

EFEKTIVITAS PEMBERIAN TEH HIJAU (*CAMELIA SINENSIS*) TERHADAP PENURUNAN INDEKS MASA TUBUH PADA AKSEPTOR KB SUNTIK DMPA (*DEPO MEDROKSIPROGESTERONE ACETATE*)

Rahayu Eryanti, Kusniyanto¹, Jumrah Sudirman², Hasriani³
^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Megarezky

Alamat Korespondensi: rahayueryanti@gmail.com /082339487678

ABSTRAK

Pelayanan Keluarga Berencana merupakan salah satu bentuk pelayanan kesehatan. Cakupan Akseptor KB yang meningkat diharapkan dapat menekan angka kelahiran sehingga Angka Kematian dan kesakitan akibat kehamilan persalinan dan nifas dapat ditekan. KB Suntik merupakan alat kontrasepsi yang populer dibandingkan alat kontrasepsi lainnya di Indonesia. KB Suntik Depo Medroksiprogesterone acetate merupakan salah satu KB Suntik yang diminati masyarakat. Efek samping yang dapat dirasakan salah satunya peningkatan berat badan. Hormon progesterone dalam KB Suntik DMPA dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan. Selain mengakibatkan nafsu makan bertambah hormone ini juga mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak dibawah kulit bertambah. Teh hijau mengandung komponen yang dapat menurunkan berat badan diantaranya epigallocatechin (EGCG), Caffein, L-Theanine. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pemberian teh dalam menurunkan indeks massa tubuh akseptor KB DMPA. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, desain penelitian quasy experiment dengan pendekatan one group pre and post test design. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Uji Statistik yang digunakan adalah uji Paired T Test. Berdasarkan hasil uji Paired T Test menunjukkan nilai $P=0,000$ dengan taraf signifikansi $\alpha : 0,05$. Oleh karena itu nilai $P = <0,05$ yang berarti bahwa teh hijau efektif dalam menurunkan indeks massa tubuh Akseptor KB Suntik Depo Medroksiprogesterone Acetate.

Kata kunci : Teh Hijau; Suntik; Kontrasepsi.

ABSTRAC

Family planning services are a form of health services. Increased coverage of KB acceptors is expected to reduce birth rates so that mortality and morbidity due to pregnancy, childbirth and postpartum can be reduced. Injectable birth control is a popular contraceptive compared to other contraceptive methods in Indonesia. Depo Medroxyprogesterone acetate injectable birth control is one of injectable birth controls that people are interested in. One of the side effects that can be felt is weight gain. The hormone progesterone in the Depo Medroxyprogesterone acetate injection can stimulate the appetite control center. Besides causing an increase in appetite. This hormone also facilitates the conversion of carbohydrates and sugar into fat so that the fat under skin increases. Green tea contains components that can lose weight including epigallocatechin, caffeine, L-Theanine. The purpose of this study was to determine the effectiveness of giving green tea in reducing the body mass index of Medroksiprogesterone acetate injection acceptors. This research method uses quantitative research, a quasy experimental research design with one group pre and post test design approach. This study used a purposive sampling technique. The statistical test used is the paired t test. Based on paired t test results, shows a value of $P: 0,000$ with a significant level $\alpha : 0,05$, Therefore the P value = $<0,05$ which means that green tea is effective in reducing the body mass index of Depo Medroksiprogesterone Acetate injection kb acceptors.

Keywords: Green Tea; Inject; Contraception.

144

Kontrol dengan baik jika jika program keluarga berencana terlaksana dengan baik. Dimasa pandemi Covid 19 ini lonjakan kelahiran sangat dikhawatirkan. Oleh karena itu perlu dilakukan berbagai strategi dalam mengoptimalkan program keluarga Berencana (KB). Program KB juga ikut berperan dalam menekan Angka Kematian dan Kesakitan Ibu dan Anak, juga membantu dalam penanggulangan masalah kesehatan reproduksi untuk membantu keluarga kecil yang berkualitas. Kontrasepsi adalah salah satu bentuk usaha dalam mencegah terjadinya kehamilan yang merupakan bentuk program yang dikeluarkan oleh Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) (Ns. Jumrana 2020) (Noviantari, Sriasih, and Mauliku 2019)

Menurut WHO penggunaan Kontrasepsi suntik di Dunia sebanyak 4.000.000 (sekitar 45%) *Cakupan peserta KB aktif di Indonesia tahun 2018 sebesar 63,27%, pernah ber-KB sebesar 17,91% dan yang tidak pernah ber-KB sebesar 18,82%*. Metode Kontrasepsi yang paling banyak digunakan di Indonesia yaitu KB suntik yaitu sebesar 63,71% (Damayanti and , Dea Adelia, Winnie Tunggal Mutika 2018)(Anitasari 2018):

Kontrasepsi Suntik Depo Medroksiprogesterone Acetate memiliki efek samping diantaranya peningkatan Berat badan, keputihan, gangguan haid, depresi dan sakit kepala (Sri Hadi Sulistyaningsih and

Ike Perdana 2022)(Williams et al. 2021) Peningkatan Berat badan yang berlebih dapat mengakibatkan Obesitas. Obesitas merupakan timbunan triasilgliserol berlebih pada jaringan lemak dimana asupan energi lebih banyak dibandingkan pemakaiannya. Obesitas dapat meningkatkan resiko hipertensi, diabetes, hiperlipidemia, dan penyakit degenerative bahkan meningkatkan resiko kematian (Wulandari and Rahmanisa 2016) (Hidayati, Lestariana, and Huriyati 2012)(Sudirman et al. 2020)(*Ln et al. 2016*)

Data yang diperoleh dari badan pusat statistik (BPS) Sulawesi Selatan cakupan peserta KB aktif di Makassar pada tahun 2015 menunjukkan metode kontrasepsi terbanyak digunakan adalah suntikan sebanyak 53.200 oang (BPS, 2015). Data yang diperoleh pada tahun 2018 di Puskesmas Kassi Kassi Kota Makassar tercatat 14852 jumlah pasangan usia subur. Akseptor KB 34,3% .

Peningkatan berat badan dapat dikaitkan pada hormon yang terkandung dalam kontrasepsi suntik DMPA yaitu hormon progesteron. Hormon progesteron ini dapat merangsang pusat pengendalian nafsu makan.. Tidak hanya mengakibatkan nafsu makan bertambah, hormon ini juga mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak dibawah kulit bertambah (Noviantari et al. 2019)(Suriani et al. 2021): Wanita yang menggunakan kontrasepsi DMPA selama 3

tahun, mengalami peningkatan berat badan sebesar 5,5 kg dengan lemak tubuh 4,1 kg dan peningkatan lemak tubuh +3,4 % (Anitasari 2018)

Untuk mengatasi masalah kesehatan Obesitas, terapi pengobatan alternatif dalam penurunan berat badan sangat diperlukan. Kandungan teh hijau yang dapat menurunkan berat badan terletak pada 3 komponen atau bahan utamanya, yaitu *epigallocatechin gallate* (EGCG), *Caffein*, dan *L-theanine* (Dewi Anjarsari 2016) (Ariani and Sutriningsih 2017)

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasy experiment* dengan desain rancangan pendekatan *one group pre and post test design*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kassi Kassi Kota Makassar pada

bulan November 2020- Mei 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Ibu akseptor KB Suntik DMPA yang mengalami gemuk di Puskesmas Kassi Kassi Kota Makassar Sampel pada penelitian ini adalah sebagian Ibu hamil yang mengalami gemuk berjumlah 32 orang yang diambil menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Adapun analisis bivariat yang digunakan yaitu menggunakan Uji Statistik *uji Paired T Test* untuk membandingkan IMT Akseptor KB Suntik DMPA sebelum dan sesudah diberikan teh hijau..

HASIL

1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan Akseptor KB SUntik DMPA di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan,

Pekerjaan Akseptor KB Suntik DMPA
di Puskesmas Kassi-Kassi

Karakteristik	Jumlah (N)	Presentase (%)
Umur		
20-25	10	31.2
26-30	15	46.9
31-35	7	21.9
Pendidikan		
SD	4	12.5
SMP	5	15.6
SMA	15	46.9
S1	7	21.9
S2	1	3.1
Pekerjaan		
Bekerja	23	71,9
IRT	9	28,1

Berdasarkan pada tabel 1 diatas menunjukkan bahwa umur Akseptor Kb Suntik DMPA mayoritas berada pada umur 26-30 tahun yaitu sebanyak 15 responden (46,9%), Pendidikan Ibu mayoritas SMA yaitu sebanyak 15

Responden (46,9%), Pekerjaan mayoritas bekerja yaitu sebanyak 23 responden (71,9%),

2. Indeks Masa Tubuh Akseptor KB Suntik DMPA sebelum dan sesudah Pemberiah Teh Hijau di Puskesmas Kassi-Kassi

Tabel 2. Indeks Masa Tubuh Akseptor KB Suntik DMPA sebelum dan sesudah Pemberiah Teh Hijau di Puskesmas Kassi-Kassi

Variabel	Kelompok	N	Mean	SD	<i>P Value</i>
Indeks Massa Tubuh	Sebelum	15	28,375	2,2825	0,000
	Sesudah	15	27,594	2,3398	

Berdasarkan pada table 2 diatas setelah

dilakukan Uji *Paired T Test* dapat

disimpulkan bahwa Nilai *Mean* Indeks Massa Tubuh sebelum dan setelah diberikan perlakuan hasilnya menurun, sebelum perlakuan nilai *Mean* 28.375 sedangkan setelah perlakuan adalah 27.594, hal ini menunjukkan bahwa teh hijau mampu menurunkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada akseptor KB Suntik *Depo Medroxyprogesterone Acetate* khususnya kategori $IMT > 25 \text{ Kg/m}^2$. Hal ini diperkuat dengan nilai Sig. (2-tailed) Sebesar 0.000, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka berkesimpulan bahwa Pemberian teh hijau (*camelia sinensis*) efektif terhadap penurunan Indeks Massa Tubuh (IMT) Akseptor KB Suntik DMPA.

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 $IMT > 25 \text{ Kg/m}^2$.

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 lingkaran pinggang dan panggul secara signifikan (Ariani and Sutriningsih 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Tomonori Nagao *et al* 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, lingkaran 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 lingkaran pinggang hingga $\pm 3,3$ cm, serta mengurangi persentase lemak tubuh $\pm 1,5$ 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

mengkaji perbedaan rerata rasion lingkaran 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 lingkaran pinggang dan 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 DAN SARAN

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

Anitasari, Iswar. 2018. "PERBEDAAN

BERAT BADAN AKSEPTOR SEBELUM DAN SESUDAH MENGGUNAKAN ALAT KONTRASEPSI KB SUNTIK DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LAMASI KAB. LUWU Weight.” *Jurnal Fenomena Kesehatan* 1(01):237–42.

- Ariani, Nia Lukita, and Ani Sutriningsih. 2017. “PERAN KONSUMSI TEH HIJAU (Camelia Sinensis) TERHADAP PENURUNAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI.” *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 5(2):194. doi: 10.33366/cr.v5i2.539.
- Damayanti, Rini, and Ambariani, Dea Adelia, Winnie Tunggal Mutika. 2018. “Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal.” 9:18–26.
- Dewi Anjarsari, Intan Ratna. 2016. “Katekin Teh Indonesia: Prospek Dan Manfaatnya.” *Kultivasi* 15(2):99–106. doi: 10.24198/kultivasi.v15i2.11871.
- Hidayati, Alpha Olivia, Wiryatun Lestariana, and Emy Huriyati. 2012. “Efek Ekstrak Teh Hijau (Camellia Sinensis (L.) O. Kuntze Var. Assamica) Terhadap Berat Badan Dan Kadar Malondialdehid Wanita Overweight.” *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 9(1):41. doi: 10.22146/ijcn.15377.
- Lm, Lopez, A. Bernholc, M. Chen, Grey Tw, C. Otterness, C. Westho, A. Edelman, Helmerhorst Fm, Lopez Lm, A. Bernholc, M. Chen, Grey Tw, C. Otterness, C. Westho, A. Edelman, and Helmerhorst Fm. 2016. “Hormonal Contraceptives for Contraception in Overweight or Obese Women (Review).” doi: 10.1002/14651858.CD008452.pub4. www.cochranelibrary.com.
- Noviantari, Devi, Ni Gusti Kompiang Sriasih, and Juliana Mauliku. 2019. “Hubungan Antara Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik Depo Medroxyprogesterone Acetate Dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor Di Praktik Mandiri Bidan HS Denpasar Barat Tahun 2019.” *Jurnal Ilmiah Kebidanan* 7(2):71–78.
- Ns. Jumrana, Ns. Jumrana. 2020. “Pengaruh Pemakaian Kontrasepsi Suntik DMPA Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Di Puskesmas Tompobulu Gowa.” *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 3(2):162–67. doi: 10.56338/mppki.v3i2.1087.
- Sri Hadi Sulistyaningsih, and Yuyun Ike Perdana. 2022. “Hubungan Lama Penggunaan Kb Suntik Dmpa Dengan Kejadian Penurunan Libido.” *Jurnal Kebidanan* 4:75–81. doi: 10.35872/jurkeb.v14i01.510.
- Sudirman, J., S. Mawang, K. K. Anwar, and ... 2020. “Analisis Status Gizi Ibu Hamil Berdasarkan Faktor Sosial Budaya Di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Perumnas, Makassar, Sulawesi Selatan.” *Journal of ...* 6(1):1–11.
- Suriani, B., Jumrah Sudirman, Sitti Mukarramah, Syamsyuriyana Sabar, and Hasriani Saleng. 2021. “Fermented Soybean Cake Nugget (Tempeh) as an Alternative for Increasing Weight of Little Children Aged 36–60 Months.” *Gaceta Sanitaria* 35:S382–84. doi: 10.1016/j.gaceta.2021.10.056.
- Williams, William V., Joel Brind, Laura Haynes, Michael D. Manhart, Hanna Klaus, Angela Lanfranchi, Gerard Migeon, Mike Gaskins, Elvis I. Seman, Lester Ruppertsberger, and Kathleen M. Raviele. 2021. “Hormonally Active Contraceptives Part I: Risks Acknowledged and Unacknowledged.” *Linacre Quarterly* 88(2):126–48. doi: 10.1177/0024363920982709.
- Wulandari, Riska, and Soraya Rahmanisa. 2016. “Pengaruh Ekstrak Teh Hijau Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Remaja.” *Majority* 5(2):106–11.