JOURNAL OF EXCELLENT HEALTH ISSN 2775- 6610 (online)

Available online at https://ojs.stikesassyifa.ac.id/

EFEKTIFITAS PEMBERIAN TEH HIJAU (*CAMELLIA SINENSIS*) TERHADAP PENURUNAN BB IBU EFEK KB SUNTIK 3 BULAN (DPMA)

Ayu Ulfa Nur Lubis[1], Farida Umamy [2], Rafika Helmi Dalimunthe[3]
[1]STIKes Namira, [2,3] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa
email: ayuulfanur@gmail.com f.umamy13@gmail.com

Abstrac: *One effect side that happened consequence from use tool 3 months injectable contraception _ on generally is increase heavy body . By because DMPA (Depo .) hormone Medroxy Progesterone acetate) which stimulates center control lust eat in the hypothalamus so that cause acceptor eat more many.Purpose study this for knowing existence Connection Giving Tea Green (camellia Sinensis) Against Mother's Weight Loss Effects of 3 Months Injectable Family Planning (DMPA) at the Puskesmas Aek Corsic Kec. Aek Kuo. Method Research : type research used _ is Pre experimental research with design one group pretest-posttest design . Population is all Mothers who use 3 - month injectable family planning at the Puskesmas Aek Corsik of 40 people , Method in taking sample in study this is Probability Sampling . Data collection using Sheet Questionnaire or Questionnaire . Data analysis _ Univariate (distribution frequency) and bivariate (Chi Square test). Result : result study show effect gift Tea Green (Camellia Sinensis) Against Mother 's weight loss , experienced mother majority experience Moderate weight reduction from 1.25 to 2.4 kg as many as 15 respondents (46.8%) and minority experience excess weight loss > 3.75 kg , i.e as many as 6 respondents (18.8%). Results Chi Square statistical test obtained score p value = (p< 0.05) so that hypothesis Alternative (Ha) is accepted means there is significant relationship _ between Giving Tea Green Against Mother's weight loss Effects of 3 Months Injectable Family Planning at the Health Center Aek Corsic. Conclusion : _ Expected for power Medical (Midwife or nurses) especially in health centers Aek Corsic to get increase quality service Counseling about effect side contraception Inject 3 Months for prevent possibility complications that will happen .*

Keywords: *Green Tea; Inject; Contraception.*

Abstrak : Salah satu efek samping yang terjadi akibat dari penggunaan alat kontrasepsi KB suntik 3 Bulan pada umumnya adalah pertambahan berat badan. Oleh karena hormon DMPA (*Depo Medroxy Progesteron Asetat*) yang merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipothalamus sehingga menyebabkan akseptor makan lebih banyak.Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya Hubungan Pemberian Teh Hijau (camellia Sinensis) Terhadap Penurunan BB Ibu Efek KB Suntik 3 Bulan (DMPA) Di Puskesmas Aek Korsik. Metode Penelitian : jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Pre eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design* .Populasi adalah semua Ibu yang menggunakan KB Suntik 3 Bulan di Puskesmas Aek Korsik yang berjumlah 40 orang, Metode dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Probability Sampling*. Pengumpulan data menggunakan Lembar Angket atau Kuisioner. Analisa data secara Univariat (distribusi frekuensi) dan bivariate (*Uji Chi Square*). Hasil : hasil penelitian menunjukkan efek pemberian Teh Hijau

(*Camellia Sinensis*) Terhadap Penurunan BB Ibu, yang dialami ibu mayoritas mengalami Penurunan BB Sedang 1,25-2,4 kg sebanyak 15 Responden (46,8%) dan minoritas mengalami penurunan BB Berlebih > 3,75 kg yaitu sebanyak 6 responden (18,8%). Hasil uji statistic Chi Square didapat nilai *p value* = (p<0,05) sehingga hipotesis Alternatif (Ha) diterima berarti ada hubungan yang signifikan anatara Pemberian Teh Hijau Tehadap penurunan BB Ibu Efek KB Suntik 3 Bulan Di Puskesmas Aek Korsik. Kesimpulan : Diharapkan bagi tenaga Medis (Bidan atau perawat) khususnya di Puskesmas Aek Korsik agar dapat meningkatkan kualitas pelayanan Konseling mengenai efek samping kontrasepsi Suntik 3 Bulan untuk mencegah kemungkinan komplikasi yang akan terjadi.

Kata kunci : Teh Hijau; Suntik; Kontrasepsi

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) melaporkan data penggunaan kontrasepsi Injeksi di seluruh dunia sebanyak 4.000.000 atau sekitar 45%. Di Amerika Serikat jumlah penggunaan kontrasepsi suntik sebanyak 30% sedangkan di Indonesia kontrasepsi suntik merupakan salah satu kontrasepsi yang popular. Kontrasepsi di Indonesia paling banyak di minati yaitu kontrasepsi suntik sebesar 34,3% (RISKESDAS, 2013). Tahun 2017 data BKKBN menunjukkan bahwa pemakaian kontrasepsi di Indonesia sebesar 63,6% yang terdiri dari KB suntik (29,0%) pil (12,2%), Implant(4,7%), IUD (4,7%) dan lain-lain.

Hasil Survei Demografi Indonesia (SDKI) menunjukkan peningkatan prevalensi pemakai KB suntik secara konsisten dari 28% pada tahun 2002 menjadi 32% pada tahun 2012. Hal ini berbeda dengan metode kontrassepsi lainnya yang pada umumnya cenderung fluktuatif dalam kurun waktu tersebut (jitowidoyo,S 2019).

Berdasarkan Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia Provinsi Sumatera Utara pada Tahun 2016 sebanyak 2.284.821 orang. Peserta KB baru pada Tahun 2016 sebanyak 350.481 orang (15,34%) dengan persentase, peserta kondom sebanyak 40.032 orang (10,97%), peserta Pil sebanyak 100.581 orang (7,57%), peserta suntik sebanyak 119.723 orang (32,18%), peserta IUD sebanyak 19.930 orang (5,46%), peserta Implant sebanyak 56.952 orang (15,61%), peserta MOW sebanyak 11.087 orang (3,03%) dan peserta MOP sebanyak 2.176 orang (0,59%).

Kontrasepsi dibagi menjadi dua yaitu suntikan satu bulan dan kontrasepsi suntik tiga bulan *Depo Medroxi Progesteron Asetat* (DMPA). DMPA merupakan suatu metode kontrasepsi hormonal yang diberikan secara suntikan. Obat ini mengandung progesterone dan memiliki angka kegagalan kurang 1% pertahun. Namun, DMPA ini memiliki beberapa efek samping berupa gangguan haid, perubahan berat badan, keputihan, perasaan lesu, pusing atau sakit kepala,cloasma mual dan muntah. wanita yang mengunakan DMPA rata-rata mengalami peningkatan berat badan sebanyak 11 pon atau 5,5 kg dan

mengalami peningkatan lemak tubuh sebanyak 3,4% dalam waktu tiga tahun pemakaian (Bapenass, 20016).

Salah satu efek samping yang terjadi akibat dari penggunaan alat kontrasepsi KB suntik pada umumnya adalah pertambahan 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 dampaknya terjadi pertambahan lemak tubuh dan bukan karena retensi cairan tubuh. Oleh karena hormon DMPA (*Depo Medroxy Progesteron Asetat*) yang merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipothalamus sehingga menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya (susila I,2018)

Penelitian ini sejalan dengan teori dalam penelitian Rilyani (2018) yang mengatakan bahwa kenaikan berat badan pengguna alat kontrasepsi suntik lebih banyak dibandingan dengan pengguna alat kontrasepsi pil.

Obesitas merupakan salah satu permasalahan kesehatan global yang berkaitan dengan peningkatan morbiditas dan angka kematian karena komplikasi lanjutannya berupa diabetes tipe 2, penyakit cardiovaskular dan kanker (endometrium, payudara dan kolon) (WHO, 2011).

Prevalensi obesitas mengalami peningkatan yang signifikan. Menurut *World Health Organization* (WHO) menyebutkan data global dunia individu dewasa yang mengalami berat badan lebih (*overweight*) sebesar satu milyar dan 300 juta di antaranya mengalami obesitas (WHO, 2011). Ng et al. (2014) juga melaporkan bahwa prevalensi individu berat badan lebih dan obesitas meningkat dalam tiga dekade terakhir secara global. Data Riset kesehatan dasar (Riskesdes) Indonesia Tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk laki-laki dewasa obesitas pada tahun 2013 sebanyak 19,7% lebih tinggi dari tahun 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (7,8%) sedangkan prevalensi obesitas perempuan dewasa 32,9% naik 18,1% dari tahun 2017 (15,5%).

Teh hijau dapat membantu mempercepat proses metabolisme untuk mengurangi lemak tubuh yang berakibatkan pada penurunan berat badan dengan bantuan *polyphenol* yang termasuk dalam senyawa antiosidan. Senyawa dari teh hijau yaitu kombinasi *caffeine* dan *catechin,* substansi terebut mempercepat metabolism selama 2 jam. *Catechins* ini akan memicu penurunan berat badan dengan cara membakar kalori dan mengurangi lemak tubuh. Studi riset membuktikan bahwa setelah minum teh hijau dua kali sehari, dapat membakar kalori 50 kalori ekstra per hari sedangkan berdasarkan *Departement of food science and Human utrition of Low State University* (ISU) di Ames lowa, Amerika Serikat, kandungan EGCG yang dibutuhkan untuk membantu dalam proses penurunan berat badan adalah 316 mg/hari.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Aek Korsik bahwa terdapat

5 dari 8 orang ibu yang menyatakan keluhannya setelah menggunakan KB Suntik 3 bulan, yaitu haid tidak lancar, sakit kepala saat haid dan adanya penambahan berat badan ibu.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk meneliti "Efektiitas Pemberian Teh Hijau (Camellia Sinensis) Terhadap Penurunan BB Ibu Efek KB Suntik 3 Bulan di Puskesmas Aek Korsik

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang dilakukan dalam bentuk quasy-eksperiment dalam rancangan *one groups pretest-posttest design.* Dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subjek. Pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tetentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya. dalam penelitian ini yang akan dijadikan sampel adalah 32 orang yang mengalami penambahan berat badan ibu di Puskesmas Aek Korsik

HASIL

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Responden di Puskesmas Aek Korsik

No.	Karakteristik Responden	Jumlah	
		Frekuensi	Persentase %
1.	**Umur (Tahun)**		
	< 25 Tahun	0	0
	26-35 Tahun	19	59,3
	>35 Tahun	13	40,7
	Jumlah	**32**	**100,0**
2.	**Pendidikan**		
	SMP	12	37,5
	SMA	11	34,3
	Perguruan Tinggi	9	28,2
	Jumlah	**32**	**100,0**
3.	**Pekerjaan**		
	Ibu Rumah Tangga	22	68,8
	Buruh/wiraswasta	7	21,9
	PNS	3	9,3
	Jumlah	**32**	**100,0**

4.	**Paritas/Jumlah Anak**		
	1-2 Anak	15	46,8
	> 2 Anak	17	53,2
	Jumlah	**32**	**100,0**
5.	**Lama Pemakain KB**		
	< 1 Tahun	4	12,5
	> 1 Tahun	28	87,5
	Jumlah	**32**	**100,0**
6.	**Suku**		
	Mandailing	15	46,8
	Jawa	17	53,2
	Melayu	0	0
	Jumlah	**32**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas diketahui bahwa karakteristik Responden dalam penelitian ini berdasarkan umur mayoritas 26-35 Tahun sebanyak 19 responden (59,3%), dengan tingkat pendidikan responden mayoritas tamatan Sekolah Menengah Pertama (SMP) yaitu sebanyak 12 responden (37,5%), dan sebagian besar responden pekerjaannya sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 22 responden (68,7%), dengan paritas sebagian memiliki > 2 Anak (Multipara) yaitu sebanyak 17 responden (53,2%), dan sudah lama memakai KB Suntik 3 Bulan yaitu selama >1 Tahun sebanyak 28 responden (87,5%), dan suku mayortitas responden yaitu Jawa sebanyak 17 responden (53,2%).

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lembar Observasi Pemberian Teh Hijau (camellia sinensis) Terhadap Penurunan BB Ibu Efek KB Suntik 3 Bulan Di Puskesmas Aek Korsik

Pemberian Teh Hijau	Frekuensi	Persentase (%)
Penurunan BB sedikit <1,25 kg	11	34,4
Penurunan BB Sedang 1,25-2,4 kg	15	46,8
Penurunan BB Berlebih 2,5 -3,75 kg	6	18,8
Penurunan BB Sangat Berlebih >3,75 kg	0	0
Jumlah	32	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui bahwa efek pemberian Teh Hijau (Camellia Sinensis) Terhadap Penurunan BB Ibu, yang dialami ibu mayoritas mengalami Penurunan BB Sedang 1,25-2,4 kg sebanyak 15 Responden (46,8%) dan minoritas mengalami penurunan BB Berlebih > 3,75 kg yaitu sebanyak 6 responden (18,8 %).

PEMBAHASAN

Kandungan EGCG ini dapat membantu tubuh meningkatkan kemampuan tubuh untuk membakar lemak sebanyak 10-40% dari energi yang digunakan per hari. Senyawa ini juga akan membantu peningkatan jumlah enzim norephinephrine/penghancur lemak dalam tubuh dengan cara menghambat kinerja enzim *catechol-o-methyl transferase*. Peningkatan termogenesis akan menyebabkan peningkatan oksidasi asetil-KoA melalui siklus asam sitrat yang dilanjutkan dengan tahap fosforilasi oksidatif untuk menghasilkan energi (Wulandari and Rahmanisa 2016)

Kombinasi dari *caffein* dan *catechin,* substansi tersebut bisa mempercepat metabolisme selama 2 jam. Adapun kandungan *L-theanine* sebagai asam amino pada teh hijau bekerja untuk menghilangkan efek berbahaya pada *caffein*. juga dapat mempengaruhi neurotransmitter pada otak yang dapat mempengaruhi tingkat dopamin dan serotonin yang mengirim sinyal rasa aman pada otak kita. Semakin banyak kita minum teh, semakin kuat otak kita meyakinkan bahwa kita tidak lapar. Teh tidak hanya dapat menurunkan berat badan, tetapi juga dapat mengurangi nafsu atau selera makan untuk tetap dalam kondisi diet (Ariani and Sutriningsih 2017)

Hasil uji statistik diperoleh hasil melalui *Test Of Normality* dengan uji *Shapiro Wilk.* Senilai p value > 0,05 sehingga data telah terdistribusi normal. Pada tabel 2 diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) sesudah diberikan perlakuan hasilnya lebih kecil yaitu sebesar 27.594 dibandingkan dengan sebelum diberikan perlakuan dengan nilai *mean* 28.375, sehingga sesudah diberikannya teh hijau (*camelia sinensis*) terbukti bisa menurunkan Indeks Massa Tubuh pada akseptor KB Suntik *Depo Medroxyprogesterone Acetate* khususnya kategori IMT > 25 Kg/m^2.

Hasil yang diperoleh diatas, didukung oleh penelitian yang pernah dilakukan oleh Nia Lukita Ariani dan Ani Sutriningsih bahwa subyek yang diberikan teh hijau kemasan dengan netto 2 gram telah menyebabkan penurunan rerata IMT secara signifikan pada kelompok obesitas, hanya saja tidak menyebabkan perbedaan rerata rasio lingkar pinggang dan panggul secara signifikan (Ariani and Sutriningsih 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Tomonori Nagao *et all* dalam *Journal American Society For Clinical Nutrition* dan Berdasarkan Monique N. Gilbert dalam *Nutrition Science News*, kandungan EGCG yang dibutuhkan untuk membantu dalam proses penurunan berat badan adalah 690 mg/hari. Studi tersebut dalam 12 minggu / 3 bulan menunjukkan katekin pada teh hijau dapat mengurangi berat badan, lingkar perut, dan persentase lemak tubuh tanpa mengurangi atau mengganti pola makan dan aktivitas fisiknya. Dengan 690 mg/hari katekin selama 12 minggu, dapat mengurangi total berat badan ± 3 kg, mengurangi lingkar pinggang hingga ± 3,3 cm, serta mengurangi persentase lemak tubuh ± 1,5 kg (Wulandari and Rahmanisa 2016).

Penelitian ini sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Nia Lukita Ariani dan Ani Sutriningsih bahwa

konsumsi teh hijau menyebabkan rerata Indeks Massa Tubuh secara signifikan pada kelompok subyek obesitas. Perbedaan dengan penelitian yang saya lakukan adalah bahwa pada penelitian tersebut tidak hanya mengkaji tentang penurunan berat badan tetapi juga menkaji perbedaan rerata rasion lingkar pinggang dan panggul yang terbukti tidak ada perbedaan yang signifikan baik pada kelompok kontrol maupun pada kelompok obesitas. Selain itu pada penelitian tersebut didapatkan bahwa konsumsi teh hijau bukan merupakan determinan utama dalam menentukan perubahan IMT dan rasio lingkar pinggangdan panggul (Ariani and Sutriningsih 2017)(Hidayati et al. 2012).

Penurunan Indeks Massa Tubuh berdasarkan tabel diatas dipengaruhi oleh pemberian Teh hijau yang memiliki kadar polifenol yang tinggi yaitumencapai 133,7160. Kandungan polifenol tersebutlah yang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, salah satunya bermanfaat untuk menurunkan berat badan (Hidayati et al. 2012).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Pemberian teh hijau (*camelia sinensis*) efektif dalam menurunkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Akseptor KB Suntik *Depo Medroksiprogesterone* Acetate (DMPA). Sebagai saran, bagi masyarakat untuk dapat mempertimbangkan penggunaan kontrasepsi non hormonal yang memiliki efek samping yang lebih minimal.

DAFTAR PUSTAKA

Ayuningtyas, I. 2021. Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.

Afandi, B. 2014. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawiharjo.

Purwoastuti, Elisabeth. 2020. Panduan Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

Sugiono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R &D. Bandung: CV. Alfabeta.

Jitowiyono, Rouf. 2019. Keluarga Berencana (KB) dalam Perspektif Bidan.Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.

Hanafi, H.2010. Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Rusmini, Purwandi, V,S .2017. Pelayanan KB dan Kesehatan Reproduksi. Jakarta : CV.Trans Info Media

Hidayat,A.A.2011. Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisa Data.Jakarta : Salemba Medika

Notoadmodjo.S.2010. Metodologi Penelitian Kesehatan.Jakarata: PT.Rineka cipta

Depkes RI. 2002. Pedoman Penanggulangan Efek Samping/ Komplikasi Kontrasepsi. Jawa Timur: Bagian Proyek Peningkatan Upaya Kesehatan SM-PEA.

Purnama, Y. 2019. Pengaruh pemberian Teh Hijau (Camellia Sinensis) dan disertai dengan latihan aerobic terhadap penurunan BB pada siswa SMP Sleman.Skripsi.Universitas Negeri Yogyakarta.

Kurnia Sari, 2016. Potensi Teh Hijau (camellia Sinensis) terhada kasus obesitas untuk penurunan BB Pada

pria dan wanita.Skripsi.Universitas Airlangga Surabaya.

Wulandari,R.2016.Pengaruh Ekstrak Teh hijau terhadap penurunan BB Pada Remaja.(2).volume 5

Ratna, Agung. 2020.Hubungan Paritas Dan Karakteristik Individu Terhadap Pemakaian Alat Kontrasepsi. Universitas AirlanggaJawa Timur. http://doi.org/10.22435/hrs.v24/1.3038

JOURNAL OF EXCELLENT HEALTH ISSN 2775- 6610 (online)
Available online at https://ojs.stikesassyifa.ac.id/