

Hubungan Efek Samping Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Di Puskesmas Kuta Alam Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh Tahun 2026

Raka Nita¹, Rahmad^{2*}, Zuheri³

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia

*Corresponding author: rahmad_fk@abulyatama.ac.id

Abstrak: Kontrasepsi hormonal merupakan salah satu metode kontrasepsi yang digunakan untuk mencegah kehamilan melalui pemberian hormon yang memengaruhi proses ovulasi dan sistem reproduksi. Tingginya penggunaan kontrasepsi hormonal dapat disertai dengan munculnya berbagai efek samping fisik yang berpotensi memengaruhi kenyamanan dan keberlanjutan penggunaan kontrasepsi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara jenis kontrasepsi hormonal dengan efek samping fisik pada akseptor KB di Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan rancangan *cross-sectional* dan melibatkan 120 responden akseptor KB hormonal aktif. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur dan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Responden terdiri atas pengguna pil KB sebanyak 48 orang (40,0%), suntik KB sebanyak 48 orang (40,0%), dan implan sebanyak 24 orang (20,0%). Efek samping fisik yang paling banyak dilaporkan adalah peningkatan berat badan (80,8%), gangguan kesuburan (67,5%), dan munculnya jerawat (62,5%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan pil KB dengan gangguan menstruasi ($p=0,038$), penggunaan suntik KB dengan peningkatan berat badan ($p=0,045$), serta penggunaan implan dengan pusing atau sakit kepala ($p=0,037$). Sementara itu, tidak ditemukan hubungan signifikan antara jenis kontrasepsi hormonal dengan gangguan kesuburan, melasma atau flek hitam, mual atau muntah, pembesaran payudara, dan kejadian jerawat ($p>0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kontrasepsi hormonal tertentu dengan efek samping fisik tertentu, yaitu pil KB dengan gangguan menstruasi, suntik KB dengan peningkatan berat badan, dan implan dengan pusing atau sakit kepala.

Kata kunci: Kontrasepsi Hormonal, Efek Samping Fisik, Akseptor KB

Abstract: Hormonal contraception is one of the contraceptive methods used to prevent pregnancy through the administration of hormones that affect ovulation and the reproductive system. The widespread use of hormonal contraception may be accompanied by various physical side effects that can potentially affect comfort and the continuation of contraceptive use. This study aimed to analyze the relationship between types of hormonal contraception and physical side effects among family planning acceptors at Kuta Alam Public Health Center, Banda Aceh City, in 2026. This study used a quantitative analytic method with a cross-sectional design and involved 120 active hormonal family planning acceptors. Data were collected using structured questionnaires and analyzed through univariate and bivariate analyses using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha=0.05$. The respondents consisted of 48 oral contraceptive pill users (40.0%), 48 injectable contraceptive users (40.0%), and 24 implant users (20.0%). The most frequently reported physical side effects were weight gain (80.8%), fertility disorders (67.5%), and acne (62.5%). Bivariate analysis showed significant associations between oral contraceptive pill use and menstrual disorders ($p=0.038$), injectable contraceptive use and weight gain ($p=0.045$), and implant use and dizziness or headache ($p=0.037$). Meanwhile, no significant associations were found between the type of hormonal contraception and fertility disorders, melasma or dark spots, nausea or vomiting, breast enlargement, and acne ($p>0.05$). It can be concluded that specific types of hormonal contraception are associated with particular physical side effects, namely oral contraceptive pills with menstrual disorders, injectable contraception with weight gain, and implants with dizziness or headache.

Keywords: Hormonal Contraception, Physical Side Effects, KB Acceptors.

Pendahuluan

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu program pemerintah yang bertujuan mengatur kehamilan, jumlah anak, dan jarak kelahiran. Pelaksanaan program KB diharapkan dapat membantu mengendalikan pertumbuhan penduduk sekaligus meningkatkan

kesehatan dan kesejahteraan keluarga (Mas'udah et al., 2021). Salah satu upaya dalam pelaksanaan program tersebut adalah penggunaan kontrasepsi pada pasangan usia subur (PUS). Metode kontrasepsi yang tersedia cukup beragam, mulai dari metode alami hingga metode modern, seperti pil, suntik, implan, alat kontrasepsi dalam rahim (IUD), serta metode operasi pada perempuan dan laki-laki (Putri, 2024).

Kontrasepsi hormonal merupakan salah satu metode kontrasepsi yang banyak digunakan oleh akseptor KB dan tersedia dalam bentuk pil, suntik, dan implan. Cara kerjanya terutama melalui penghambatan ovulasi, pengentalan lendir serviks sehingga sperma lebih sulit memasuki rahim, serta perubahan pada endometrium (Shintya, 2022; Andini, 2021). Meskipun efektif dalam mencegah kehamilan, penggunaan kontrasepsi hormonal dapat disertai dengan berbagai keluhan fisik, seperti perubahan berat badan, gangguan menstruasi, sakit kepala atau pusing, mual dan muntah, perubahan pada payudara, jerawat, dan melasma (Dinas Kesehatan Aceh, 2021). Keluhan tersebut dapat berbeda pada setiap pengguna dan dipengaruhi oleh jenis serta lama penggunaan kontrasepsi.

Kebutuhan terhadap kontrasepsi masih menjadi persoalan di berbagai negara. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2025 mencatat sekitar 1,9 miliar perempuan berusia 15-49 tahun di dunia, dengan sekitar 1,1 miliar di antaranya membutuhkan pelayanan keluarga berencana. Sebanyak 874 juta perempuan menggunakan metode kontrasepsi modern, sedangkan sekitar 164 juta perempuan masih memiliki kebutuhan kontrasepsi yang belum terpenuhi (*unmet need for family planning*). Data tersebut menunjukkan bahwa meskipun penggunaan kontrasepsi telah cukup luas, kebutuhan terhadap pelayanan KB masih belum sepenuhnya terpenuhi.

Kontrasepsi hormonal di Indonesia termasuk salah satu metode yang paling banyak digunakan. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020, kontrasepsi suntik merupakan metode yang paling banyak digunakan oleh akseptor KB, yaitu sebesar 72,9%, sedangkan penggunaan kontrasepsi pil mencapai 19,4%.6 Tingginya penggunaan kontrasepsi suntik dan pil menunjukkan bahwa kedua metode tersebut masih menjadi pilihan utama masyarakat. Kondisi tersebut perlu diikuti dengan pemantauan terhadap keluhan yang dialami akseptor karena efek samping dapat memengaruhi kenyamanan dan keberlanjutan penggunaan kontrasepsi.

Penggunaan kontrasepsi hormonal di Provinsi Aceh juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Data Dinas Kesehatan Provinsi Aceh tahun 2021 menunjukkan bahwa pengguna kontrasepsi suntik mencapai 191.735 akseptor, kontrasepsi pil sebanyak 110.976 akseptor, dan implan sebanyak 14.662 akseptor. Data Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk, dan Keluarga Berencana (DP3AP2KB) Kota Banda Aceh tahun 2025 menunjukkan bahwa Kecamatan Kuta Alam memiliki 4.369 peserta KB aktif, yang terdiri atas 1.463 pengguna kontrasepsi suntik, 825 pengguna pil, dan 132 pengguna implan. Jumlah peserta KB aktif tersebut menunjukkan bahwa Kecamatan Kuta Alam merupakan salah satu wilayah dengan jumlah pengguna kontrasepsi yang cukup tinggi.

Puskesmas Kuta Alam merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang berada di Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh. Tingginya jumlah pengguna kontrasepsi hormonal di wilayah tersebut menjadikan Puskesmas Kuta Alam sebagai lokasi yang relevan untuk mengkaji efek samping yang dialami akseptor. Setiap jenis kontrasepsi hormonal dapat menimbulkan respons yang berbeda pada setiap pengguna, termasuk berbagai efek samping fisik.

Efek samping yang dialami pengguna kontrasepsi dapat berupa peningkatan berat badan, gangguan menstruasi, gangguan kesuburan, melasma atau flek hitam, mual dan muntah, sakit kepala atau pusing, pembesaran payudara, serta jerawat (Siregar, 2022). Informasi mengenai efek samping tersebut penting, tidak hanya untuk menggambarkan kondisi kesehatan fisik akseptor, tetapi juga sebagai dasar dalam pemberian informasi dan konseling mengenai kontrasepsi. Dengan mengetahui keluhan yang dialami berdasarkan jenis kontrasepsi, tenaga kesehatan dapat memberikan penjelasan dan melakukan pemantauan yang lebih sesuai kepada akseptor sebelum maupun selama menggunakan kontrasepsi. Meskipun demikian, informasi mengenai efek samping fisik pada pengguna kontrasepsi hormonal di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam masih terbatas. Secara khusus, penelitian yang menganalisis hubungan antara masing-masing jenis kontrasepsi hormonal, yaitu pil, suntik, dan implan, dengan berbagai efek samping fisik pada akseptor KB dalam satu populasi penelitian masih terbatas. Keterbatasan data lokal tersebut menjadi kesenjangan penelitian karena gambaran hubungan antara jenis kontrasepsi hormonal dan berbagai keluhan fisik pada akseptor di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam belum diketahui secara spesifik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran efek samping kesehatan fisik pada akseptor KB berdasarkan jenis kontrasepsi hormonal yang digunakan di Puskesmas Kuta Alam, Kota Banda Aceh, pada tahun 2026 serta menganalisis hubungan antara penggunaan kontrasepsi hormonal dan efek samping kesehatan fisik pada akseptor KB. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi bagi tenaga kesehatan dalam melakukan konseling dan pemantauan terhadap pengguna kontrasepsi hormonal serta menjadi bahan pertimbangan bagi akseptor dalam memilih metode kontrasepsi yang sesuai.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik dan rancangan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh pada Maret–April 2026. Pengukuran variabel jenis kontrasepsi hormonal dan efek samping kesehatan fisik dilakukan pada periode pengamatan yang sama. Populasi penelitian adalah seluruh ibu pengguna kontrasepsi hormonal di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh. Berdasarkan data tahun 2025, jumlah peserta KB aktif di wilayah tersebut sebanyak 4.369 orang. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 97,76 dan dibulatkan menjadi 98 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Sampel ditentukan secara proporsional berdasarkan jumlah akseptor pada setiap kelompok pengguna kontrasepsi hormonal, yaitu pil, suntik, dan implan. Selanjutnya, responden dari setiap kelompok dipilih secara acak sesuai dengan kriteria penelitian dan kesediaan untuk berpartisipasi.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah jenis kontrasepsi hormonal yang digunakan, yaitu pil, suntik, dan implan. Variabel dependen adalah efek samping kesehatan fisik yang meliputi peningkatan berat badan, gangguan menstruasi, gangguan kesuburan, melasma

atau flek hitam, mual atau muntah, pusing atau sakit kepala, pembesaran payudara, dan munculnya jerawat. Setiap efek samping dinilai menggunakan pertanyaan dengan pilihan jawaban dikotomis (ya/tidak) menggunakan skala Guttman. Jawaban “ya” diberi skor 1 dan jawaban “tidak” diberi skor 0. Jenis kontrasepsi dikategorikan menjadi pil, suntik, dan implan.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang disusun untuk mengidentifikasi jenis kontrasepsi hormonal dan efek samping kesehatan fisik yang dialami responden. Sebelum digunakan dalam penelitian, kuesioner diuji validitas dan reliabilitas pada 30 responden di Puskesmas Lampulo Kota Banda Aceh pada Februari 2026. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Pada instrumen efek samping jangka panjang, seluruh 12 butir pernyataan memiliki nilai r hitung 0,393–0,738, lebih besar dibandingkan r tabel 0,361, dengan nilai signifikansi $<0,05$ sehingga seluruh butir dinyatakan valid. Pada instrumen efek samping jangka pendek, seluruh 10 butir pernyataan juga dinyatakan valid dengan nilai r hitung 0,399–0,655, lebih besar daripada r tabel 0,361 dan nilai signifikansi $<0,05$.

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach’s Alpha. Instrumen efek samping jangka panjang memperoleh nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,763, sedangkan instrumen efek samping jangka pendek memperoleh nilai 0,687. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,60 sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian. Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti memperoleh persetujuan etik dan izin penelitian. Peneliti berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Kuta Alam untuk memperoleh data peserta KB, kemudian melakukan pengumpulan data pada kegiatan pelayanan di wilayah kerja puskesmas, termasuk kegiatan posyandu. Responden yang telah memenuhi kriteria diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, kemudian diminta mengisi kuesioner setelah memberikan persetujuan untuk berpartisipasi. Data yang terkumpul selanjutnya diperiksa kelengkapannya, diberi kode, dimasukkan ke dalam basis data, dan dilakukan *cleaning* sebelum analisis.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, jenis kontrasepsi hormonal, serta distribusi masing-masing efek samping dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara jenis kontrasepsi hormonal dengan masing-masing efek samping kesehatan fisik, meliputi peningkatan berat badan, gangguan menstruasi, gangguan kesuburan, melasma atau flek hitam, mual atau muntah, pusing atau sakit kepala, pembesaran payudara, dan jerawat. Uji statistik yang digunakan adalah *chi-square* dengan tingkat kemaknaan 5% ($\alpha=0,05$). Pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian melalui pemberian *informed consent*, perlindungan identitas responden (*anonymity*), dan kerahasiaan informasi (*confidentiality*). Keikutsertaan responden bersifat sukarela dan responden memiliki hak untuk menolak atau menghentikan keikutsertaan dalam penelitian tanpa adanya paksaan.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden dan Pola Penggunaan Kontrasepsi Hormonal

Penelitian ini melibatkan 120 responden akseptor kontrasepsi hormonal di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam, Kota Banda Aceh. Jumlah responden yang terlibat melampaui target awal sebanyak 98 orang, seiring bertambahnya responden yang memenuhi kriteria inklusi selama proses pengumpulan data. Distribusi jenis kontrasepsi yang digunakan responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kontrasepsi Hormonal

Jenis Kontrasepsi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pil KB	48	40,0
Suntik KB	48	40,0
Implan	24	20,0
Total	120	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa penggunaan pil KB dan suntik KB memiliki proporsi yang sama besar, yaitu masing-masing 48 responden (40,0%), sedangkan implan digunakan oleh 24 responden (20,0%). Pola ini sejalan dengan temuan Harahap (2018), yang mengungkapkan bahwa sejak tahun 1991 kontrasepsi suntik menjadi metode paling banyak dipilih, dengan prevalensi meningkat dari 52,6% pada 2015 menjadi 53,6% pada 2016, sementara penggunaan implan tetap berada di bawah 10%. Setyaningrum (2023) juga melaporkan hasil serupa, yaitu 79,5% dari 146 respondennya menggunakan suntik dan pil, jauh melampaui rerata nasional sebesar 66,49%. Dominasi ini diduga berkaitan dengan kemudahan akses, biaya yang lebih terjangkau, serta minimnya pemahaman masyarakat mengenai prosedur pemasangan implan. Berbeda dengan itu, Nurdalifah et al. (2024) menemukan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi berasosiasi dengan pemilihan implan, karena akses informasi yang lebih baik mengenai manfaat dan cara penggunaannya. Perbedaan temuan ini menegaskan bahwa preferensi metode kontrasepsi tidak semata ditentukan oleh faktor ekonomi, tetapi juga oleh tingkat literasi kesehatan masyarakat setempat.

Penelitian ini juga mengkaji gambaran efek samping yang dilaporkan responden, dimana hasilnya ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Efek Samping Kontrasepsi Hormonal pada Seluruh Responden (n=120)

Efek Samping	Ya		Tidak	
	n	%	n	%
Peningkatan berat badan	97	80,8	23	19,2
Gangguan kesuburan	81	67,5	39	32,5
Muncul jerawat	75	62,5	45	37,5
Melasma/flek hitam	70	58,3	50	41,7
Gangguan menstruasi	53	44,2	67	55,8
Pembesaran payudara	53	44,2	67	55,8
Pusing/sakit kepala	58	48,3	62	51,7

Efek Samping	Ya		Tidak	
	n	%	n	%
Mual/muntah	49	40,8	71	59,2

Efek samping yang paling banyak dilaporkan adalah peningkatan berat badan (80,8%), diikuti gangguan kesuburan (67,5%), munculnya jerawat (62,5%), serta melasma atau flek hitam (58,3%). Sebaliknya, keluhan mual atau muntah relatif jarang dilaporkan (40,8%). Pola ini menggambarkan dominasi efek samping metabolik dan dermatologis dibandingkan efek samping gastrointestinal pada populasi penelitian.

Hubungan Jenis Kontrasepsi Hormonal dengan Efek Samping

Hasil analisis hubungan antara ketiga jenis kontrasepsi hormonal (pil, suntik, implan) dengan delapan efek samping dianalisis menggunakan uji *chi-square*. Hasil pengujian dan pembahasannya diuraikan per jenis efek samping berikut ini. Hasil penelitian mengenai hubungan jenis kontrasepsi dengan peningkatan berat badan disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Jenis Kontrasepsi dengan Peningkatan Berat Badan

Kontrasepsi	Mengalami, n (%)	Tidak Mengalami, n (%)	p-value
Pil KB	38 (79,2)	10 (20,8)	0,440
Suntik KB	42 (87,5)	6 (12,5)	0,045
Implan	17 (70,8)	7 (29,2)	0,136

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa dari ketiga metode kontrasepsi hormonal, hanya penggunaan suntik KB yang menunjukkan hubungan yang signifikan dengan peningkatan berat badan ($p=0,045$). Temuan ini sejalan dengan Monayo (2020), yang menjelaskan bahwa hormon progesteron pada suntik KB dapat berkaitan dengan perubahan pengaturan nafsu makan dan penyimpanan energi dalam bentuk lemak. Fadhilah et al. (2020) juga melaporkan bahwa penggunaan DMPA berhubungan dengan perubahan hormonal yang dapat meningkatkan nafsu makan dan asupan makanan. Sementara itu, pada penggunaan pil KB dan implan tidak ditemukan hubungan yang signifikan dengan peningkatan berat badan ($p=0,440$ dan $p=0,136$).

Mas'udah et al. (2021) menjelaskan bahwa dosis hormon pada pil modern relatif rendah sehingga perubahan berat badan yang dialami pengguna dapat berbeda-beda sesuai dengan respons metabolisme masing-masing individu. Puspita (2022) juga menegaskan bahwa peningkatan berat badan dapat terjadi pada pengguna berbagai jenis kontrasepsi, tetapi tidak dapat dikaitkan semata-mata dengan penggunaan kontrasepsi karena dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor individual. Oleh karena itu, temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan suntik KB dan peningkatan berat badan, tetapi hubungan tersebut tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat karena penelitian ini menggunakan rancangan *cross-sectional*.

Hasil penelitian mengenai hubungan jenis kontrasepsi dengan gangguan menstruasi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hubungan Jenis Kontrasepsi dengan Gangguan Menstruasi

Kontrasepsi	Mengalami, n (%)	Tidak Mengalami, n (%)	p-value
Pil KB	16 (33,3)	32 (66,7)	0,038
Suntik KB	24 (50,0)	24 (50,0)	0,194
Implan	13 (54,2)	11 (45,8)	0,191

Pil KB merupakan satu-satunya metode yang terbukti berhubungan signifikan dengan gangguan menstruasi ($p=0,038$). Estrogen dan progestin sintesis pada pil kombinasi bekerja menekan ovulasi melalui penghambatan FSH dan LH, sehingga siklus menstruasi fisiologis tergantikan oleh siklus hormonal. Monayo (2020) menjelaskan bahwa estrogen dosis rendah dapat menyebabkan atrofi endometrium sehingga memicu *spotting* maupun amenorea. Fadhillah (2020) menambahkan bahwa penekanan LH oleh progesteron menyebabkan endometrium menipis dan mengalami atrofi. Sebaliknya, pada suntik KB dan implan tidak ditemukan hubungan bermakna ($p=0,194$ dan $p=0,191$), sejalan dengan Linda (2021) yang melaporkan bahwa mayoritas responden (53,9%) justru tidak mengalami gangguan siklus haid, mengindikasikan variasi respons individu yang tinggi terhadap terapi hormonal.

Hasil penelitian mengenai hubungan jenis kontrasepsi dengan gangguan kesuburan disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hubungan Jenis Kontrasepsi dengan Gangguan Kesuburan

Kontrasepsi	Mengalami		Tidak Mengalami		p-value
	n	%	n	%	
Pil KB	35	72,9	13 (27,1)	27,1	0,202
Suntik KB	33	68,8	15 (31,2)	31,2	0,486
Implan	13	54,2	11 (45,8)	45,8	0,096

Ketiga jenis kontrasepsi tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan gangguan kesuburan. Hal ini diduga karena efek hormon kontrasepsi bersifat sementara dan reversibel, sehingga fungsi reproduksi kembali normal setelah penghentian pemakaian. Putri & Nikmah (2021) melaporkan bahwa penggunaan pil KB tidak berhubungan dengan keterlambatan pemulihan kesuburan setelah penghentian penggunaannya. Sejalan dengan hal tersebut, Trimoharjo (2024) menjelaskan bahwa pil KB bekerja dengan menekan ovulasi secara sementara sehingga fungsi reproduksi dapat kembali setelah penggunaan hormon sintetik dihentikan. Oleh karena itu, dalam pembahasan penelitian ini, istilah gangguan kesuburan perlu dipahami sesuai dengan definisi operasional dan indikator yang digunakan dalam kuesioner. Apabila indikator yang diukur berkaitan dengan kemampuan atau waktu pemulihan kesuburan setelah penghentian kontrasepsi, istilah yang lebih tepat digunakan adalah pemulihan kesuburan setelah penghentian kontrasepsi, bukan gangguan kesuburan. Untuk implan, Putri (2021) turut melaporkan pemulihan kesuburan yang relatif cepat karena terhentinya suplai hormon eksogen memungkinkan sumbu hipotalamus-hipofisis-ovarium kembali berjalan normal. Sebaliknya, Widi et al. (2025) menyatakan bahwa kecepatan pemulihan kesuburan turut dipengaruhi kadar hormon, jenis dan lama pemakaian kontrasepsi, serta gaya hidup akseptor, sehingga durasinya

dapat berbeda pada tiap individu.

Hasil penelitian mengenai hubungan jenis kontrasepsi dengan melasma/flek hitam disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hubungan Jenis Kontrasepsi dengan Melasma/Flek Hitam

Kontrasepsi	Mengalami, n (%)	Tidak Mengalami, n (%)	p-value
Pil KB	31 (64,6)	17 (35,4)	0,172
Suntik KB	26 (54,2)	22 (45,8)	0,285
Implan	13 (54,2)	11 (45,8)	0,406

Tidak ditemukan hubungan bermakna antara ketiga jenis kontrasepsi dengan kejadian melasma. Kadar hormon pada kontrasepsi hormonal yang relatif rendah dan stabil diduga tidak cukup memicu peningkatan produksi melanin secara signifikan, sehingga faktor risiko lain lebih dominan. Maryam et al. (2025) menegaskan bahwa kejadian melasma bersifat multifaktorial dan sangat dipengaruhi oleh intensitas paparan sinar ultraviolet, faktor genetik, serta fototipe kulit individu. Fadhillah et al. (2025) di Makassar menambahkan bahwa paparan UV-A dan UV-B dapat mengaktifkan enzim tirosinase sehingga meningkatkan produksi melanin, terutama pada individu dengan aktivitas luar ruangan yang tinggi. Sebaliknya, Muslimah et al. (2023) menyatakan bahwa hormon estrogen dan progesteron tetap dapat merangsang aktivitas melanosit sehingga berkontribusi terhadap peningkatan pigmen kulit.

Hasil penelitian mengenai hubungan jenis kontrasepsi dengan mual/muntah disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Hubungan Jenis Kontrasepsi dengan Mual/Muntah

Kontrasepsi	Mengalami, n (%)	Tidak Mengalami, n (%)	p-value
Pil KB	23 (47,9)	25 (52,1)	0,135
Suntik KB	17 (35,4)	31 (64,6)	0,213
Implan	9 (37,5)	15 (62,5)	0,448

Ketiga metode kontrasepsi tidak menunjukkan hubungan bermakna dengan keluhan mual atau muntah. Hariadini (2020) menjelaskan bahwa keluhan tersebut bersifat sementara dan umumnya hanya muncul pada awal penggunaan pil KB. Adapun mengenai suntik KB, Nabila et al. (2015) melaporkan bahwa keluhan mual jarang ditemukan karena tubuh mengalami proses adaptasi fisiologis terhadap paparan hormon estrogen dan progesteron. Sebaliknya, Sari (2020) menemukan bahwa mual bahkan muntah lebih banyak dialami pada beberapa kali suntikan pertama Cyclofem, menyerupai gejala kehamilan akibat pengaruh hormon terhadap produksi asam lambung.

Hasil penelitian mengenai hubungan jenis kontrasepsi dengan pusing/sakit kepala disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Hubungan Jenis Kontrasepsi dengan Pusing/Sakit Kepala

Kontrasepsi	Mengalami, n (%)	Tidak Mengalami, n (%)	p-value
Pil KB	21 (43,8)	27 (56,2)	0,263
Suntik KB	21 (43,8)	27 (56,2)	0,263
Implan	16 (66,7)	8 (33,3)	0,037

Berdasarkan Tabel 8, implan merupakan satu-satunya metode yang terbukti

berhubungan signifikan dengan keluhan pusing atau sakit kepala ($p=0,037$). Rosyid (2023) mengaitkan kondisi ini dengan fluktuasi hormon estrogen sebagai pencetus utama sakit kepala. Hariadini (2017) menambahkan bahwa perubahan kadar estrogen selama masa adaptasi awal turut berkontribusi terhadap keluhan tersebut, meski gejala ini tidak dialami oleh mayoritas akseptor. Pada pil dan suntik KB, tidak ditemukan hubungan bermakna, sejalan dengan Kusumahati & Rahayu (2022) yang menyatakan bahwa lama penggunaan kontrasepsi hormonal tidak berpengaruh terhadap kejadian sakit kepala, dan keluhan tersebut lebih dipengaruhi faktor gaya hidup seperti kurang tidur, stres, serta konsumsi kafein dan makanan tertentu secara berlebihan.

Hasil penelitian mengenai hubungan jenis kontrasepsi dengan pembesaran payudara disajikan pada Tabel 9.

Tabel 9. Hubungan Jenis Kontrasepsi dengan Pembesaran Payudara

Kontrasepsi	Mengalami, n (%)	Tidak Mengalami, n (%)	p-value
Pil KB	21 (43,8)	27 (56,2)	0,545
Suntik KB	21 (43,8)	27 (56,2)	0,545
Implan	11 (45,8)	13 (54,2)	0,516

Ketiga jenis kontrasepsi tidak menunjukkan hubungan bermakna dengan pembesaran payudara. Madjid et al. (2022) menyatakan bahwa kontrasepsi hormonal berbasis progestin tidak berhubungan dengan perubahan fisiologis jaringan payudara, sementara Hariadini (2020) menambahkan bahwa perubahan atau rasa kencang pada payudara lebih sering berkaitan dengan siklus menjelang menstruasi dibandingkan penggunaan kontrasepsi hormonal. Meskipun demikian, estrogen tetap berperan penting dalam perkembangan jaringan kelenjar mammae, terutama pada masa pubertas dan kehamilan, sehingga metode berbasis estrogen berpotensi memberikan efek yang berbeda.

Hasil penelitian mengenai hubungan jenis kontrasepsi dengan kejadian jerawat disajikan pada Tabel 10.

Tabel 10. Hubungan Jenis Kontrasepsi dengan Kejadian Jerawat

Kontrasepsi	Mengalami, n (%)	Tidak Mengalami, n (%)	p-value
Pil KB	31 (64,6)	17 (35,4)	0,425
Suntik KB	32 (66,7)	16 (33,3)	0,283
Implan	12 (50,0)	12 (50,0)	0,120

Berdasarkan Tabel 10, tidak ditemukan hubungan bermakna antara ketiga jenis kontrasepsi dengan kejadian jerawat. Astari (2025) menjelaskan bahwa efek estrogen pada kontrasepsi kombinasi justru dapat meningkatkan kadar *sex hormone-binding globulin* (SHBG), sehingga menurunkan androgen bebas dan menekan kemunculan jerawat. Zulkhoira (2025) menegaskan bahwa jerawat bersifat multifaktorial, dipengaruhi riwayat keluarga, stres, pola makan, dan respons tubuh terhadap infeksi, sehingga kontrasepsi hormonal bukan faktor utama penyebabnya.

Secara keseluruhan, dari 24 pengujian hubungan yang dilakukan, hanya tiga yang

menunjukkan hubungan bermakna secara statistik ($p < 0,05$), yaitu suntik KB dengan peningkatan berat badan ($p = 0,045$), pil KB dengan gangguan menstruasi ($p = 0,038$), dan implan dengan pusing atau sakit kepala ($p = 0,037$). Pola ini menunjukkan bahwa masing-masing metode kontrasepsi hormonal memiliki profil efek samping dominan yang berbeda, sejalan dengan perbedaan komposisi dan mekanisme kerja hormonalnya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama karena masih minimnya penelitian sebelumnya yang secara konsisten mengkaji hubungan antara penggunaan kontrasepsi hormonal dan berbagai efek samping yang dialami akseptor. Perbedaan hasil pada sejumlah penelitian terdahulu turut membatasi kemampuan peneliti dalam menarik simpulan yang bersifat umum. Oleh karena itu, penelitian ini masih bersifat awal dan memerlukan kajian lanjutan dengan cakupan sampel yang lebih luas serta variasi variabel yang lebih lengkap untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efek samping penggunaan kontrasepsi hormonal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan kontrasepsi hormonal pada akseptor KB di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh berhubungan dengan beberapa efek samping tertentu. Pil KB berhubungan dengan gangguan menstruasi, kontrasepsi suntik dengan peningkatan berat badan, dan implan dengan pusing atau sakit kepala. Oleh karena itu, pemilihan kontrasepsi perlu disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing akseptor serta didukung oleh edukasi dan konseling dari tenaga kesehatan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh, para responden, dosen pembimbing, serta semua pihak yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan penelitian ini.

Referensi

- Andini, A. V. (2021). *Pengaruh jenis dan lama pemakaian KB hormonal terhadap perubahan berat badan di Puskesmas Burneh*. STIKes Ngudia Husada Madura.
- Astari, P. (2025). Kontrasepsi implan: Farmakokinetik, indikasi, dan kontraindikasi. *Jurnal Kedokteran Unram*, 14(1), 14–19.
- Dinas Kesehatan Aceh. (2021). *Peserta KB aktif menurut jenis kontrasepsi*. Diakses dari <https://data.acehprov.go.id/dataset/peserta-kb-aktif-menurut-jenis-kontrasepsi-kabupaten-kota>
- Fadhilah, A. S., Vitayani, S., Namirah, H. A., Yuniati, L., & Rasfayanah, R. (2025). Hubungan kejadian melasma terhadap paparan sinar ultraviolet (UV) pada pekerja luar ruangan di Pasar Induk Minasa Maupa. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 16(1), 90-101.
- Fadhilah, D. A., Rinaldy, A., Sjaaf, F., & Hasni, D. (2020). Prevalensi efek samping kontrasepsi depo medroksi progesteron asetat injeksi pada wanita usia subur di Puskesmas Suliki Sumatera Barat. *Jurnal Kedokteran Kesehatan*, 16(2), 103–110.
- Harahap, Y. W., & Harahap, O. F. M. (2018). Faktor yang memengaruhi tingginya prevalensi

- penggunaan metode kontrasepsi suntik di Indonesia (analisis data PMA 2020). *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 3(2), 109–118.
- Hariadini, A. L. (2017). Karakteristik efek samping terkait penggunaan kontrasepsi oral serta angka kunjungan ulang kepada tenaga kesehatan. *Pharmaceutical Journal of Indonesia*, 3(1), 17–23.
- Kusumahati, E., & Rahayu, K. (2022). Efek samping kontrasepsi suntik berdasarkan lama penggunaannya pada masyarakat Kota Bandung. *Jurnal Sosial dan Sains*, 2(9), 1027–1038.
- Linda, J. (2021). Hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal suntik satu bulan dan tiga bulan dengan gangguan menstruasi pada wanita usia subur. *Jurnal Ners Lentera*, 9(2), 28–35.
- Madjid, O. A., Surya, R., Tantry, H. P., Ocviyanti, D., Obstetri, D., & Cipto, R. (2022). Kontrasepsi hormonal berbasis progestin pada perempuan dengan riwayat tumor jinak payudara. *Jurnal*, 10(2), 162–167.
- Maryam, D., Ayu, I., Purnama, D., & Prabawa, A. (2025). Studi *cross-sectional* analitik hubungan durasi penggunaan alat kontrasepsi hormonal dengan derajat keparahan melasma. *Skripsi Kedokteran*, 6(4), 16511–16518.
- Mas'udah, E. K., Wildan, M., & Dzulhijah, D. F. (2021). Perbedaan pengaruh lama pemakaian kontrasepsi pil kombinasi dengan DMPA terhadap peningkatan indeks massa tubuh. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 29–39.
- Monayo, E. R., Basir, I. S., Yusuf, R. M., Jurusan, D., & Ung, K. (2020). Efek samping penggunaan kontrasepsi hormonal di wilayah kerja Puskesmas Buhu Kabupaten Gorontalo. *Jambura Nursing Journal*, 2(1), 131–145.
- Muslimah, M., Mufidati, H. R., Indrastiti, R., Handaria, D., Swasty, & Noviasari, N. A. (2023). Tingkat kejadian melasma akibat penggunaan kontrasepsi hormonal di Puskesmas Tlogosari Kulon. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 6, 466–472.
- Nabila, L., Ulfa, I. N., & Rifa'i, R. (2015). Gambaran kejadian efek samping pada akseptor KB suntik 1 bulan di Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 1(1), 51–57.
- Nurdalifah, N., Nopiyanti, N., Nata, S. A., & Fauzi, N. A. (2024). Hubungan tingkat pendidikan ibu dengan penggunaan KB implan di RSUD Batara Siang Kabupaten Pangkep tahun 2023. *Diagnosis: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(4), 17–20.
- Puspita, I. M. (2022). Perbedaan peningkatan berat badan sebagai efek samping pemakaian kontrasepsi hormonal. *Jurnal Kebidanan Universitas Muhammadiyah Surabaya*, 4(2), 3–10.
- Putri, L. A., & Nikmah, N. (2021). Gambaran penggunaan kontrasepsi hormonal dan kejadian efek samping penggunaan kontrasepsi hormonal pada wanita usia subur. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 1(1), 9–10.
- Wahyuni, P. I. (2024). *Hubungan pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kenaikan berat badan akseptor KB di Klinik Avicenna*. Repositori UBS PPNI.[Skripsi]. Diakses dari <https://repositori.ubs-ppni.ac.id/xmlui/handle/123456789/2872>
- Rosyid, A. (2023). Hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan hipertensi pada wanita usia subur. *Journal Ners*, 7(1), 84–89.
- Sari, S. W., Suherni, S., & Purnamaningrum, Y. E. (2020). Gambaran efek samping kontrasepsi suntik pada akseptor KB suntik. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 8(2), 30–34.
- Setyaningrum, D. K. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan penggunaan metode kontrasepsi suntik di Praktik Mandiri Bidan Nurhayati. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 13(4), 379–396.
- Shintya, L. A. (2022). Hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan kenaikan berat badan pada ibu-ibu di Desa Motoling. *Klabat Journal of Nursing*, 4(1), 74.
- Siregar. (2022). *Pengaruh penggunaan alat kontrasepsi hormonal terhadap peningkatan berat badan pada akseptor KB di Puskesmas Bagan Batu* [Skripsi]. Universitas Sumatera Utara.
- Trimoharjo. (2024). Lama pemakaian kontrasepsi dengan kembalinya kesuburan pada *post-akseptor* KB suntik 3 bulan. *Midwifery Educational Research Journal*, 2(1), 15–22.
- Widi, N., Ramanda, N., Milwati, S., & Triningsih, R. W. (2025). Hubungan lama penggunaan kontrasepsi hormonal dengan kembalinya kesuburan pada wanita usia subur. *Jurnal Ilmu Multi Disiplin*, 4(4), 2291–2304.
- World Health Organization. (2025). *Family planning/contraception methods*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>
- Zulkhoira. (2025). Pengaruh facial wajah terhadap efek samping (jerawat) penggunaan kontrasepsi pada ibu akseptor KB hormonal di Desa Rambah Samo Barat Kecamatan Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Kebidanan*, 13(2), 245–252.