

## PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN EFEK SAMPING KENAIKAN BERAT BADAN PADA AKSEPTOR KB SUNTIK 3 BULAN DI PMB MUSLIKHATUN

Ferika Rahmawati<sup>a</sup>, Yuli Irnawati<sup>b</sup>, Naomi Parmila Hesti Savitri<sup>c</sup>

STIKes Bakti Utama Pati, Pati, Indonesia

Email korespondensi: [ferikarahmawati10012018@gmail.com](mailto:ferikarahmawati10012018@gmail.com)

### *Abstract*

*Injectable contraception does not cause problems but still has drawbacks and side effects. A 3-month injectable birth control acceptor, some time after using the contraception, sometimes experiences several problems such as headaches, menstrual disorders and weight gain or loss. Zumba exercises have movements that are able to move the abdominal and gluteal muscles with light abilities, up to 60 minutes in duration. can break down fat stores in the body. This study aims to determine the effectiveness of Zumba gymnastics on reducing the side effects of weight gain in 3-month injectable birth control acceptors.*

*The design used in this study was quasi-experimental. The research design used was one group pre-test-post test design. The sample in this study was 44 respondents. Data analysis in this study used the Wilcoxon test.*

*The results of the Wilcoxon test above show that a significant value  $<0.05$  with a Zcount value of  $3.051 > Z$  table  $0.208$  means that  $H_1$  is accepted and  $H_0$  is rejected, that is, there is an effect of giving Zuma gymnastics on weight loss in 3-month injection family planning acceptors at PMB Muslikhatun.*

**Keywords:** *Zumba Exercise, Body Weight, 3 Months Birth Control Injection*

### **Abstrak**

Kontrasepsi suntik 3 bulan tidak menimbulkan gangguan namun tetap mempunyai kekurangan dan efek samping. Seorang akseptor KB suntik 3 bulan beberapa waktu setelah penggunaan kontrasepsi tersebut terkadang mengalami beberapa gangguan seperti sakit kepala, gangguan haid dan peningkatan atau penurunan berat badan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam zumba terhadap penurunan efek samping kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan.

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen Desain penelitian yang digunakan adalah one group pre test-post test design sampel dalam penelitian ini adalah sebesar 44 Responden dan penambahan 5 responden untukantisipasi sampel berkurang. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan Uji Normalitas, karena data tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Berat badan sebelum dilakukan senam zumba Dari 44 responden terdapat 36 responden (81,8%) yang mengalami penurunan berat badan Berat

badan sebelum dilakukan senam zumba Dari 44 responden terdapat 8 responden (18,2%) yang tidak mengalami penurunan berat badan.

Uji Wilcoxon diatas menunjukkan bahwa nilai signifikan  $< 0,05$  dengan nilai  $Z_{hitung} 3,051 > Z_{tabel} 0,208$  artinya  $H_1$  diterima dan  $H_0$  di tolak yaitu ada pengaruh pemberian senam zuma terhadap penurunan berat badan pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di PMB Muslikhatun.

**Kata kunci:** Senam Zumba Penurunan Efek Samping Kenaikan Berat

## PENDAHULUAN

Keluarga berencana (KB) merupakan program pemerintah yang bertujuan untuk menyeimbangkan antara kebutuhan dan jumlah penduduk (Juli Oktalia & Herizasyam, 2016). Berbagai metode kontrasepsi dikenalkan dan dikembangkan dalam upaya mengendalikan ledakan penduduk. Penggunaan alat kontrasepsi bertujuan untuk mengatur jarak kehamilan dan untuk menunda kehamilan pada wanita muda dengan peningkatan risiko masalah kesehatan dan kematian akibat melahirkan anak usia dini. Adanya beragam jenis alat kontrasepsi dapat mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, termasuk pada wanita yang menghadapi peningkatan risiko kehamilan (Natsya Putri, 2016).

Data dari BKKBN peserta KB aktif di Indonesia tahun 2019 mengalami penurunan dari tahun sebelumnya yaitu sebesar 63,27%. Sementara target RPJMN yang ingin dicapai tahun 2019 sebesar 66%. Cakupan KB aktif menurut kontrasepsi modern tahun 2019 suntik 63,7%, pil 17%, IUD/AKDR 7,4%, implan 7,4%, MOW 2,7%, kondom 1,2 %, MOP 0,5% (SDKI, 2019).

Berdasarkan data badan pusat statistik provinsi Jawa Tengah tahun 2020 sebagian besar peserta KB Aktif memilih suntikan dan pil sebagai alat kontrasepsi bahkan sangat dominan dibanding metode lainnya; suntikan 2.747.053 (5,77%) dan pil 511.948 (1,07%) (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2020).

Di kabupaten Pati dari data badan pusat statistik peserta aktif KB tahun 2021 sejumlah 177.891 (0,39%) memilih kontrasepsi suntikan sebagai alat kontrasepsi bahkan sangat dominan dibanding metode lainnya yaitu dengan jumlah 102.907 (5,78%).

Salah satu efek samping yang sering terjadi akibat dari penggunaan alat kontrasepsi KB suntik pada umumnya adalah penambahan berat badan. Pertambahan berat badan tidak terlalu besar, bervariasi antara kurang dari 1 kg sampai 5 kg dalam tahun pertama, dan Penyebabnya tidak jelas, tetapi tampaknya terjadinya penambahan lemak tubuh, dan bukan karena retensi cairan tubuh. Oleh karena hormon Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA) yang merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus, sehingga menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya (Oktalia, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosmiati (2018) menunjukkan Akseptor KB Suntik 1 bulan (Cyclofem) di Polindes Huko-Huko Kecamatan Pomalaa Kabupaten Kolaka sebagian besar tidak mengalami peningkatan berat badan sebanyak 21 orang (72,6%). Akseptor KB Suntik 3 bulan (Depo Medroksi Progesteron Asetat/DMPA) di Polindes Huko-Huko Kecamatan Pomalaa Kabupaten Kolaka sebagian besar mengalami peningkatan berat badan sebanyak 20 orang (69,0%) (Ratmawati, 2021).

Upaya untuk menurunkan berat badan dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Upaya untuk penurunan berat badan yang dilakukan secara farmakologi yaitu farmakoterapi atau penggunaan obat-obatan yang merupakan terapi lini kedua dalam penatalaksanaan obesitas. Sedangkan upaya untuk penurunan berat badan yang dilakukan secara non farmakologi yaitu dengan diet rendah kalori merupakan cara yang paling esensial untuk mengatur penurunan berat badan pada obesitas. Aktivitas fisik untuk mengatasi obesitas dianjurkan untuk melakukan olahraga, misalnya jalan cepat, seminggu 3-4 kali selama 20 menit, dan meningkatkan aktivitas fisik yang lain dapat

dilakukan dengan senam zumba (Alizah et al., 2019).

Berdasarkan survey data awal di PMB Muslikhatun pada bulan September tahun 2022 terdapat akseptor KB suntik 3 bulan sebanyak 15 responden mengalami kenaikan berat badan >7 kg dengan lama penggunaan KB suntik 3 bulan 7-15 tahun sebanyak 8 responden (53%) dan 5-7 kg dengan lama penggunaan KB suntik 3 bulan 5-7 tahun sebanyak 7 responden (47%).

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran berat badan sebelum dan sesudah senam zumba pada akseptor KB suntik 3 bulan di PMB Muslikhatun dan untuk menganalisis perbedaan penurunan berat badan sebelum dan sesudah senam zumba pada akseptor KB suntik 3 bulan di PMB Muslikhatun.

## METODE

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen Desain penelitian yang digunakan adalah one group pre test-post test design, populasi yang digunakan adalah Akseptor KB yang menggunakan KB Suntik 3 Bulan di PMB Muslikhatun Kecamatan Tayu Kabupaten Pati Sebanyak 80 Akseptor KB yang sudah 1-3 tahun penggunaan. sampel dalam penelitian ini adalah sebesar 44 Responden dan penambahan 5 responden untukantisipasi sampel berkurang. Teknik sampling yang digunakan dalam observasi ini adalah purposive sampling Data primer dalam penelitian ini adalah jawaban dari akseptor KB suntik 3 bulan yang melakukan senam zumba yang ditanyakan peneliti, meliputi data akseptor KB suntik 3 bulan yang melakukan senam zumba secara rutin atau tidak dan data penurunan berat badan setelah dilakukan senam zumba. Pengujian ini menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Untuk kriteria inklusi terdiri lama penggunaan KB suntik 1- 3 tahun, usia 21 tahun- 35 tahun, responden yang berkeinginan menurunkan berat badan, tidak ada riwayat penyakit tidak menular (PTM) (diabetes militus, asma, jantung, dan stroke), tidak

mengalami stress, dan IMT 18,5-27,0. Sedangkan kritesia eksklusi terdapat lama penggunaan KB suntik < 1 tahun, obesitas sebelum penggunaan KB suntik 3 bulan dengan imt >27,0, usia > 35 tahun, menggunakan obat diet untuk menurunkan berat badan. Pengujian dilakukan dengan uji normalitas dengan hasil signifikan 0.05 ( $\alpha=5\%$ ) antar variabel independen dengan variabel dependen. Penelitian ini menggunakan uji wilcoxon.

## HASIL

### 1. Karakteristik

#### a. Usia

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di PMB Muslikhatun

No	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	20-30 tahun	27	61,4
2	31-35 tahun	17	38,6
Total		44	100,0

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 4.1 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar responden berusia 20-30 tahun sebanyak 27 responden (61,4%) dan hampir setengahnya berusia 31-35 tahun sebanyak 17 responden (38,6%).

#### b. Lama Penggunaan

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Lama Penggunaan Akseptor KB Suntik 3 Bulan di PMB Muslikhatun

No	Lama Penggunaan Akseptor KB Suntik 3 Bulan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	1-2 tahun	27	61,4
2	3 tahun	17	38,6
Total		44	100

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 4.2 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar responden sebagai akseptor KB Suntik 3 bulan selama 3 tahun sebanyak 27 responden (61,4%) dan hampir setengahnya responden sebagai akseptor KB Suntik 3 bulan selama 1-2 tahun berusia 31-35 tahun sebanyak 17 responden (38,6%).

## 2. Hasil Uji Univariat

Analisis univariat adalah analisa yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan karakteristik responden. Jumlah sampel responden sebesar 44 responden. Data distribusi ini diuraikan dalam bentuk tabel dan narasi, sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Intensitas Penurunan Berat Badan Sebelum Dilakukan Senam Zumba

Berat\_Badan\_Sebelum\_Senam\_Zumba

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Mengalami Penurunan	44	100,0	100,0	100,0

Berdasarkan tabel diatas sebelum dilakukan senam zumba berat badan Responden tidak mengalami penurunan yaitu sebanyak 44 responden (100%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Intensitas Penurunan Berat Badan Setelah Dilakukan Senam Zumba

Berat\_Badan\_Setelah\_Dilakukan\_Senam\_Zumba

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mengalami penurunan Berat Badan	36	81,8	81,8	81,8
	Tidak Mengalami penurunan Berat Badan	8	18,2	18,2	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 44 responden terdapat 36 responden (81,8%) yang mengalami penurunan berat badan setelah dilakukan senam zumba, dan terdapat 8 responden (18,2%) yang tidak mengalami penurunan berat badan

## 3. Hasil Uji Bivariat

### a. Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Berat_Badan_Setelah_Dilakukan_Senam_Zumba
N		44
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	1,18
	Std. Deviation	,390
Most Extreme Differences	Absolute	,498
	Positive	,498
	Negative	-,321
Kolmogorov-Smirnov Z		3,301
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa nilai signifikan < dari 0,05 yaitu Sig. 0,000 <  $\alpha$  0,05 sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi tidak normal

### b. Hasil Uji Wilcoxon

Tabel 4.4 Uji Wilcoxon

Test Statistics<sup>b</sup>

		Berat_Badan_Sebelum_Senam_Zumba - Berat_Badan_Setelah_Dilakukan_Senam_Zumba
Z		-2,828 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		,005

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diatas menunjukkan bahwa nilai signifikan < 0,05 dengan nilai  $Z_{hitung}$  2,051 >  $Z_{tabel}$  0,208 artinya  $H_1$  diterima dan  $H_0$  di tolak yaitu ada pengaruh pemberian senam zuma terhadap penurunan berat badan pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan diPMB Muslikhatun

## PEMBAHASAN

### 1. Berat Badan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Zumba

#### a. Berat Badan Sebelum Dilakukan Senam Zumba

Sebelum dilakukan senam zumba berat badan Responden tidak mengalami penurunan yaitu sebanyak 44 responden (100%).

Aktifitas fisik yang paling disukai saat ini adalah senam aerobik, terutama bagi wanita, karena gerakan senam ini sangat bervariasi sehingga mudah untuk dilakukan dan sekarang mulai dikembangkan dengan melakukan gerakan lebih menyenangkan yang disebut dengan senam zumba (Arimbi, 2022). Zumba merupakan jenis latihan tari dengan gabungan antara musik dan tarian Amerika Latin. Zumba menggabungkan latihan dasar dari salsa, samba, cumbia, reggaeton dan tarian Amerika Latin. Perpaduan music berirama latin dan gerakan dalam Zumba mampu membakar antara 600 hingga 1000 kalori perjam. Senam zumba masuk dalam kategori “dance fitness” karena latihan zumba terdapat gerakan tarian yang dipadukan dengan metode interval training untuk meningkatkan pembakaran kalori dan pembentukan tubuh (Santosa, 2012). Senam aerobik yang diperkenalkan dengan suatu inovasi baru, yaitu aerobik ala irama latin bernama Tari Zumba. Saat ini, salah satu kelas kebugaran yang paling populer di dunia adalah zumba. Dalam bahasa Spanyol, kata zumba berarti buzz seperti lebah dan bergerak cepat. Zumba pertama kali dikembangkan di Colombia pada pertengahan tahun 90-an oleh seorang pelatih kebugaran Alberto “Beto” Perez di tahun 1986 (Porcari, 2012).

#### b. Berat Badan Setelah Dilakukan Senam Zumba

Dari 44 responden terdapat 36 responden (81,8%) yang mengalami penurunan berat badan setelah dilakukan senam zumba, dan terdapat 8 responden (18,2%) yang tidak mengalami penurunan berat badan

Dianjurkan untuk melakukan olahraga, misalnya jalan cepat, seminggu 3-4 kali selama 20 menit, dan meningkatkan aktivitas fisik yang lain. Bisa juga melakukan olahraga ringan, seperti bersepeda. Jika

memungkinkan, pasien melakukan olahraga renang, atau olahraga lain yang menjadi hobi pasien. Menurut Fuadi (2022) aktifitas fisik bisa berupa kegiatan sehari-hari, yaitu : berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan, dan lain-lain. Bisa juga berupa olahraga, yaitu : push up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bersepeda, bermain tenis, yoga, fitness, angkat beban/ berat. Prinsipnya adalah dengan aktifitas fisik minimal 30 menit setiap hari maka akan memberi manfaat yang begitu banyak bagi kesehatan tubuh. Jika lebih banyak waktu yang digunakan untuk beraktifitas fisik maka manfaat yang diperoleh juga lebih banyak. Jika kegiatan ini dilakukan setiap hari secara teratur maka dalam waktu 3 bulan ke depan akan terasa hasilnya.

Dan juga terdapat 8 responden yang tidak mengalami penurunan, sebagian besar berat badanya tetap, hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor usia, dan pekerjaan, sebagian besar responden yang tidak mengalami penurunan merupakan responden yang tidak bekerja atau Ibu Rumah Tangga. Terkait dengan efektivitas senam zumba juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Amir, 2020. Dengan judul Efektivitas Senam Zumba Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Member Athira Studio. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan Berat Badan sebelum dan setelah zumba selama 4 minggu dibuktikan dengan ( $p < 0,05$ ) pada responden yang mengalami overweight dan obesitas derajat I. Kesimpulan Senam zumba merupakan suatu bentuk penerapan dari metode HIIT (High Intensity Interval Training), sehingga sangat membantu dalam proses pembakaran lemak dan penurunan berat badan.

Senam zumba menggerakkan otot-otot abdomen dan gluteal dalam intensitas ringan sampai sedang dengan durasi 60 menit mampu memecah deposit lemak dalam tubuh. Senam zumba memiliki cukup banyak modifikasi gerakan berputar yang dapat membuat kontraksi musculus obliquus externus abdominis dan musculus obliquus internus abdominis, dimana kedua otot tersebut menghubungkan bagian anterior abdomen dan posterior abdomen. Tidak hanya gerakan pada otot

perut, gerakan pada otot di region glutealis seperti gerakan membuka dan menutup kaki serta squat membuat kontraksi musculus gluteus maximus dan musculus gluteus minimus yang juga dapat membakar kalori dan memecah glikogen di area pinggul (Erzie Utami Rizati, 2019).

## 2. Perbedaan Berat Badan Setelah dilakukan senam zumba

Sebelum dilakukan senam zumba berat badan Responden tidak mengalami penurunan yaitu sebanyak 44 responden (100%). Terdapat 36 responden (81,8%) yang mengalami penurunan berat badan setelah dilakukan senam zumba, terdapat perbedaan berat badan sebelum dilakukan senam zumba dengan berat badan setelah dilakukan senam zumba, yaitu sebelumnya berat badan tidak mengalami penurunan dan setelah dilakukan senam zumba sebesar 81,8% mengalami penurunan berat badan.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diatas menunjukkan bahwa nilai signifikan  $< 0,05$  dengan nilai  $Z_{hitung} 2,051 > Z_{tabel} 0,208$  artinya  $H_1$  diterima dan  $H_0$  di tolak yaitu ada pengaruh pemberian senam zumba terhadap penurunan berat badan pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di PMB Muslikhatun

Zumba merupakan jenis latihan tari dengan gabungan antara musik dan tarian Amerika Latin. Zumba menggabungkan latihan dasar dari salsa, samba, cumbia, reggeaton dan tarian Amerika Latin. Perpaduan music berirama latin dan gerakan dalam Zumba mampu membakar antara 600 hingga 1000 kalori perjam. Senam zumba masuk dalam kategori "dance fitness" karena latihan zumba terdapat gerakan tarian yang dipadukan dengan metode interval training untuk meningkatkan pembakaran kalori dan pembentukan tubuh (Amir & Baharuddin, 2020). Dasar latihan zumba sama halnya dengan olahraga lainnya yang memiliki tujuan tertentu, takaran latihan dan prinsip saat latihan. dalam fisiologi adalah aktivitas rutin dengan metode yang memiliki tujuan. latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang kian hari kian meningkat dengan metode yang memiliki tujuan. latihan dapat diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang

meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh (Amir & Baharuddin, 2020). Senam zumba termasuk dalam olahraga aerobik yang dapat menurunkan timbunan lemak, hal ini disebabkan sumber energi yang dibutuhkan dalam olahraga aerobik selain pembakaran karbohidrat berupa glukosa juga dapat berdasar dari pembakaran cadangan lemak atau trigliserida. Trigliserida yang tersimpan akan dikonversi menjadi asam lemak dan gliserol. Gliserol akan masuk ke dalam metabolisme tubuh untuk diubah menjadi glukosa dan asam piruvat. Asam lemak akan dipecah bersama karbohidrat dan oksigen untuk menjadi energi (ATP) di dalam mitokondria (Kurdanti Weni, 2021). Oleh karena itu, senam zumba merupakan olahraga yang dapat mengurangi rasio lingkaran pinggang dan pinggul. Rasio lingkaran pinggang dan pinggul sendiri dapat menggambarkan distribusi lemak tubuh. Adanya deposit lemak dalam tubuh yang terlalu tinggi dapat menjadi salah satu faktor terjadinya penyakit kardiovaskular maupun diabetes mellitus (Hu dkk., 2017; Kurniati, 2018).

Berdasarkan fakta dan teori diatas dapat dijelaskan bahwa secara teori senam zumba dapat menurunkan berat badan, karena dalam gerakan senam zumba yang teratur maka berat badan akan turun, hal ini sebagaimana dengan hasil penelitian bahwa responden yang dilakukan senam zumba hampir seluruhnya mengalami penurunan berat badan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

1. Berat badan sebelum dilakukan senam zumba Responden terdapat 36 responden (81,8%) yang mengalami penurunan berat badan
2. Berat badan sebelum dilakukan senam zumba Responden terdapat 8 responden (18,2%) yang tidak mengalami penurunan berat badan
3. Perbedaan berat badan sebelum dan setelah dilakukan senam zumba Sebelum dilakukan senam zumba berat badan Responden tidak mengalami penurunan yaitu sebanyak 44 responden (100%). Terdapat 36

responden (81,8%) yang mengalami penurunan berat badan setelah dilakukan senam zumba, terdapat perbedaan berat badan sebelum dilakukan senam zumba dengan berat badan setelah dilakukan senam zumba, yaitu sebelumnya berat badan tidak mengalami penurunan dan setelah dilakukan senam zumba sebesar 81,8% mengalami penurunan berat badan. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon di atas menunjukkan bahwa nilai signifikan  $< 0,05$  dengan nilai  $Z_{hitung} 2,051 > Z_{tabel} 0,208$  artinya  $H_1$  diterima dan  $H_0$  di tolak yaitu ada pengaruh pemberian senam zumba terhadap penurunan berat badan pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di PMB Muslikhatun

#### DAFTAR PUSTAKA

Afiyah Sri Harnany. (2021). Pengelolaan Keperawatan Nyeri Ibu Nifas dengan Afterpains pada Ny. Rs dan Ny. Rn di Ruang Lily RSUD Kabupaten Batang. *Jurnal Lintas Keperawatan*, 2(2). <https://doi.org/10.31983/jlk.v2i2.7869>

Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Nomor March).

Alizah, R., Informasi, S., & Sti, S. J. (2019). Aplikasi Tutorial Senam Zumba Untuk Pemula Berbasis Android Menggunakan Software Adobe Flash CS6. *Jurnal Ilmiah Komputasi*, 18(2). <https://doi.org/10.32409/jikstik.18.2.2594>

Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>

Amalia, W., & Jayanti, N. D. (2015). Pengeluaran Hormon Endorphine Alami Dengan Metode Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (Tens) Untuk Mengendalikan intensitas Afterpain Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 3(2), 105–110. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v3i2.157>

Amir, S., & Baharuddin, R. (2020). Efektifitas senam zumba terhadap penurunan berat badan pada member Athira Studio. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09(2), 134–139.

Andriyah Aziz. (2022). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Ny.R/TnH Sodohoa Kendari Barat*. April, 1–23.

Arianti, D. D. (2017). *Gambaran Efek Samping Pada Akseptor Kb Suntik 3 Bulan Di Bpm Bidan N Kota Bogor*.

Atika Nur Azizah. (2021). Analisis Pelayanan Prakonsepsi Pada Calon Pengantin di Era Adaptasi Kebiasaan Baru Covid 19. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 74–82.

Danur Jayanti, N., & Indah Mayasari, S. (2022). Asuhan Komplementer Tatalaksana Afterpain pada Ibu Postpartum : Literature Review. *Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 22–28. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1369>

Dara Savira, D., & Yati, D. (2022). Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Postpartum Sectio Caesarea di RSUD Panembahan Senopati Bantul. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*, 5(2), 407–412. <https://doi.org/10.32524/jksp.v5i2.687>

Erzie Utami Rizati. (2019). “Perbedaan Berat Badan Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas KandangKota Bengkulu. *Progress in Retinal and Eye Research*, 561(3), S2–S3.

Fadilah, S. (2021). Penatalaksanaan Afterpain Pada Ibu Post Partum Multipara Hari Ke 2-4 Dengan Terapinya Di Bpm Siti Azizah Wijaya, S. St. *Stikes Ngudia Husada Madura*.

Fitri. (2022). *PUSKESMAS KOTA SEMARANG KARYA TULIS ILMIAH Diajukan untuk memenuhi persyaratan Memperoleh gelar Sarjana Kebidanan Program Pendidikan Sarjana Kebidanan*.

Henny Syapitri, Amila, & juneris Aritonang.

(2021). *Metodologi penelitian Kesehatan*.

Intan. (2019). *Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di Klinik Kartika Jaya*.

Juli Oktalia, & Herizasyam. (2016). Kesiapan Ibu Menghadapi Kehamilan Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 3(2), 147–159.

Kemenkes.RI. (2022). *Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia tercatat*. 20(1), 105–123.

Kurdanti Weni. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Genes and Diseases*, 8(4), 484–492. <https://doi.org/10.1016/j.gendis.2020.11.005>

Luetngen, M., Foster, C., Doberstein, S., Mikat, R., & Porcari, J. (2012). *Zumba ®: Apakah " Pesta Kebugaran " adalah Latihan yang Baik ? 2012*, 0–4.

Lutfaturrohmah, P. W. (2021). *Penerapan Senam Nifas Terhadap Tingkat Afterpains Pada Ibu Post Partum Di Ruang Ponek Rsud Kota Salatiga Lutfaturrohmah*,.

Maharani, D. R. (2018). *Pengaruh Strong By Zumba Terhadap Tebal Lemak Perut Pada Wanita Di F2 Studio Fresh and Fit Tlogomas*.

Natsya Putri. (2016). *Gambaran Umur WUS Muda dan Faktor Risiko Kehamilan Terhadap Komplikasi Persalinan atau Nifas di Kecamatan Bandung Kabupaten Semarang*. 5, 1–23.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian*

*Kesehatan (Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologo Penelitian Kesehatan*. 144.

Nurul Ihnawati. (2020). *BERAT BADAN PADA WANITA ( Studi Di Fitness Story Suhat Malang ) SKRIPSI Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana S1 Fisioterapi ( S . Ft ) Pada Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang OLEH : NURUL IHNAW*.

Ratmawati. (2021). *Latihan Aerobik Intensitas Sedang Dengan Diet Rendah Metabolik*. 14(April).

Sari, S., Suherni, S., & Purnamaningrum, Y. (2015). Gambaran Efek Samping Kontrasepsi Suntik Pada Akseptor Kb Suntik. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 8(2), 30–34.

SDKI. (2019). Strategi Penurunan Kematian Ibu Dan Anak. *Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Provinsi Banten*, 53(9), 1–7.

Setyarini, D. I. (2018). Pengaruh Candle Therapy terhadap Tingkat Afterpain Ibu Postpartum. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 4(1), 7–13.

Sri Sumaryani, dkk. (2015). *Laporan Pengabdian Masyarakat* (Nomor 1).

Trianziani, S. (2018). Pelaksanaan Program Keluarga Berencana Oleh Petugas Lapangan Keluarga Berencana (PLKB) di Desa Karangjaladri Kecamatan Parigi Kabupaten Pangandaran. *Jurnal Moderat*, 4(4), 131–149.