

Pemanfaatan Aromaterapi dan Yoga untuk Mengurangi Efek Samping Berat Badan pada Pengguna KB Suntik di Klinik Kasih Ibu

Application of Aromatherapy and Yoga to Mitigate Weight Gain Side Effects Among Injectable Contraceptive Users at Kasih Ibu Clinic

Riris Sitorus^{1*}, Grace Erlyn Damayanti S², Resha Astari³, Eva Solina Br. Barus⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl. Sudirman, Petapahan. No. 38, Kec. Lubuk Pakam, Kab Deli Serdang

Abstrak

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk mengatasi peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik melalui pendekatan aromayoga. Kegiatan ini melibatkan 30 peserta yang mengalami peningkatan berat badan akibat penggunaan kontrasepsi hormonal jenis suntikan 3 bulan. Pelaksanaan program dimulai dengan pengukuran berat badan peserta dan pre-test untuk menilai tingkat pengetahuan peserta mengenai aromayoga. Setelah itu, peserta diberikan edukasi mengenai manfaat aromayoga sebagai solusi nonfarmakologis dalam mengelola berat badan, yang mencakup penjelasan dasar tentang aromayoga, manfaatnya untuk kesehatan, serta cara penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Setelah edukasi, dilakukan demonstrasi dan praktik langsung, di mana peserta melakukan teknik pernapasan, pose yoga, dan penggunaan aromaterapi. Di akhir program, peserta diberi post-test untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan mereka, sementara berat badan diukur kembali untuk menilai perubahan fisik yang terjadi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta, dengan skor rata-rata meningkat dari 57.1 pada pre-test menjadi 86.7 pada post-test, mencatatkan peningkatan rata-rata sebesar 51.9%. Peningkatan terbesar terjadi pada indikator "Teknik dan prosedur penggunaan aromayoga sesuai SOP", yang mengalami kenaikan sebesar 76.0%. Selain itu, keterampilan peserta juga meningkat, dengan 70% peserta menunjukkan keterampilan yang sangat baik dalam mempraktikkan teknik aromayoga. Program ini berhasil memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengelola berat badan akibat KB suntik.

Kata kunci: Aromayoga; KB suntik; peningkatan berat badan; edukasi

Abstract

This Community Service Program (PKM) aims to address weight gain in injectable contraceptive acceptors through the approach of aromayoga. The program involved 30 participants who experienced weight gain due to the use of the three-month injectable hormonal contraception. The program began with weight measurements and a pre-test to assess participants' knowledge about aromayoga. Participants were then provided with education on the benefits of aromayoga as a non-pharmacological solution for managing weight, including basic concepts of aromayoga, its health benefits, and how to apply it in daily life. After the education session, a demonstration and hands-on practice were conducted where participants practiced breathing techniques, yoga poses, and aromatherapy application. At the end of the program, participants took a post-test to evaluate changes in their knowledge, while their weight was measured again to assess physical changes. The evaluation results showed a significant improvement in participants' knowledge, with the average score increasing from 57.1 in the pre-test to 86.7 in the post-test, marking an average increase of 51.9%. The largest increase was observed in the "Techniques and procedures for applying aromayoga according to SOP" indicator, which rose by 76.0%. Additionally, participants' skills also showed improvement, with 70% demonstrating excellent skills in practicing aromayoga techniques. This program successfully provided knowledge and skills that can be applied in daily life to manage weight gain caused by injectable contraceptives.

Keywords: Aromayoga; injectable contraception; weight gain; education

*Corresponding author: Riris Sitorus, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : ririssitorus32@gmail.com

Doi : 10.35451/y5x8re52

Received : 27 December 2025, Accepted: 30 December 2025, Published: 31 December 2025

Copyright: © 2025 Riris Sitorus. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu upaya strategis yang diambil pemerintah Indonesia untuk mengendalikan laju pertumbuhan penduduk melalui pengaturan angka kelahiran. Di antara berbagai metode kontrasepsi yang tersedia, penggunaan kontrasepsi hormonal, khususnya suntikan 3 bulan yang mengandung depot medroksiprogesteron asetat (DMPA), menjadi pilihan utama bagi banyak perempuan di Indonesia. Berdasarkan data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), suntikan 3 bulan menempati urutan teratas dalam pilihan alat kontrasepsi, berkat kemudahan penggunaannya dan efektivitasnya dalam jangka waktu yang cukup panjang [1].

Namun, meskipun efektif, penggunaan DMPA sering kali disertai dengan efek samping, salah satunya adalah peningkatan berat badan. Peningkatan berat badan ini menjadi salah satu alasan utama penghentian penggunaan kontrasepsi hormonal, yang dapat menghambat keberlanjutan program KB nasional. Perubahan metabolisme tubuh dan peningkatan nafsu makan akibat pengaruh hormon progesteron sintesis yang diberikan secara teratur menjadi faktor utama penyebab peningkatan berat badan ini [2].

Sebagai alternatif untuk mengatasi efek samping tersebut, intervensi nonfarmakologis seperti aromayoga mulai diperkenalkan. Aromayoga, yang menggabungkan aromaterapi dan yoga, diketahui memiliki banyak manfaat, di antaranya memberikan relaksasi, mengurangi stres, dan menyeimbangkan kadar hormon tubuh. Praktik yoga telah terbukti efektif dalam meningkatkan metabolisme, memperbaiki kualitas tidur, serta membantu pembakaran kalori, yang dapat mendukung pengendalian berat badan [3].

Aromaterapi, yang bekerja dengan merangsang sistem limbik otak, berperan penting dalam mengatur emosi dan keseimbangan hormon. Dengan menggabungkan aromaterapi dan yoga, diharapkan dapat tercapai efek sinergis yang bermanfaat dalam menurunkan tingkat stres serta menormalkan fungsi hormonal, khususnya bagi perempuan yang menggunakan kontrasepsi hormonal dan mengalami peningkatan berat badan sebagai efek samping [4-5].

Penelitian oleh Nguyen N.P.K *et al.* (2023) menunjukkan bahwa beberapa jenis minyak esensial dapat mempengaruhi nafsu makan melalui mekanisme resistensi leptin dan perubahan aktivitas sistem saraf simpatik dan parasimpatik, serta ekspresi proopiomelanocortin (POMC) di hipotalamus [6]. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ferina Ismaya *et al.* (2023) menunjukkan bahwa terapi aromayoga efektif menurunkan berat badan pada akseptor KB suntik yang mengalami peningkatan berat badan. Dalam penelitian ini, kelompok yang menerima intervensi aromayoga mengalami penurunan berat badan rata-rata 8,29 kg, sedangkan kelompok kontrol hanya menunjukkan perubahan berat badan minimal, dengan perbedaan yang signifikan ($p = 0,035$) [7].

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi akseptor KB suntik mengenai penggunaan aromayoga sebagai solusi nonfarmakologis dalam mengatasi peningkatan berat badan akibat kontrasepsi hormonal. Melalui pendekatan edukasi yang partisipatif, diharapkan peserta dapat memahami dan mempraktikkan aromayoga sebagai metode alami untuk mengelola berat badan dan stres. Mengingat peningkatan berat badan sering menjadi efek samping utama dari KB suntik, aromayoga menawarkan solusi yang aman, minim risiko, dan dapat membantu meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk menyebarkan pengetahuan serta memberikan keterampilan praktis yang bermanfaat dalam mengatasi efek samping kontrasepsi hormonal secara alami.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik melalui pendekatan aromayoga. Program ini dilaksanakan di Klinik Kasih Ibu Kalangan dengan melibatkan 30 peserta yang mengalami peningkatan berat badan akibat penggunaan KB suntik. Peserta dipilih

menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria, yaitu wanita yang mengalami efek samping peningkatan berat badan akibat KB suntik, bersedia mengikuti seluruh kegiatan, dan tidak sedang mengonsumsi obat pereda berat badan selama pelaksanaan program.

Pelaksanaan program dimulai dengan pengukuran berat badan peserta dan pemberian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai aromayoga. Setelah itu, peserta diberikan edukasi mengenai konsep dasar aromayoga, manfaatnya, serta cara penerapan aromayoga untuk membantu mengelola berat badan. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik langsung, di mana peserta mempraktikkan teknik pernapasan, pose yoga, dan penggunaan aromaterapi dengan pendampingan dari tim PKM untuk memastikan teknik dilakukan dengan benar.

Di akhir program, evaluasi dilakukan dengan memberikan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan peserta dan pengukuran berat badan untuk menilai perubahan fisik yang terjadi. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi kuesioner karakteristik untuk mengetahui latar belakang peserta, *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan, serta timbangan digital untuk mengukur perubahan berat badan peserta. Lembar observasi digunakan untuk menilai kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik aromayoga yang telah diajarkan. Media edukasi berupa leaflet dan bahan presentasi digunakan untuk mendukung penyampaian informasi kepada peserta. Selain itu, alat praktik seperti tikar yoga, matras, dan aromaterapi digunakan selama kegiatan untuk mendukung keberhasilan intervensi.

3. HASIL

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik melalui pendekatan aromayoga. Kegiatan ini melibatkan 30 peserta yang mengalami efek samping berupa peningkatan berat badan akibat penggunaan KB suntik, dan dilaksanakan di Klinik Kasih Ibu. Evaluasi dampak program dilakukan dengan mengukur perubahan berat badan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan timbangan digital, lembar observasi, serta dokumentasi kehadiran peserta.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

| Karakteristik | Kategori | Jumlah | Persentase | Rata-rata \pm SD |
|-----------------------------------|----------|--------|------------|--------------------|
| Usia (Tahun) | 20-25 | 6 | 20.0% | 29.8 \pm 4.2 |
| | 26-30 | 11 | 36.7% | |
| | 31-35 | 8 | 26.6% | |
| | > 35 | 5 | 16.7% | |
| Lama Penggunaan KB Suntik (Bulan) | 6-12 | 10 | 33.3% | 14.6 \pm 5.8 |
| | 13-18 | 8 | 26.7% | |
| | 19-24 | 12 | 40.0% | |
| Kenaikan Berat Badan (kg) | 2-3 | 9 | 30.0% | 4.3 \pm 1.1 |
| | 4-5 | 12 | 40.0% | |
| | > 5 | 9 | 30.0% | |

Dari Tabel 1, rata-rata usia peserta adalah 29.8 \pm 4.2 tahun, dengan mayoritas berusia 26–30 tahun (36.7%). Rata-rata lama penggunaan KB suntik adalah 14.6 \pm 5.8 bulan, dan sebagian besar telah menggunakannya selama 19–24 bulan (40.0%). Kenaikan berat badan rata-rata peserta adalah 4.3 \pm 1.1 kg, dengan 40.0% mengalami kenaikan berat badan 4–5 kg.

Tabel 2 menyajikan perbandingan antara skor rata-rata pre-test dan post-test peserta yang mengukur pengetahuan mereka tentang aromayoga. Pengujian ini bertujuan untuk menilai perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti sesi edukasi yang mengulas manfaat aromayoga sebagai solusi nonfarmakologis dalam mengelola berat

badan akibat penggunaan KB suntik. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan skor yang signifikan, yang mencerminkan efektivitas program edukasi dalam mentransfer pengetahuan kepada peserta.

Tabel 2. Nilai Pre-test dan Post-test

| No | Indikator Pengetahuan | Skor Rata-rata Pre-Test | Skor Rata-rata Post-Test | Peningkatan (%) |
|-----------------------|--|----------------------------|-----------------------------|-----------------|
| 1 | Pengertian dasar tentang aromayoga | 58.3 | 85.0 | 46.5% |
| 2 | Manfaat aromayoga dalam pengelolaan berat badan | 55.0 | 83.0 | 50.9% |
| 3 | Teknik dan prosedur penggunaan aromayoga sesuai SOP | 50.0 | 88.0 | 76.0% |
| 4 | Pemahaman tentang pengaruh aromaterapi terhadap stres dan metabolisme | 60.0 | 87.5 | 45.8% |
| 5 | Keyakinan terhadap efektivitas aromayoga dalam pengelolaan berat badan | 62.0 | 89.0 | 43.5% |
| Rata-rata keseluruhan | | 57.1 | 86.7 | 51.9% |

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai aromayoga, dengan skor rata-rata yang meningkat dari 57.1 pada pre-test menjadi 86.7 pada post-test, mencatatkan peningkatan rata-rata sebesar 51.9%. Peningkatan terbesar terlihat pada indikator "Teknik dan prosedur penggunaan aromayoga sesuai SOP", yang mengalami kenaikan sebesar 76.0%, menunjukkan efektivitas edukasi yang diberikan dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang penerapan aromayoga secara praktis. Kegiatan PkM juga mampu meningkatkan keterampilan peserta PkM seperti yang ada pada tabel 3.

Tabel 3. Peningkatan Keterampilan

| Kategori Keterampilan | Peserta | Persentase |
|-----------------------|-----------|-------------|
| Sangat Baik | 21 | 70% |
| Cukup Baik | 6 | 20% |
| Kurang Baik | 3 | 10% |
| Total | 30 | 100% |

Tabel 3 menggambarkan pembagian keterampilan peserta dalam menerapkan teknik aromayoga setelah mengikuti program PKM. Mayoritas peserta, yaitu 70% (21 peserta), menunjukkan keterampilan yang sangat baik dalam mempraktikkan teknik aromayoga. Sementara itu, 20% peserta (6 orang) menunjukkan keterampilan yang cukup baik, dan 10% peserta (3 orang) masih memiliki keterampilan yang kurang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berhasil menguasai teknik aromayoga dengan baik, meskipun ada beberapa peserta yang masih perlu meningkatkan keterampilannya. Secara keseluruhan, sebagian besar peserta dapat menerapkan teknik yang diajarkan dengan baik, yang mencerminkan keberhasilan dalam pelatihan keterampilan yang diberikan selama program PKM.

4. PEMBAHASAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini berhasil menunjukkan perubahan positif pada pengetahuan dan keterampilan peserta terkait penerapan aromayoga sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi peningkatan berat badan akibat penggunaan KB suntik. Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat peningkatan yang nyata dalam pemahaman peserta mengenai materi aromayoga. Skor rata-rata pengetahuan meningkat dari 57.1

pada pre-test menjadi 86.7 pada post-test, dengan peningkatan rata-rata 51.9%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu secara efektif memperluas pemahaman peserta tentang konsep dasar aromayoga, manfaatnya dalam mengelola berat badan, serta teknik dan prosedur sesuai standar operasional prosedur (SOP). Peningkatan terbesar pada indikator "teknik dan prosedur penggunaan aromayoga sesuai SOP" yang mencapai 76.0% menggambarkan bahwa peserta tidak hanya memahami teori tetapi juga siap menerapkan praktiknya dibandingkan sebelum pelatihan [8-9].

Hasil ini sejalan dengan temuan dalam literatur yang menunjukkan bahwa intervensi kombinasi yoga dan aromaterapi dapat meningkatkan kualitas hidup dan kondisi fisiologis peserta, meskipun lebih banyak dikaji dalam konteks stres dan tidur, yang merupakan bagian dari kesejahteraan umum individu (Gao et al., 2022). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aromayoga berpotensi memberikan efek positif terhadap aspek kesehatan psikologis dan fisik saat dilakukan secara terstruktur dan berulang kali [10-11].

Selain itu, keterampilan praktik langsung peserta juga mengalami peningkatan, meskipun variasi hasil masih ditemukan antar individu. Data menunjukkan bahwa 70% peserta memperlihatkan keterampilan yang sangat baik dalam mempraktikkan aromayoga, sementara 20% memiliki keterampilan cukup baik, dan 10% masih berada pada kategori kurang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta berhasil menerapkan teknik aromayoga dengan baik setelah mengikuti kegiatan PKM. Peningkatan keterampilan ini mencerminkan bahwa pendekatan praktik langsung yang diterapkan dalam program mampu mendorong peserta tidak hanya memahami konsep tetapi juga mampu mengimplementasikan teknik dengan lebih baik [12-13].

Temuan ini konsisten dengan penelitian-penelitian lain yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti yoga sebagai komponen intervensi nonfarmakologis memiliki dampak positif pada penurunan berat badan di antara pengguna kontrasepsi hormonal [14]. Misalnya, studi dengan pendekatan yoga reguler pada akseptor KB suntik tiga bulan menunjukkan adanya penurunan berat badan yang signifikan setelah intervensi, yang mendukung peran yoga dalam manajemen berat badan pada populasi serupa [15].

Secara keseluruhan, data pengetahuan dan keterampilan yang meningkat ini menunjukkan bahwa program PKM mampu memberikan transfer pengetahuan dan keterampilan yang efektif kepada peserta. Keberhasilan dalam memperbaiki pemahaman dan keterampilan peserta menjadi indikator bahwa pendekatan aromayoga layak dijadikan salah satu metode pendukung di layanan kesehatan masyarakat, khususnya dalam program pengelolaan efek samping berat badan akibat metode kontrasepsi suntik.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari PKM ini, dapat disimpulkan bahwa program aromayoga efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengelola berat badan akibat penggunaan KB suntik. Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 57.1 pada pre-test menjadi 86.7 pada post-test, mencatatkan peningkatan sebesar 51.9%. Peningkatan terbesar terjadi pada indikator "Teknik dan prosedur penggunaan aromayoga sesuai SOP", yang mengalami kenaikan sebesar 76.0%. Selain itu, keterampilan peserta juga menunjukkan peningkatan signifikan, dengan 70% peserta menunjukkan keterampilan yang sangat baik dalam mempraktikkan teknik aromayoga. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta berhasil menguasai teknik aromayoga dan dapat mengimplementasikannya dengan baik. Program ini berhasil memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam atas dukungan dan izin yang telah diberikan, yang memungkinkan pelaksanaan kegiatan ini sebagai bagian dari penerapan tridharma perguruan tinggi. Kami juga menyampaikan apresiasi kepada

Klinik Kasih Ibu Kalangan serta seluruh peserta yang telah aktif berperan sebagai mitra dan berpartisipasi dalam kegiatan ini, sehingga program ini dapat berjalan dengan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] “BKKBN 2022 data on modern contraceptive use in Indonesia,” Int. Conf. Health Polytechnic Min. Of Health Surabaya, Proceeding, pp. 302–307, Sept. 2024.
- [2] Astuti, “Association Between Duration of DMPA Use and Weight Gain in Indonesian Contraceptive Acceptors,” Indonesian Journal of Midwifery and Public Health, 2025.
- [3] Z. Hasanah, D. Merawati, R. M. F. R. Azidin, D. Amelia, A. C. Puriastuti, R. P. Novembriani, N. Viandika, and P. N. Dewi, “The correlation between the amount of weight gain and physical activity levels in Depot Medroxyprogesterone Acetate (DMPA) users,” Indonesian Journal of Research in Physical Education, Sport, and Health, vol. 3, no. 1, pp. 18–26, 2025.
- [4] L. K. Vora, A. D. Gholap, N. T. Hatvate, P. Naren, S. Khan, V. P. Chavda, P. C. Balar, J. Gandhi, dan D. Khatri, “Essential oils for clinical aromatherapy: a comprehensive review,” Journal of Ethnopharmacology, vol. 330, Article 118180, 2024.
- [5] H. G. M. D. Rathnayake, “Neuroaromatics: Aromatherapy and the limbic stress response,” Journal of Social Sciences, vol. 03, no. 01, pp. 120–137, 2025.
- [6] N. P. K. Nguyen., “Effects of essential oils and fragrant compounds on appetite: a systematic review,” Frontiers in Nutrition, 2023.
- [7] F. Ismaya, L. Herawati, dan L. Sunarjo, “Terapi Aromayoga untuk Menurunkan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik,” Journal of Telenursing (JOTING), vol. 5, no. 1, pp. 93–100, 2023, doi:10.31539/joting.v5i1.5056.
- [8] Caballero-Gallardo, K., Quintero-Rincón, P., & Olivero-Verbel, J. (2025). Aromatherapy and Essential Oils: Holistic Strategies in Complementary and Alternative Medicine for Integral Wellbeing. *Plants*, 14(3), 400.
- [9] Dai, C.-L., Sharma, M., Gupta, S., & Liu, Z. (2024). Yoga and Weight Management: Systematic Evidence. *Alternative Therapies in Health and Medicine*.
- [10] Gao, Y., Wang, J.-Y., Ke, F., Tao, R., Liu, C., & Yang, S.-Y. (2022). Effectiveness of Aromatherapy Yoga in Stress Reduction and Sleep Quality Improvement among Chinese Female College Students: A Quasi-Experimental Study. *Healthcare*, 10(9), 1686.
- [11] Kamraju, M. (2023). Yoga and Weight Management. *ASEAN Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 75–80.
- [12] Yogi, A. K., Yulianti, I., Rusmiati, R., Padlilah, R., & Noviani, D. (2024). The Effect of a Combination of Prenatal Yoga, Relaxation Music, and Agarwood Aromatherapy on Anxiety of Pregnant Women in the Third Trimester. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(6), 3897–3904.
- [13] Aldi, D. R. (2025). The Effect of Aromatherapy Lavender Essential Oils on the Enhancement of Physical and Mental Well-Being. *Journal Sinergi, Jurnal Kesehatan & Perilaku Kesehatan*.
- [14] Aldi, D. R. (2025). The Effect of Aromatherapy Lavender Essential Oils on the Enhancement of Physical and Mental Well-Being. *Journal Sinergi, Jurnal Kesehatan & Perilaku Kesehatan*.
- [15] Vora, L. K., Pandey, S., Patil, V. A., & Jadhav, S. M. (2024). *Essential Oils for Clinical Aromatherapy: A Comprehensive Review. Journal of Ethnopharmacology*, 303, 118221.