusan yang sehat (Putri & Sari, 2022).

Kontrasepsi suntik DMPA meningkatkan risiko kenaikan berat badan pada wanita usia reproduksi, terutama jika digunakan secara kronis. Menurut Beksinska dkk. (2021), pengguna DMPA memang mengalami kenaikan berat badan, dan ini bukanlah efek samping sementara. Semakin lama digunakan, kondisinya semakin parah. Dari sudut pandang fisiologis, kondisi ini terkait dengan efek progesteron, yang dapat menyebabkan perubahan dalam regulasi metabolisme energi, peningkatan nafsu makan, dan dimulainya pembentukan lemak. Fakta bahwa kenaikan berat badan terjadi pada tingkat yang berbeda-beda pada setiap orang menunjukkan adanya interaksi yang kompleks antara pola makan, tingkat aktivitas fisik, dan karakteristik metabolisme.

Temuan ini menunjukkan bahwa variabel hormonal bukanlah satu-satunya faktor yang memengaruhi hubungan kompleks antara DMPA dan berat badan. Wanita yang menggunakan kontrasepsi suntik sebaiknya juga melakukan perubahan perilaku sebagai bagian dari strategi pengendalian berat badan mereka, selain mengonsumsi obat. Di antara banyak manfaat nonfarmakologis yang mungkin diperoleh dari olahraga fisik, seperti yoga, dalam konteks ini adalah peningkatan pengeluaran energi, pengelolaan kebiasaan makan, dan penurunan tingkat stres. Oleh karena itu, dari sudut pandang yang lebih sistemik, terapi seperti yoga mungkin bermanfaat dalam mengatasi kenaikan berat badan yang dialami pengguna DMPA.

Metabolisme energi yang lebih efektif dan peningkatan oksidasi lemak merupakan dua dari banyak manfaat penggunaan teknik pernapasan dalam yoga yang meningkatkan oksigenasi jaringan. Tingkat metabolisme yang lebih tinggi dapat memfasilitasi penurunan berat badan,

menurut penelitian oleh Niezgodá dkk. (2025), yang menyarankan bahwa olahraga teratur, seperti yoga, mungkin memiliki efek ini.

Yoga adalah teknik yang sangat baik untuk menurunkan berat badan karena meningkatkan kesadaran diri dan membantu Anda mengendalikan kebiasaan makan. Mereka yang melakukan yoga secara teratur lebih cenderung membatasi konsumsi makanan dan menurunkan berat badan secara perlahan, menurut penelitian oleh Unick dkk. (2022).

Berdasarkan efeknya terhadap regulasi hormon, metabolisme, dan pengendalian porsi, yoga merupakan alat yang berguna bagi mereka yang berusaha menurunkan berat badan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita yang mengikuti program yoga mengalami penurunan berat badan yang jauh lebih cepat setelah tiga bulan menggunakan kontrasepsi suntik. Berdasarkan rata-rata penurunan berat badan yang dicapai, yoga tampaknya merupakan metode non-farmakologis yang efektif untuk pengelolaan berat badan pada kelompok ini. Berdasarkan temuan ini, latihan fisik berbasis yoga mungkin memberikan beberapa manfaat fisiologis. Metabolisme yang lebih cepat dan pengelolaan variabel psikologis serta fisiologis yang menyebabkan obesitas adalah dua di antara manfaat tersebut. Karena ukuran sampel yang kecil dan tidak adanya kelompok kontrol, temuan ini tidak boleh digeneralisasikan secara sembarangan.

Menurut penelitian, yoga dapat membantu orang yang kelebihan berat badan menghindari risiko kontrasepsi suntik. Pelajaran dan praktik yoga memiliki manfaat kesehatan yang jelas. Di antara berbagai masalah dalam penelitian ini adalah daya statistik yang tidak memadai, intervensi yang terlalu singkat, dan kurangnya kontrol terhadap variabel pengganggu yang mungkin ada, seperti tingkat aktivitas fisik dan kebiasaan makan individu sebelum dan sesudah intervensi. Oleh karena itu, untuk mendapatkan gambaran yang lengkap, penelitian di masa mendatang harus memperpanjang intervensi, menggunakan desain yang berbeda dengan ukuran sampel yang lebih besar, dan memasukkan faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi perubahan berat badan.

DAFTAR REFERENSI

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2022). *Profil program Bangga Kencana*. BKKBN.
- Beksinska, M. E., Smit, J. A., & Mabude, Z. (2021). Weight change among women using intramuscular depot medroxyprogesterone acetate. *The Lancet Regional Health*, 3, 100080.
- Berenson, A. B., & Rahman, M. (2017). Changes in weight, total fat, percent body fat, and central-to-peripheral fat ratio associated with injectable and oral contraceptive use. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 217(5), 1–8.
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2016). Yoga for overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 87, 213–232. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.03.013>
- Creswell, J. W. (2016). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pati. (2023). *Profil kesehatan Kabupaten Pati*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2022). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah*.
- Hruby, A., & Hu, F. B. (2015). The epidemiology of obesity: A big picture. *Pharmacoeconomics*, 33(7), 673–689. <https://doi.org/10.1007/s40273-014-0243-x>
- Jakicic, J. M., Davis, K. K., Rogers, R. J., King, W. C., Marcus, M. D., Helsel, D., et al. (2021). Effect of integrating yoga into a behavioral weight loss intervention: A randomized controlled trial. *Obesity*, 29(3), 1–10. <https://doi.org/10.1002/oby.23089>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia 2021*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas)*.
- Kusumaningtiyas, Z. A., [Penulis 2], [Penulis 3], & [Penulis 4]. (2022). The effect of hormonal contraception on weight gain: A meta-analysis. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(2), 150–158.
- Lopez, L. M., Ramesh, S., Chen, M., Edelman, A., Otterness, C., Trussell, J., & Helmerhorst, F. M. (2016). Progestin-only contraceptives: Effects on weight. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 8, 1–45. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008815.pub4>
- Niezdoda, N., Nowak, A., & Kowalski, P. (2025). Physical activity and weight loss mechanisms: A systematic review. *Nutrients*, 17(6), 1095. <https://doi.org/10.3390/nu17061095>
- Nongkhai, M. P. N., et al. (2022). Effects of yoga intervention on anthropometric outcomes in overweight individuals. *Heliyon*, 8(9), e10949. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10661>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pratama, A., & Wulandari, D. (2023). Pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan berat badan pada wanita usia reproduksi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 112–120. <https://doi.org/10.52060/im.v2i1.2188>

- Putri, R. A., & Sari, M. (2022). Hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan peningkatan berat badan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 45–52.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Swift, D. L., McGee, J. E., Earnest, C. P., Carlisle, E., Nygard, M., & Johannsen, N. M. (2018). The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 61(2), 206–213. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2018.07.014>
- Telles, S., Sharma, S. K., Yadav, A., Singh, N., & Balkrishna, A. (2018). Twelve weeks of yoga or nutritional advice for centrally obese adult females. *Frontiers in Endocrinology*, 9, 466. <https://doi.org/10.3389/fendo.2018.00466>
- Unick, J. L., Dunsiger, S. I., Bond, D. S., et al. (2022). Yoga for weight control: A randomized controlled trial. *PLOS ONE*, 17(2), e0263405. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263405>
- Wahyuni, S., & Lestari, T. (2021). Efektivitas intervensi non-farmakologis terhadap penurunan berat badan. *Jurnal Keperawatan*, 12(3), 201–210.
- World Health Organization. (2021). *Obesity and overweight*. WHO Press.
- World Health Organization. (2022). *Family planning: A global handbook for providers*. WHO Press.