

Pengaruh Alat Kontrasepsi Hormonal Terhadap Berat Badan, Tekanan Darah Dan Siklus Menstruasi

Desiy Ema Dwi Wahyuni^{1*)}, Danu Sulistyono², R. Susanti³, Talitha Widiatiningrum⁴

^{1,2,3,4}Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang Kampus Kelud, Kota Semarang, Indonesia

*E-mail korespondensi: desiyemadwi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33859/dksm.v13i2.825>

Abstrak

Latar Belakang: Kontrasepsi merupakan usaha untuk mencegah kehamilan. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2020, sebagian besar pengguna memilih kontrasepsi hormonal dibandingkan non hormonal.

Tujuan: Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh kontrasepsi hormonal terhadap berat badan, tekanan darah dan siklus menstruasi.

Metode: Penelitian ini merupakan kajian pustaka sistematis yang meninjau artikel jurnal dan hasil-hasil penelitian dalam kurun 10 tahun yang terkait dengan kontrasepsi hormonal yaitu kontrasepsi suntik, pil dan implan. Tinjauan difokuskan pada topik tentang pengaruh kontrasepsi hormonal terhadap berat badan, tekanan darah dan siklus menstruasi. Sumber rujukan dieksplorasi melalui database online seperti Scopus, SINTA, Google Cendikia, dan *The Education Resources Information Center (ERIC) Elsevier*.

Hasil: Hasil telaah artikel menunjukkan ada pengaruh penggunaan dan lama penggunaan kontrasepsi hormonal yaitu kontrasepsi suntik, pil, dan implan terhadap peningkatan berat badan, tekanan darah, dan gangguan menstruasi.

Kata kunci: kontrasepsi hormonal, kontrasepsi suntik, kontrasepsi pil, kontrasepsi implan, pengaruh kontrasepsi

Effect of Hormonal Contraceptives on Weight, Blood Pressure And Menstrual Cycle

Abstract

Background: Contraception is an attempt to prevent pregnancy. Based on Indonesia's health profile in 2020, most users choose hormonal contraception than non-hormonal contraceptives.

Objective: This study was conducted to analyze the effect of hormonal contraception on body weight, blood pressure and menstrual cycle.

Methods: This study is a systematic literature review that reviews journal articles and research results over the past 10 years related to hormonal contraception, those are injectable contraceptives, pills and implants. The review focused on the topic of the effect of hormonal contraception on body weight, blood pressure and menstrual cycle. Reference sources were explored through online databases such as Scopus, SINTA, Google Cendikia, and The Education Resources Information Center (ERIC) Elsevier.

Results: The results of the article review show that there are some effects of the use and duration of hormonal contraceptive use, those are injectable contraceptives, pills, and implants on weight gain, blood pressure, and menstrual disorders.

Keywords: hormonal contraception, injectable contraception, pill contraception, implant contraception, contraceptive effect

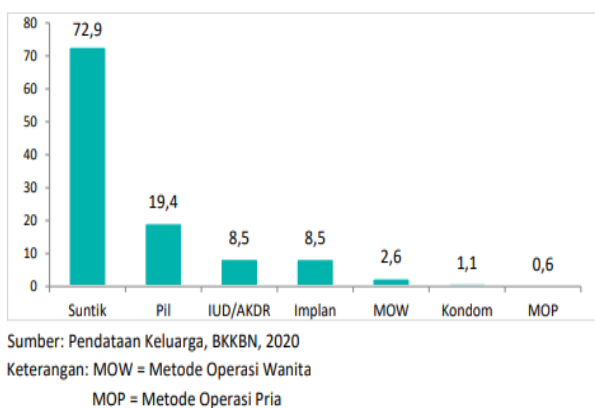
Pendahuluan

Kontrasepsi merupakan usaha untuk mencegah terjadinya kehamilan, khususnya pencegahan terbuahnya sel telur oleh sel sperma (konsepsi) atau pencegahan menempelnya sel telur yang telah dibuahi ke dinding rahim (Nugroho *et al.*, 2014). Ada dua jenis kontrasepsi, yaitu hormonal dan non-hormonal. Kontrasepsi hormonal adalah jenis kontrasepsi yang melibatkan hormon, misalnya pil KB, KB suntik, dan implan sedangkan kontrasepsi non-hormonal sering disebut juga dengan metode penghalang

(barrier) untuk mencegah bertemunya sperma dengan sel telur tanpa menggunakan hormon, misalnya sterilisasi pria/ wanita, IUD (*intrauterine device*), diafragma dan kondom (Zuraidah, 2017).

Menurut BKKBN, peserta KB aktif di antara Pasangan Usia Subur (PUS) tahun 2020 sebesar 67,6%. Angka ini meningkat dibandingkan tahun 2019 sebesar 63,31% berdasarkan data [rofil keluarga Indonesia, Tahun 2019. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia Tahun 2020, pola pemilihan jenis alat kontrasepsi metode suntik sebesar 72,9%,

diikuti oleh pil sebesar 19,4%. Pola ini terjadi setiap tahun, dimana peserta lebih banyak memilih metode kontrasepsi suntik dan pil dibandingkan metode kontrasepsi IUD, implan, Medis Operatif Wanita (MOW) dan Medis operatif Pria (MOP) (Kemenkes, 2020). Secara lengkap gambaran pengguna KB di Indonesia tahun 2020 bisa dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Cakupan Peserta KB Aktif Menurut Metode Kontrasepsi Modern Tahun 2020

Terlihat dari Gambar 1 di atas, pengguna KB suntik dan pil menduduki persentase terbesar pertama dan kedua dari pengguna KB di Indonesia sedangkan implan menduduki peringkat ke empat. KB suntik, pil KB dan implan merupakan KB hormonal. Menurut Sriwahyuni *et al.* (2012) terdapat pengaruh penggunaan dan lama penggunaan KB

hormonal terhadap berat badan pengguna. Susanti *et al.* (2018) juga menuliskan bahwa KB hormonal berpengaruh terhadap tekanan darah. Menurut Lestari (2013) ada hubungan yang signifikan antara lama penggunaan KB hormonal dengan tekanan darah. Octasari (2015) menuliskan ada hubungan yang bermakna antara penggunaan dan lama penggunaan kontrasepsi hormonal terhadap gangguan menstruasi.

Berdasarkan kecenderungan pengguna KB memilih KB hormonal dan penelitian yang menuliskan adanya pengaruh KB hormonal terhadap berat badan, tekanan darah, dan gangguan menstruasi, sangat menarik untuk dilakukan suatu telaah studi tentang pengaruh kontrasepsi hormonal terhadap berat badan, tekanan darah dan siklus menstruasi. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi masyarakat Indonesia terutama PUS dalam merencanakan kehamilan melalui pemilihan kontrasepsi yang paling aman.

Metode

Penelitian ini merupakan kajian pustaka sistematis yang meninjau artikel jurnal

dan hasil-hasil penelitian yang terkait dengan kontrasepsi hormonal yaitu kontrasepsi suntik, pil dan implan. Tinjauan difokuskan pada topik tentang pengaruh kontrasepsi hormonal terhadap berat badan, tekanan darah dan siklus menstruasi. Sumber rujukan dieksplorasi melalui database online seperti Scopus, SINTA, Google Cendikia, dan The Education

Resources Information Center (ERIC) Elsevier.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi literatur tentang pengaruh kontrasepsi hormonal terhadap perubahan berat badan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengaruh Kontrasepsi Hormonal terhadap Perubahan Berat Badan

Alat Kontrasepsi	Referensi Jurnal	Jumlah Sampel	Lama Pemakaian	Perubahan Berat Badan	Jumlah	Presentase (%)					
KB suntik	Ambarwati <i>et al.</i> (2012)	87	< 1 tahun	mean 2,38 kg	13	15					
			1-2 tahun	mean 2,93 kg	36	41					
			>2 tahun	mean 5,83 kg	38	44					
	Pinasti (2013)	41	< 5 tahun		(-0,1) – (-5,0) kg *	11	26.8				
					0 kg	10	24.4				
					1,0 – 5,0 kg	17	41.5				
					5,0 – 10,0 kg	3	7.3				
					0-1 kg	11	47.83				
					1-2 kg	5	21.73				
					2-3 kg	2	8.70				
	Pratiwi <i>et al.</i> (2014)	23	<1 tahun		3-4 kg	2	8.70				
					>4 kg	3	13.04				
					Irawati (2017)	41	< 1 tahun		(-0,1) – (-5,0) kg	9	22,0
									0 kg	11	27,0
									1,0 – 5,0 kg	17	42,0
					Suli (2018)	37	< 5 tahun		5,0 – 10,0 kg	4	8,5
									1 – 2,9 kg	27	73,0
	3 – 4,9 kg	5	13,5								
	5 – 5,9 kg	5	13,5								
	Nurmainah (2020)	81	<1 tahun		0-2 kg	36	44.4				
2-3 kg					7	8.8					
4-5 kg					8	9.8					
>5 kg					30	37					
Pil KB					Samsul (2014)	aktif 23	tidak disebutkan	naik	17	50	
								tetap	5	14.7	
	turun	1	2.9								
	pasif 11	naik	3	8.8							
		tetap	1	2.9							
		turun	7	20.6							
Safitri <i>et al.</i> (2016)	14	≤ 1 tahun		< 5 kg	4	28.7					
				5-10 kg	7	50					
				>1 tahun		< 5 kg	2	14.2			
						5-10 kg	1	25			
						2-3 kg	4	16.7			
				Anggeni (2020)	24	tidak disebutkan		3-5 kg	11	45.8	
>5 kg	3	12.5									
1 tahun	9	90									

Alat Kontrasepsi	Referensi Jurnal	Jumlah Sampel	Lama Pemakaian	Perubahan Berat Badan	Jumlah	Presentase (%)
Kontrasepsi implan	Rahayu <i>et al.</i> (2021)		>1 tahun	tetap/turun	1	10
				naik	1	20
				tetap/turun	4	80
	Hadi (2013)	145	tidak disebutkan	naik	48	33.1
				tidak naik	97	66.9
	Dewi (2018)	38	tidak disebutkan	naik	16	42.1
				tidak naik	22	57.9
	Haslan <i>et al.</i> (2020)	15	tidak disebutkan	naik	13	87
				tidak naik	2	13
	Rambe (020)	20	tidak disebutkan	naik	20	100
			tidak naik	0	0	

*) tanda (-) menunjukkan penurunan berat badan

Hasil studi literatur tentang pengaruh kontrasepsi hormonal terhadap perubahan tekanan darah disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Pengaruh Kontrasepsi Hormonal terhadap Perubahan Tekanan Darah

Alat Kontrasepsi	Referensi Jurnal	Jumlah Sampel	Lama Pemakaian	Tekanan Darah	Jumlah	Presentase (%)			
KB Suntik	Sujono (2013)	29	6-12 bulan	0 mmHg	2	6.89			
				10 mmHg	5	17.24			
				20 mmHg	1	3.44			
			1-5 tahun	0 mmHg	7	24.13			
				10 mmHg	6	20.69			
				20 mmHg	1	3.44			
			>5 tahun	10 mmHg	3	10.34			
				20 mmHg	4	13.79			
				rata-rata TDS (108.33 + 7.15) mmHg rata-rata TDD (70.44 + 4,71) mmHg	39	48.15			
			Muktiyani (2020)	81	6-12 bulan	rata-rata TDS (109.62 + 10.33) mmHg rata-rata TDD (70.29+ 6,71) mmHg	42	51.85	
						6-12 bulan	tidak hipertensi	24	61.5
							hipertensi	15	38.5
			>12 bulan	80	6-12 bulan	Tidak hipertensi	13	33.3	
						hipertensi	28	66.7	
Pil KB	Sujono (2013)	22	6-12 bulan	0 mmHg	3	13.63			
				1-5 tahun	0 mmHg	4	18.18		
				10 mmHg	7	31.81			
			20 mmHg	2	09.09				
				30 mmHg	1	45.45			
				>5 tahun	10 mmHg	3	13.63		
			20 mmHg	70	≤ 2 tahun	10 mmHg	2	09.09	
						tidak hipertensi	16	22.86	
						hipertensi	2	2.86	
			>2 tahun	70	≤ 2 tahun	tidak hipertensi	23	32.86	
						hipertensi	29	41.43	
						Rusmini <i>et al.</i> (2015)	122	≤ 2 tahun	tidak hipertensi
						hipertensi	10	16.1	

Alat Kontrasepsi	Referensi Jurnal	Jumlah Sampel	Lama Pemakaian	Tekanan Darah	Jumlah	Presentase (%)
			>2 tahun	tidak hipertensi	25	41.7
				hipertensi	35	58.3
	Sepriandi (2017)	30	<1 tahun	tidak hipertensi	0	0
				hipertensi	7	23.33
			>1 tahun	tidak hipertensi	5	16.67
				hipertensi	18	60.00
	Sari <i>et al.</i> (2018)	50	1-3 tahun	rerata TDD 76.800 ± 8.524	25	50
			≥3-5 tahun	rerata TDD 84.800±10.847	25	50
	Ardiani (2019)		≤ 2 tahun	tidak hipertensi	6	100
				hipertensi	0	0
			>2 tahun	tidak hipertensi	2	5.9
				hipertensi	32	94.1
Kontrasepsi implan	Besow (2017)	22	<3 tahun	rendah	6	15.4
				normal	10	30.8
				pre hipertensi	6	10.3
		17	≥3 tahun	rendah	5	12.8
				normal	6	25.6
				pre hipertensi	6	5.1
	Hadi (2019)	145	tidak disebutkan	tidak naik	97	66.9
				naik	48	33.1

Tabel 3. Pengaruh Konstrasepsi Hormonal terhadap Gangguan Menstruasi

Alat Kontrasepsi	Referensi Jurnal	Jumlah Sampel	Lama Pemakaian	Gangguan Menstruasi	Jumlah	Presentase (%)
KB Suntik	Rahayu, <i>et al</i> (2017)	74	2 tahun	amenorea	39	52,7
				tidak amenorea	35	47,3
		74		spotting	6	8,9
				tidak spotting	68	91,9
	Holidah (2019)	81	tidak disebutkan	normal	16	19.8
				amenorea	48	59.2
				spotting	12	14.8
				hipermenorea	2	2.5
				oligomenorea	3	3.7
	Meysetri (2021)	53	tidak disebutkan	ya	39	73,58
				tidak	14	26,42
	Sinaga (2021)	33	<1 tahun	amenorea	5	9.4
				spotting	5	9.4
				polimenorea	1	1.9
				oligomenorea	3	5.7
				tidak	2	3.8
			>1 tahun	amenorea	28	52.8
				spotting	2	3.8
				polimenorea	0	0
				oligomenorea	7	13.2
				tidak	0	0
	Yanti (2021)	35	<5 tahun	siklus teratur	13	59
				siklus tidak teratur	9	41
			≥5 tahun	siklus teratur	6	46
				siklus tidak teratur	7	54
Pil KB	Rompas, <i>et al.</i> (2019)	40	tidak disebutkan	polimenorea	21	52.5
Kontrasepsi implan	Rahayu (2016)	33	<1 tahun	aminorea	19	47.5
				teratur	7	35

Alat Kontrasepsi	Referensi Jurnal	Jumlah Sampel	Lama Pemakaian	Gangguan Menstruasi	Jumlah	Presentase (%)
			>1 tahun	tidak teratur	13	65
				teratur	11	84.6
				tidak teratur	2	15.4
	Ambarita (2022)	28	tidak disebutkan	polimenore	9	32.1
				oligomenore	4	14.3
				amenore	15	53.6

PEMBAHASAN

Pengaruh kontrasepsi suntik, pil dan implan terhadap berat badan

Pada Tabel 1 terlihat bahwa penggunaan dan lama penggunaan kontrasepsi suntik, pil dan implan mempunyai pengaruh terhadap peningkatan berat badan. Menurut Sulistyawati (2013), terdapat dua jenis kontrasepsi suntikan yang hanya mengandung progestin (progestogen sintetik yang memiliki efek mirip dengan progesteron alami) yaitu Depo Mendroksi Progesteron (DMPA), mengandung 150 mg DMPA yang diberikan setiap tiga bulan dan Depo Noretisteron Enantat (Depo Noristerat), mengandung 200 mg Noretindron Enantat, diberikan setiap dua bulan. Setelah disuntikkan, hormon progestogen akan dilepaskan secara bertahap ke dalam aliran darah. Hormon di dalam KB suntik ini dapat mencegah proses pembuahan dengan tiga cara, yaitu menghentikan ovulasi

atau proses pelepasan sel telur dari ovarium setiap bulannya, mengentalkan lendir di leher rahim, sehingga sperma terhalang dan sulit masuk ke rahim untuk membuahi sel telur dan membuat lapisan rahim menjadi lebih tipis, sehingga bila ada sel telur yang berhasil dibuahi, sel tersebut tidak akan berkembang karena kondisi rahim tidak mendukungnya. Hormon progesteron ini mempermudah terjadinya perubahan gula dan karbohidrat menjadi lemak, sehingga lemak banyak yang bertumpuk di bawah kulit. Selain itu DMPA dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang dapat menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya akibatnya pemakaian suntikan dapat menyebabkan berat badan bertambah (Hartanto, 2002). Menurut teori Everett (2012), KB suntik DMPA mengandung risiko kenaikan berat badan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ipaljri

(2019) bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan kontrasepsi suntik DMPA terhadap peningkatan berat badan pada akseptor KB suntik. Undiarti *et al.* (2015) menuliskan lama pemakaian KB suntik juga berpengaruh terhadap peningkatan berat badan karena semakin banyak hormon progesteron yang diberikan. Penelitian ini sejalan dengan Septiyani *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa lama penggunaan kb suntik berpengaruh terhadap berat badan.

Jenis Pil KB menurut Sulistyawati (2013) yaitu Monofasik, pil yang tersedia dalam kemasan 21 tablet mengandung hormon aktif estrogen atau progestin, dalam dosis yang sama, dengan 7 tablet tanpa hormon aktif, jumlah dan porsi hormonnya konstan setiap hari, Bifasik, pil yang tersedia dalam kemasan 21 tablet mengandung hormon aktif estrogen, progestin, dengan dua dosis berbeda 7 tablet tanpa hormon aktif, dosis hormon bervariasi, Trifasik, pil yang tersedia dalam kemasan 21 tablet mengandung hormon aktif estrogen atau progestin, dengan tiga dosis yang berbeda 7 tablet tanpa hormon aktif, dosis hormon

bervariasi setiap hari. Hormon estrogen menekan sekresi FSH (Follicle-stimulating hormone) menghalangi maturasi folikel dan ovarium. Karena pengaruh hormon estrogen dari ovarium tidak ada maka tidak ada pengeluaran LH (Luteinizing hormone). Di tengah siklus haid FSH kurang dan tidak ada peningkatan kadar LH menyebabkan ovulasi terganggu. Hormon progesteron juga memperkuat hormon estrogen untuk mencegah ovulasi. Hormon estrogen dalam dosis tinggi mempercepat perjalanan ovum dan mempersulit terjadinya implantasi dalam endometrium dari ovum yang sudah dibuahi (Wiknjastro, 2007). Hormon estrogen sama dengan hormon progesteron, bisa meningkatkan nafsu makan. Setiawati *et al.* (2020) menuliskan bahwa efek samping terbesar dari penggunaan pil KB adalah peningkatan berat badan.

Jenis kontrasepsi Implan menurut Saifuddin (2010) yaitu Norplant yang terdiri dari 6 batang silastik lembut berongga dengan panjang 3,4 cm, dengan diameter 2,4 mm, yang diisi dengan 3,6 mg levonorgestrel

(hormon progesterin) dan lama kerjanya 5 tahun, Implanon yang terdiri dari satu batang putih lentur dengan panjang kira-kira 40 mm, dan diameter 2 mm, yang diisi dengan 68 mg Keto-desogestrel (hormon estrogen dan progesterin) dan lama kerjanya 3 tahun, Jadena dan indoplant yang terdiri dari 2 batang yang diisi dengan 75 mg Levonorgestrel (progesteron sintetik) dengan lama kerja 3 tahun. Cara kerja kontrasepsi Implant menurut Saifuddin (2010) adalah membuat lendir serviks menjadi kental, mengganggu proses pembentukan endometrium sehingga sulit terjadi implantasi, mengurangi transportasi sperma dan menekan ovulasi. Karena kontrasepsi implan mengandung hormon estrogen dan progesterin maka kontrasepsi implan juga berpengaruh terhadap berat badan dan semakin lama menggunakan kb implan maka semakin berpengaruh terhadap peningkatan berat badan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuliatwati (2019) menunjukkan penggunaan kontrasepsi implan berpengaruh terhadap peningkatan berat badan. Qoyyimah, *et al.* (2017) menuliskan bahwa salah satu faktor

yang mempengaruhi kenaikan berat badan pada akseptor implan adalah lamanya penggunaan KB implan.

Pengaruh kontrasepsi suntik, pil dan implan terhadap tekanan darah

Pada Tabel 2 bisa dilihat bahwa ada pengaruh penggunaan dan lama penggunaan KB suntik, pil KB dan KB Implan terhadap peningkatan tekanan darah. Semakin lama penggunaan KB hormonal membuat tekanan darah meningkat lebih banyak. Perempuan memiliki hormon estrogen yang mempunyai fungsi mencegah kekentalan darah serta menjaga dinding pembuluh darah supaya tetap baik. Pada pengguna KB hormonal suntik mengalami ketidakseimbangan hormon estrogen karena produksi hormon estrogen tidak dihambat oleh hormon-hormon kontrasepsi. Apabila kondisi ketidakseimbangan kadar hormon estrogen ini berlangsung lama, maka akan dapat meningkatkan kekentalan darah walaupun dalam tingkatan yang sedikit sehingga akan mempengaruhi tingkat tekanan darah.

Perempuan memiliki hormon estrogen yang mempunyai fungsi mencegah kekentalan darah serta menjaga dinding pembuluh darah supaya tetap baik. Apabila ada ketidakseimbangan pada hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh, maka akan dapat mempengaruhi tingkat tekanan darah dan kondisi pembuluh darah (Hartanto, 2014).

Menurut Sujono, *et al.* (2013), efek samping dari kandungan hormon progesteron yang berlebihan pada sistem kardiovaskuler dapat menyebabkan perubahan tekanan darah. Risiko terjadinya peningkatan tekanan darah akan semakin meningkat dengan bertambahnya umur dan lama pemakaian kontrasepsi. Kandungan depoprovera (hormon progesteron) juga merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang dapat menyebabkan akseptor KB makan lebih banyak dari biasanya, sehingga dapat menyebabkan kelebihan lemak (hiperlipidemia) yang dapat mengakibatkan penyempitan dan penyumbatan darah oleh lemak, memacu jantung untuk memompa darah lebih kuat lagi agar bisa memasok

kebutuhan darah ke jaringan sehingga akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Menurut Bustan (2007), kandungan estrogen yang ada pada kontrasepsi hormonal berpengaruh terhadap pembuluh darah sehingga terjadi hipertropi arteriole dan vasokonstriksi. Estrogen juga mempengaruhi sistem Renin-Aldosteron-Angiostenin sehingga terjadi perubahan keseimbangan cairan dan elektrolit sehingga terjadi peningkatan reabsorpsi natrium dan air yang menyebabkan hipervolemi sehingga curah jantung menjadi meningkat dan mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian Adi *et al.* (2019) yang menyatakan bahwa kb suntik menyebabkan peningkatan tekanan darah. Runiari (2012) menyatakan bahwa lama penggunaan kb suntik berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Sudayasa, *et al.* (2017) menuliskan terdapat hubungan lama pemakaian pil kb dengan kejadian hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nafisah, *et al.* (2014) bahwa

terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan pil KB dengan kejadian hipertensi. Dalam penelitian yang dilakukan Hadi (2019) menyimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pengguna kontrasepsi Implan terhadap kenaikan tekanan darah.

Pengaruh kontrasepsi suntik, pil, dan implan terhadap gangguan menstruasi

Pada Tabel 3 bisa dilihat bahwa penggunaan kontrasepsi suntik, pil, dan implan menyebabkan gangguan menstruasi. Siklus menstruasi normal adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 sampai 80 ml setiap hari. Menstruasi atau haid yang terjadi dengan siklus lebih dari 35 hari merupakan kategori siklus yang tidak normal, hal ini terjadi karena banyak penyebab seperti ketidakseimbangan hormon, stres, penggunaan alat kontrasepsi, atau karena tumor. Gangguan menstruasi paling umum terjadi pada awal dan akhir masa reproduktif, yaitu dibawah usia 19 tahun dan diatas 39 tahun. Gangguan ini bisa berkaitan dengan perubahan siklus menstruasi, lamanya

siklus menstruasi, atau jumlah dan lamanya menstruasi. Adapun beberapa gangguan menstruasi yaitu, Polimenore adalah siklus menstruasi yang pendek dari biasanya (kurang dari 21 hari pendarahan). Polimenore dapat disebabkan oleh gangguan hormonal sehingga siklus haid menjadi lebih pendek, yang mengakibatkan gangguan ovulasi yang membuat pendeknya masa luteal. Gangguan menstruasi lebih pendek dari siklus normal, gangguan haid yang terjadi 2 kali dalam 1 bulan, penyebabnya ialah kongesti ovarium karena peradangan endometritis, dan sebagainya (Anwar *et al.*, 2011). yang kedua ada Oligomenorrhea adalah tidak adanya menstruasi untuk jarak interval yang pendek atau tidak normalnya jarak waktu menstruasi yaitu jarak siklus menstruasi 35-90 hari, dan biasanya lebih sedikit dari ukuran normal . Oligomenore juga merupakan siklus menstruasi lebih panjang, lebih dari 35 hari. Perdarahan pada oligomenore biasanya berkurang. Penyebab lainnya adalah gangguan hormonal, ansietas dan stress, penyakit kronis, obat-obatan tertentu, bahaya di tempat kerja

dan lingkungan, status penyakit nutrisi yang buruk, olahraga yang berat, dan penurunan berat badan yang signifikan. Dan yang terakhir ada gangguan Amenore adalah keadaan tidak terjadinya menstruasi pada seorang wanita. Hal tersebut normal terjadi pada masa sebelum pubertas, kehamilan dan menyusui, dan setelah menopause. Amenorrhea lebih tepatnya tidak adanya menstruasi. Kategori amenorrhea primer jika wanita di usia 16 tahun belum mengalami menstruasi, sedangkan amenorrhea sekunder adalah yang terjadi setelah menstruasi. Secara klinis, kriteria amenorrhea adalah tidak adanya menstruasi selama enam bulan atau selama tiga kali tidak menstruasi sepanjang siklus menstruasi sebelumnya (berturut-turut), atau dengan kata lain bahwa pernah haid tapi kemudian berhenti. Berdasarkan penelitian, amenorrhea adalah apabila tidak ada menstruasi dalam rentang 90 hari biasanya siklusnya lebih panjang dari biasanya. Amenorrhea sering terjadi pada wanita yang sedang menyusui tergantung frekuensi menyusui dan status nutrisi dari wanita tersebut (Kusmiran, 2011).

Kontrasepsi suntik menyebabkan terganggunya pola haid diantaranya adalah amenorhea, sakit kepala, menorhagia dan muncul bercak (spotting), terlambatnya kembali kesuburan setelah penghentian pemakaian, peningkatan berat badan (Yanti, 2021). Gangguan menstruasi paling sering terjadi pada bulan pertama penyuntikan. Setelah satu atau dua tahun penyuntikan akan terjadi amenorea pada kebanyakan wanita (Saifuddin, 2006). Lama pemakaian KB suntik 3 bulan dapat menyebabkan gangguan menstruasi menurut penelitian Riyanti dan Mahmudah (2015) hasil menunjukkan bahwa lama pemakaian KB suntik 3 bulan berhubungan signifikan dimana semakin lama penggunaan KB suntik 3 bulan maka kejadian lama menstruasi pengguna KB suntik 3 bulan semakin memendek bahkan sampai menjadi tidak menstruasi, perubahan lama menstruasi tersebut disebabkan komponen gestagen yang terkandung di dalam DMPA. Perubahan ini sejalan dengan kekurangan darah menstruasi pada pengguna KB suntik 3 bulan. Setelah penggunaan jangka lama jumlah darah haid

semakin sedikit dan bisa terjadi amenorea (Riyanti & Mahmudah, 2015). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Hartanto (2013), bahwa mekanisme kerja kontrasepsi suntik yaitu dengan cara mencegah ovulasi dimana kadar FSH dan LH menurun dan tidak terjadi sentakan LH. Di samping itu juga mengakibatkan endometrium menjadi dangkal dan atrofis dengan keienjar-kelenjar yang tidak aktif. Dengan pemakaian jangka lama, endometrium dapat menjadi sedemikian sedikitnya, sehingga tidak didapatkan atau hanya didapatkan sedikit sekali jaringan bila dilakukan biopsi. Tetapi perubahan-perubahan tersebut akan kembali menjadi normal dalam waktu 90 hari setelah suntikan DMPA yang terakhir. Menurut Sinaga (2021), pemakaian KB suntik 3 bulan yang lebih dari 1 tahun, akan sering menimbulkan efek samping yaitu amenorea. Hal itu disebabkan karena hormon yang terdapat di dalam KB suntik 3 bulan hanya terdapat progestin saja sehingga terjadi ketidakkeseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Pada pemakaian ≤ 1 tahun banyak pengguna yang mengalami gangguan

menstruasi yaitu spotting. Hal ini disebabkan karena penambahan progesteron sehingga hormon estrogen menurun dan menyebabkan ketidakseimbangan hormon, dengan penggunaan suntik hormonal tersebut membuat dinding endometrium yang semakin menipis hingga menimbulkan bercak perdarahan. Perdarahan bercak akan menurun dengan makin lamanya pemakaian tetapi sebaliknya jumlah kasus yang mengalami amenorea makin banyak dengan lama pemakaiannya.

Pemakaian kontrasepsi pil dapat mempunyai efek samping terhadap perubahan siklus menstruasi, baik pemakaian kontrasepsi monofasik, bifasik, maupun trifasik sehingga merupakan hal yang wajar jika pengguna mengalami perubahan siklus menstruasi karena ketidaksesuaian dengan sistem hormon tubuh (Baziad, 2008). Perubahan siklus menstruasi yang dialami oleh sebagian besar pengguna secara fisiologis menggambarkan organ reproduksi yang cenderung mengalami masalah. Dalam penelitian yang ditulis oleh Simanjutak (2016),

Jenis gangguan menstruasi yang sering terjadi pada pengguna kontrasepsi pil kombinasi adalah perubahan pada jumlah darah menstruasi berupa hipomenorea, lama siklus menstruasi, lama pendarahan menstruasi, banyak darah haid dan lama nyeri haid.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Ambarita (2018), pengguna KB Implan seluruhnya mengalami gangguan menstruasi, polimenore 32,1%, Oligomenore 14,3%, dan amenore sebanyak 53,6%. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pada awal pemakaian ini terjadi karena ketidakseimbangan hormon estrogen, progesterone, lonjakan LH, dan stimulasi hormone. Progesteron yang terkandung dalam kontrasepsi implan dapat memberikan rangsangan balik ke hipotalamus dan hipofisis sehingga menghambat sekresi hormonal gonadotrophin dan menekan pembentukan LH-RH dan FSH-RH yang mengakibatkan tidak terbentuknya LH dan FSH. Hal ini dapat menghambat ovulasi yang nantinya dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Sehingga endometrium mengalami histologi, pemakaian

KB Implan menyebabkan siklus haid tidak teratur. Hal ini dikarenakan dikarenakan kadar FSH yang tinggi dapat mengakibatkan terjadinya stimulasi ovarium yang berlebihan (hiperstimulasi) sehingga dijumpai kadar estrogen yang sangat tinggi dan menyebabkan gangguan menstruasi.

KESIMPULAN

Penggunaan dan lama penggunaan kontrasepsi hormonal yaitu suntik, pil dan implan menurut artikel-artikel yang telah direview, mempengaruhi peningkatan berat badan, tekanan darah dan gangguan menstruasi.

SARAN

1. Bisa dilakukan penelitian pengaruh kontrasepsi hormonal yaitu suntik, pil dan implan dengan skala yang lebih luas dan responden yang lebih banyak agar bisa mendapatkan data yang lebih baik dalam menghubungkan pengaruh kontrasepsi hormonal terhadap peningkatan berat badan, tekanan darah dan gangguan menstruasi.

2. Pengguna kontrasepsi bisa membandingkan efektivitas dan efek samping alat-alat KB yang lainnya dan meminta nasehat tenaga kesehatan agar bisa mempertimbangkan alat kontrasepsi sesuai dengan kebutuhannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B. C., & Yulianti, T. (2019). Pengaruh Penggunaan Kb Suntik Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Akseptor KB Suntik Di Puskesmas Induk Kebonsari Kabupaten Madiun Pada Januari–Februari 2018 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ambarita, B., & Butarbutar, D. S. (2022). Prevalensi Gangguan Menstruasi Pada Pengguna Implan.. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 8-13.
- Ambarwati, W. N., & Sukarsi, N. (2012). Pengaruh kontrasepsi hormonal terhadap berat badan dan lapisan lemak pada akseptor kontrasepsi suntik DMPA di Polindes Mengger Karanganyar Ngawi.
- Anggeni, Rahayu, S., & Ulfah, S. M. (2016). Hubungan Lama Pemakaian KB Implan Dengan Siklus Menstruasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rowosari 02 Kabupaten Kendal. *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 82-87.
- Anwar, M., Baziad, A., & Prabowo, P. (2011). Ilmu kandungan 3th Ed. Jakarta: Tridasa Printer. Hal 279-286,307-311.
- Ardiani, H. (2019). Lama Penggunaan Kontrasepsi Pil KB Dan Kejadian Hipertensi Pada Akseptor Pil KB di Kelurahan Taman, Wilayah Puskesmas Demangan, Kota Madiun. *2-TRIK: TUNAS-TUNAS Riset KESEHATAN*, 9(1), 64-71.
- Besouw, R. M., Wungouw, H., & Kundre, R. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Alat Kontrasepsi Implan Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Di Puskesmas Kauditan Kecamatan Kauditan Minahasa Utara. *JURNAL KEPERAWATAN*, 5(1).
- Bustan, M. N. (2016). Epidemiologi Penyakit tidak menular, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dewi, M. (2018). *Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Implant Dengan Kenaikan Berat Badan Di Puskesmas Panga Kabupaten Aceh Jaya Tahun 2018* (Doctoral Dissertation, Institut Kesehatan Helvetia).
- Hartanto. (2014). KB dan Kontrasepsi. Jakarta: Sinar Harapan
- Holidah, H. (2019). Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Dengan Gangguan Menstruasi Pada Akseptor Kb Suntik Di Bpm Bidan E Pamulang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 64-76.
- Indonesia, K. R. (2020). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020.
- Ipaljri, A. (2020). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Di Puskesmas Baloi Permai Kota Batam Tahun 2019. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter*

Universitas Batam, 10(1), 44-53.

- Irawati, A. (2019). Pengaruh Kontrasepsi Suntik Terhadap Peningkatan Berat Badan dengan Lamanya Penggunaan pada Akseptor KB di Puskesmas Lompoe Kota Parepare. *Jurnal Kesehatan Lentera Acitya, 4(4)*.
- Lestari, I. P. (2013). Hubungan antara lama penggunaan metode kontrasepsi hormonal dengan kejadian hipertensi. *Karya Ilmiah*.
- Meysetri, F. R., Amir, A. Y., & Jesica, F. (2021, February). Pengaruh KB Suntik Pada Akseptor KB Terhadap Efek Samping Pemakaian Kontrasepsi Suntik. In *Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Sainatika* (Vol. 1, No. 1).
- Nafisah, D., Wahjudi, P., & Ramani, A. (2014). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Akseptor Pil KB Di Kelurahan Sumbersari Kabupaten Jember Tahun 2014 (The Associated Factors of Hypertension Occurrence in Oral Contraceptives User at Sumbersari District Area in Jember Regency). *Pustaka Kesehatan, 2(3)*, 453-459.
- Nugroho, T & Utama, I.B. (2014). Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Octasari, F., Sarumpaet, S. M., & Yusad, Y. (2015). Hubungan jenis dan lama penggunaan alat kontrasepsi hormonal terhadap gangguan menstruasi pada ibu PUS di Kelurahan Binjai Kecamatan Medan Denai Kota Medan Tahun 2014. *Gizi, Kesehatan Reproduksi Dan Epidemiologi, 1(3)*.
- Pinasti, A. P. (2013). *Pengaruh Penggunaan Kontrasepsi Suntik Terhadap Peningkatan Berat Badan Dan Kenaikan Tekanan Darah Pada Akseptor Keluarga Berencana Di Puskesmas Kecamatan Sukodono Kabupaten Sragen* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Pratiwi, D., Syahredi, S., & Erkadius, E. (2014). Hubungan antara penggunaan kontrasepsi hormonal suntik DMPA dengan peningkatan berat badan di Puskesmas Lapai Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas, 3(3)*.
- Rahayu, S., & Ulfah, S. M. (2016). Hubungan Lama Pemakaian KB Implan Dengan Siklus Menstruasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rowosari 02 Kabupaten Kendal. *Jurnal Kebidanan, 5(2)*, 82-87.
- Rahayu, T. B., & Wijanarko, N. (2017). Efek Samping Akseptor Kb Suntik Depo Medroksi Progesterone Acetat (Dmpa) Setelah 2 Tahun Pemakaian. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu, 8(1)*, 32-38.
- Riyanti & Mahmudah. (2015). Hubungan Jenis Dan Lama Pemakaian Kontrasepsi Hormonal Dengan Gangguan Menstruasi di BPS (Bidan Praktek Swasta) Wolita M. J. Sawong Kota Surabaya. 43–51.
- Rompas, S., & Karundeng, M. (2019). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Pil Kb Kombinasi Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Di Puskesmas Sonder Kecamatan Sonder Kabupaten Minahasa. *Jurnal Keperawatan, 7(1)*.
- Runiari, N., Kp, S., Kep, M., Mat, S., & Kusmarjathi, N. K. (2012). Hubungan antara Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntikan Progestin (Depoprovera)

dengan Tekanan Darah pada Akseptor KB di Puskesmas II Denpasar Selatan. *Skripsi*). Denpasar: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

- Safitri, R., & Aw, T. R. (2016). Gambaran Kenaikan Berat Badan Ibu Akseptor Pil Oral Kombinasi Di Klinik Bps "K" Desa Glanggang Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 4(1), 45-51.
- Saifuddin, A. B., & Affandi, B. (2010). Buku panduan praktis pelayanan kontrasepsi. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sari, A. P., Yerizel, E., & Serudji, J. (2018). Perbedaan Kadar Aldosteron dan Tekanan Darah pada Akseptor KB Pil Kombinasi Berdasarkan Lama Pemakaian Kontrasepsi. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 154-159.
- Septiyani, E., & Maesaroh, S. (2020). Pengaruh Lama Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan Dmpa Terhadap Berat Badan Pada Akseptor Di Pmb Hj. Ernawati, S. St Seputih Agung Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2019. *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*, 1(1), 33-41.
- Setiawati, M. C. N., Prasetyaningrum, E., & Alit, D. (2020). Efek Samping Pil KB pada Akseptor di Kelurahan Manyaran Kota Semarang. *Cendekia Journal of Pharmacy*, 4(2), 175-184.
- Sriwahyuni, E., & Wahyuni, C. U. (2012). Hubungan antara jenis dan lama pemakaian alat kontrasepsi hormonal dengan peningkatan berat badan akseptor. *Universitas Airlangga (Online)*. (Diakses pada 04 Juni 2022).
- Sudayasa, I. P., & Yasin, E. R. S. (2017, May). Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Oral dengan Hipertensi. In *Prosiding Seminar Nasional Riset Kuantitatif Terapan* (pp. 46-50).
- Sujono, T. A., Milawati, A., & Hakim, A. R. (2013). Pengaruh pemakaian kontrasepsi terhadap peningkatan tekanan darah wanita di Puskesmas Wonogiri. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, 2(2), 61-70.
- Suli, L.A.T. (2018). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik Depo Medroksi Progesteron Asetat (DMPA) Dengan Kejadian Peningkatan Berat Badan Di BPS Istri Utami Sleman. Universitas Aisyah Yogyakarta (Online). (Diakses pada 04 Juni 2022).
- Sulistyawati, A. (2013). Pelayanan Keluarga Berencana. Jakarta : Salemba Medika.
- Susanti, L., & Satriyanto, M. D. (2018). Pengaruh Kontrasepsi Hormonal terhadap Tekanan Darah. *Collaborative Medical Journal (CMJ)*, 1(3), 1-9.
- Suzanne, E. (2008). Buku Saku Kontrasepsi dan Kesehatan Seksual Reproduksi Edisi 2. Jakarta: EGC;
- Undiarti, U., Suherni, S., & Tyastuti, S. (2015). Pengaruh lama pemakaian KB suntik DMPA terhadap kenaikan berat badan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 8(2).
- Varney, H. (2006). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4 Volume 1. Jakarta : EGC.

Wiknjosastro, *et al.* (2007). Ilmu Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Wulandari, M., & Rusmini, H. (2015). Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Pil Kb Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Subur Di Bps Ade Yulianti Amd. Keb Desa Parungsari Kabupaten Lebak Provinsi Banten Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2).

Yuliawati, Y. (2019). Pengaruh Penggunaan Kontrasepsi Implant Terhadap Peningkatan Berat Badan Dan Hypertensi Di Kabupaten Lampung Timur. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 6(2), 88-93.

Zuraidah, Z. (2017). Pengaruh Pengetahuan terhadap Persepsi Istri dalam Penggunaan KB Non Hormonal. *Jurnal Bidan*, 3(1), 234043.