
EFEK SAMPING PENGGUNAAN ORAL CONTRASEPTION

Siti Hidayaturrohmah*, Francisca Endah Wahyuningrum
Bidan Desa Wilayah Kerja Puskesmas Pajang, Laweyan, Surakarta
siti_hid@gmail.com*

Abstrak

Keluarga Berencana (KB) merupakan upaya peningkatan kepedulian dan peran serta masyarakat melalui pendewasaan usia perkawinan, pengaturan, kelahiran, pembinaan ketahanan keluarga, peningkatan kesejahteraan keluarga untuk mewujudkan keluarga kecil bahagia dan sejahtera. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan merekomendasikan praktik bagi bidan mengenai intervensi apa yang dapat diterapkan untuk mengontrol dan menurunkan efek samping dari penggunaan pil KB. Metode pencarian artikel yang relevan menggunakan Google cendekia atau Google Scholar dan One Search dengan kata kunci: "Efek samping" + "Berat badan" + "hipertensi" + "siklus menstruasi" + "KB Pil". Pencarian literature dari tahun 2017 hingga tahun 2022 dan analisis literature menggunakan pedoman Google Scholar dan penilaian kelayakan menggunakan penilaian kritis JBI. **Hasil:** lima artikel dimasukkan dalam tinjauan literature. Penelitian ini menemukan bahwa pil KB relative mudah penggunaannya dan nyaman. Pil KB termasuk metode yang efektif untuk mencegah kehamilan dan salah satu metode yang disukai karena kesuburan dapat langsung kembali bila penggunaan dihentikan. **Kesimpulan:** Pemilihan kontrasepsi pil banyak diminati karena kontrasepsi pil lebih mudah didapatkan dan praktis dalam penggunaannya. Perasaan nyaman dan cocok responden dalam pemakaian kontrasepsi pil. Efek samping yang timbul akibat penggunaan kontrasepsi hormonal bisa diminimalisir dengan pemilihan metode kontrasepsi yang sesuai.

Kata Kunci: efek samping, KB Pil

Abstract

Family Planning (KB) is an effort to increase awareness and community participation through maturing the age of marriage, regulation, birth, fostering family resilience, increasing family welfare to create a happy and prosperous small family. This study aims to assess and recommend practices for midwives regarding what interventions can be applied to control and reduce side effects of using birth control pills. The method of searching for relevant articles using Google scholar or Google Scholar and One Search with the keywords: "Side effects" + "Weight weight" + "hypertension" + "menstrual cycle" + "birth control pills". Literature search from 2017 to 2022 and literature analysis using Google Scholar guidelines and feasibility assessment using JBI critical assessment. Results: Five articles were included in the literature review. This study found that birth control pills are relatively easy to use and convenient. Birth control pills are an effective method of preventing pregnancy and one of the preferred methods because fertility can return immediately when use is discontinued. Conclusion: The choice of contraceptive pills is in great demand

because contraceptive pills are easier to obtain and practical to use. The respondent feels comfortable and suitable in using the contraceptive pill. Side effects arising from the use of hormonal contraception can be minimized by selecting the appropriate contraceptive method.

Keywords: *side effects, oral contraception*

PENDAHULUAN

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu program pemerintah Indonesia, yang diselenggarakan untuk membatasi kelahiran dan mengurangi pertumbuhan penduduk serta menurunkan laju jumlah penduduk Indonesia. Salah satu upaya yang dilaksanakan dalam program KB adalah melalui penggunaan alat kontrasepsi. Berbagai jenis kontrasepsi bias digunakan untuk menjalankan program ini. Ada banyak hal yang mempengaruhi wanita Indonesia dalam menentukan kontrasepsi apa yang akan dipilih. (Hall et al., 2014).

Indonesia memiliki laju pertumbuhan yang relative tinggi, dapat dilihat dari jumlah penduduknya berada pada posisi keempat di dunia setelah Cina, India, dan Amerika Serikat. Jumlah penduduk akan terus bertambah sampai tahun 2050 diperkirakan 322 juta penduduk. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia tahun 2019 sebanyak 268.074,6 jiwa. Jumlah tersebut terdiri dari 134.657,6 juta jiwa laki-laki dengan usia reproduktif sebanyak 2.157.827. meningkatnya jumlah penduduk Indonesia setiap tahun mengakibatkan terjadinya laju pertumbuhan penduduk. Upaya pemerintah Indonesia dalam menekan laju pertumbuhan penduduk dengan merancang program salah satunya yaitu Keluarga Berencana (KB). Program KB mengajak seluruh masyarakat Indonesia khususnya pasangan usia subur untuk menjadi akseptor KB (Simbolon, 2010).

Data dari BKKBN menunjukkan jumlah peserta KB aktif sebanyak 832,142 dan jumlah pasangan usia subur (PUS) 1.201.569. Hasil rekapitulasi proporsi KB aktif menurut jenis kontrasepsi KB tertinggi yaitu ada KB suntik 370.243 orang (44,49%), pil KB 245.639 orang (29,53%), dan KB implant 99.772 orang (11,99%). Berdasarkan data ulan Desember tahun 2020 jumlah pasangan usia subur (PUS) berjumlah 167.926. hasil rekapitulasi proporsi KB aktif menurut jenis kontrasepsi KB tertinggi yaitu pil KB 32.995 orang (29,92%), KB suntik 32.654 orang (29,63%), dan KB IUD 22.182 orang (20,70%) dengan jumlah keseluruhan jenis kontrasepsi 110.196 orang (BKKBN, 2020).

Efek samping kontrasepsi hormonal yang sering terjadi adalah terganggunya siklus menstruasi. Missal, efek samping berupa amenorrhea (berhenti menstruasi) adalah hal yang paling sering terjadi yaitu sebesar 30%. Kemudian disusul dengan terjadi menorarghia dimana darah haid lebih banyak dari biasanya sebesar 35%, dan dapat pula terjadi spotting yaitu timbul bercak darah di luar siklus menstruasi sebesar 35%. Efek samping lain yang kecil kemungkinannya terjadi seperti penambahan berat badan (17%), sakit kepala (10%), dan dapat pula terjadi efek samping berupa mual (8%) (Hee et al., 2012).

Pada umumnya, efek samping penggunaan kontrasepsi ini bersifat ringan dan biasanya para akseptor masih bias mentolelir efek samping yang dialaminya.

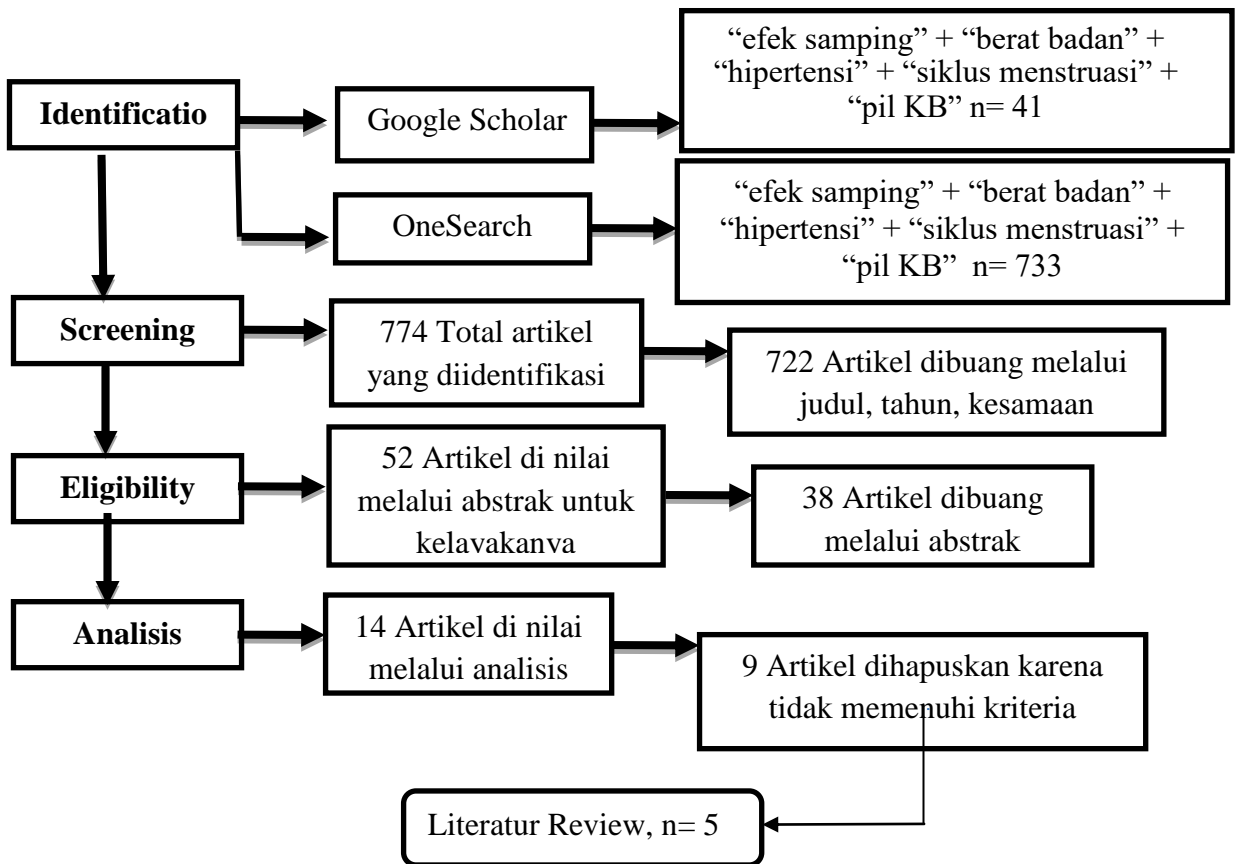
Namun, tidak jarang pula efek samping penggunaan kontrasepsi ini dapat mengganggu kesehatan akseptor sehingga menimbulkan ketidaknyamanan akseptor dalam melakukan aktifitas sehari-hari, bahkan ada pula efek samping tersebut yang berakibat berat (Ane, 2013).

Pemilihan kontrasepsi pil banyak diminati karena kontrasepsi pil lebih mudah didapatkan dan praktis dalam penggunaannya. Perasaan nyaman dan cocok responden dalam pemakaian kontrasepsi pil. Beberapa wanita ada yang takut dengan kontrasepsi yang lain salah satunya kontrasepsi suntik dikarenakan trauma pada suntikan rasa takut dalam menggunakan alat kontrasepsi dengan metode MKJP dikarenakan banyak mitos yang beredar bahwa kontrasepsi lain mengalami banyak efek samping. Oral kontrasepsi walaupun termasuk yang paling banyak diresepkan oleh dokter, tapi masalahnya tingkat penghentian penggunaan kontrasepsi oral masih cukup tinggi, dengan eberapa alasan, seperti ketidaknyamanan lupa minum pil KB. Salah satu alasan penyebab akseptor kurang patuh ialah adanya efek samping obat (ESO) pil KB yang kemungkinan dapat membuat akseptor merasa terganggu dan tidak nyaman saat menggunakan pil KB. Namun, efek samping yang timbul akibat penggunaan kontrasepsi hormonal bisa diminimalisir dengan pemilihan metode kontrasepsi yang sesuai (Charlton et al., 2014).

METODE

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mereview intervensi non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi efek samping pada penggunaan kontrasepsi pil KB. Pencarian artikel menggunakan relevan menggunakan One Search, Google cendekia dan Google Scholar dengan kata kunci: "Efek samping" + "PUS" + "Berat badan" + "hipertensi" + "siklus menstruasi" + "KB Pil". Pencarian artikel dimulai dari tahun 2017 sampai tahun 2022, dengan kriteria 1) menggunakan Bahasa Indonesia 2) terdapat data mengenai efek samping pil KB, 3) artikel full teks. Penelitian ini menggunakan analisis panduan dari PRISMA dan penilaian kelayakan artikel yang di review menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) critical appraisal*.

Hasil pencarian artikel menggunakan data base One Search, Google cendekia dan Google Scholar didapatkan 774 artikel, kemudian dilakukan skrining dan didapatkan 52 artikel. Selanjutnya dilakukan seleksi abstrak sehingga didapatkan 14 artikel. Tahap akhir dengan seleksi kriteria inklusi dan didapatkan 5 artikel untuk dilakukan review.



Bagan 1. Strategi Pencarian Artikel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Ringkasan Artikel

No	Penulis	Jenis intervensi	Sampel	Hasil	Kesimpulan
1.	(Untari, 2019)	Perubahan berat badan	24 responden	Dari 9 akseptor menggunakan minipil, persentase terbesar mengalami kenaikan berat badan >5 kg sedangkan dari 15 akseptor penggunaan pil kombinasi, persentase terbesar mengalami kenaikan 4-5 kg kg	Responden menggunakan pil kombinasi 65,7%, mengalami perubahan berat badan 68,6%, kenaikan berat badan 4-5 kg 45,9%
2.	Devi, Emi, 2021)	Hipertensi efek pengguna pil kb	21 responden	Responden pengguna pil kn sebanyak (64,23%), berdasarkan penderita hipertensi (24,24%)	Responden berdasarkan umur >35 thn, status pekerjaan yaitu mencapai (45,97%)
3.	Sefti, Michael, 2019)	Perubahan siklus menstruasi	40 responden	Efek samping penggunaan kontrasepsi oral terhadap siklus menstruasi disebabkan karena ketidaksesuaian antara hormone tubuh dengan hormone dalam kontrasepsi	Responden pengguna pil KB trifasik (57,5%), dan resonden mengalami siklus menstruasi polimenorea (52,5%)
4.	Maria, Erna, Desah, 2020)	Efek samping pil KB	155 Responden	Efek samping berat badan bertambah dan sakit kepala ringan mencapai (49,03%). Tidak ada hubungan antara jenis pil KB, lamanya penggunaan pil, penggunaan pil kb sesuai usia dan juga tidak ada hubungan dengan lamanya mengkonsumsi pil KB.	Kurangnya pemahaman tentang pil KB secara umum pada masyarakat, terutama ESO yang terjadi. Perlunya kerjasama antara nakes, (bidan, dokter) atau tim penyuluh lainnya

5.	(Putri, Dwi, Dona, 2021)	Hubungan pil kombinasi dengan hipertensi	14 akseptor	Indeks masa tubuh (IMT) berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi pada akseptor pil kombinasi dengan nilai $p=0.034$. factor yang berhubungan kejadian hipertensi pada pengguna pil kombinasi yaitu umur, lama pengguna kontrasepsi pil, jenis	Wanita usia subur dengan usia >35 thn disarankan untuk tidak menggunakan kontrasepsi pil kombinasi, karena untuk mencegah hipertensi pada PUS.
----	--------------------------	--	-------------	---	--

Pembahasan

Berdasarkan tujuan penulisan terdapat 5 artikel yang memenuhi syarat untuk mengetahui efek samping penggunaan kontrasepsi pil KB (Untari, 2019; Devi dan Emi, 2021; Sefti dan Michael, 2019; Maria, Erna, dan Desah, 2020; Putri, Dwi, dan Dona, 2021). Dari lima artikel tersebut menyatakan bahwa pengguna akseptor tertinggi rentan pada umur 39-41 tahun yaitu sebesar 25,2%. Pada rentan usia tersebut, wanita masih tergolong usia beresiko hamil karena secara umum wanita masih belum mengalami menopause, jadi masih banyak wanita yang menggunakan kontrasepsi untuk mencegah terjadinya kehamilan. Akseptor yang masuk di rentan usia 19-22 tahun, jumlahnya paling sedikit. Di era sekarang, relative sudah jarang terjadi pernikahan usia dini di kota besar, tapi ternyata masih ada wanita yang memilih menikah di usia muda. Mereka menyatakan, masih ingin melanjutkan studinya, sehingga belum bersedia hamil dan memiliki anak, karena itu mereka menggunakan pil KB, yang relative mudah karena dapat digunakan sendiri. Penggunaan alat kontrasepsi jangka panjang berdampak pada peningkatan berat badan (50,94%), hipertensi (32,7%), dan perubahan siklus menstruasi (21,34%).

Jenis efek samping oral (ESO) pada pil memang bervariasi, tergantung pada jenis dan tingkat kadar hormone pada setiap pil KB. Ada beberapa penelitian lain yang sesuai dengan penelitian ini, yang menyatakan bahwa penggunaan pil KB dihubungkan dengan berbagai macam gejala efek samping yang sering terjadi. Hasil penelitian yang lain menyatakan bahwa efek samping dari pil KB ialah spotting/perdarahan pervagina, ESO lain seperti mual, sakit kepala, kram perut payudara melunak dan gangguan vagina (Darmawati, 2013).

Resiko kenaikan berat badan kemungkinan disebabkan karena hormone progesterone mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak di bawah kulit bertambah, selain itu hormone progesterone juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik, akibatnya pemakaian pil dapat menyebabkan berat badan bertambah (Farida, 2017).

Wanita usia subur dengan usia >35 tahun disarankan tidak menggunakan kontrasepsi pil kombinasi. Pelayanan kesehatan memiliki peran untuk mencegah hipertensi pada wanita usia subur, sehingga diharapkan lebih aktif dalam sosialisasi kepada wanita usia subur terkait penggunaan pil kombinasi yang dapat menyebabkan hipertensi. Pada penelitian selanjutnya tentang terjadinya hipertensi

pada pengguna kontrasepsi pil kombinasi diharapkan juga dilakukan pengukuran kadar aldosterone, LDL-kolesterol dan HDL-kolesterol untuk menjelaskan mekanisme yang terkait (Hariadini dkk, 2017).

Banyak ESO pil KB yang terjadi, dapat menyebabkan akseptor tidak patuh minum pil KB, seperti hasil survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 yang menunjukkan bahwa angka putus pakai kontrasepsi yang tertinggi yaitu pengguna kontrasepsi pil (40,7%) yang diikuti oleh kontrasepsi jenis suntik (24,7%). Penelitian yang dilakukan bahwa tidak ada perbedaan total efek samping yang terjadi baik pada kelompok usia reproduksi 20-30 tahun maupun usia reproduksi >30 tahun. Artinya efek samping apapun dapat timbul dalam pemilihan kontrasepsi tanpa memandang kelompok usianya, dan tidak berhubungan dengan jenis pil KB yang dipergunakan serta tidak berhubungan dengan lama pakai pil KB (Musdalifah & Sarake, 2013).

Pasien yang mengalami peningkatan berat badan, hipertensi, perubahan siklus menstruasi, perlu adanya pendampingan dari tenaga kesehatan dari mulai awal pemilihan kontrasepsi, sampai pendampingan saat pemakaian alat kontrasepsi dan juga memberikan edukasi kepada pasien ketika datang mengeluhkan sakit atau yang terjadi pada dirinya. Hal tersebut untuk mencegah terjadinya efek samping penggunaan kontrasepsi pil KB (Prasetyawati, 2012).

SIMPULAN

Adanya banyak ESO pil KB yang terjadi, beresiko pada ketidakpatuhan akseptor dalam menggunakan kontrasepsi pil KB. Kepatuhan didefinisikan sebagai sejauh mana perilaku pasien sesuai dengan ketentuan yang diberikan oleh profesi kesehatan. Jika akseptor digunakan secara benar, maka akan minum pil tersebut setiap hari pada saat yang sama sesuai anjuran profesi kesehatan. Factor kurangnya pemahaman tentang pil KB dan kontrasepsi secara umum pada masyarakat dan akseptor khususnya mengenai efek samping penggunaan kontrasepsi pil KB. Hal ini membutuhkan kerjasama antar berbagai pihak dengan tenaga kesehatan, dari dokter, farmasi, bidan atau tim penyuluh KB. Diperlukan konseling farmasis dalam membantu akseptor memahami masalah kesehatannya dan obat yang dikonsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ane M Gregor. (2013). Contraception and Headache, *The Journal of Head and Face Pain* 53(2):247-76.
- BKKBN dan Kemenkes R.I. (2012). *Pedoman Pelayanan Keluarga Berencana Pasca Persalinan di Fasilitas Kesehatan*. Jakarta : BKKBN.
- Charlton Brittany M, Rich-Edwards Janet W, Colditz Graham A, Missmer Stacey A, Rosner Bernard A, Hankinson Susan E et al. (2014). Oral contraceptive use and mortality after 36 years of follow-up in the Nurses' Health Study: prospective cohort study *BMJ*; 349 :g6356.
- Cooper DB; Mahdy H. (2020). *Oral Contraceptive Pills*, StatPearls Publishing LLC, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430882/>

-
- Darmawati, Zahari Fitri. (2013). Hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan kenaikan berat badan pada akseptor kontrasepsi hormonal di desa Batoh, *Jurnal Ilmu Keperawatan*, vol 1, no 1.
- Devi, dan Emi. (2021). Hubungan Antara Penggunaan Pil Keluarga Berencana Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasangan Usia Subur : Literature Review', <https://jurnal.umpp.ac.id/index.php/prosiding/article/view/671>.
- Farida. (2017). Penggunaan Alat Kontrasepsi Suntik Dan Pil Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Ibu Pasangan Usia Subur (Di Dusun Gender Desa Karanganom Kec. Kauman Kab. Tulungagung), *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan* p-ISSN: 2252-3847 Vol. 6 No. 2.
- Hall, K. S., Castaño, P. M., & Westhoff, C. L. (2014). The influence of oral contraceptive knowledge on oral contraceptive continuation among young women. *Journal of women's health*, 23(7), 596–601. <https://doi.org/10.1089/jwh.2013.4574>.
- Hariadini AL, Agustin Inda Wijayati, Hananditia Rachma Pramestutie, Ratna Kurnia Illahi. (2017). Gambaran Kejadian Efek Samping dan Angka Kunjungan Ulang Akseptor Kontrasepsi Oral kepada Tenaga Kesehatan (Studi Pendahuluan guna pembuatan alat bantu konseling berupa aplikasi komputer “Sukses Ber-KB” di apotek Kota Malang) ,*Pharmaceutical Journal of Indonesia*. 3(1): 17-23.
- Hee L, Kettner LO, Vejtorp M. (2012). Continuous use of oral contraceptives: An overview of effects and side-effects. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2012;91:DOI:10.1111/aogs.12036.
- Maria, Erna, dan Desah. (2020). Efek Samping Pil KB Akseptor Di Kelurahan Manyaran Kota Semarang, <https://www.jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/view/634>.
- Musdalifah, M. & Sarake, R. (2013). Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Kontrasepsi Hormonal Pasutri Di Wilayah Kerja Puskesmas Lampa Kecamatan Duampanua Kabupaten Pinrang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1-13.
- Prasetyawati A. (2012). Hubungan pengetahuan akseptor KB Pil dengan kepatuhan minum Pil di wilayah Desa Margasana Kecamatan Jatilawang, *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol. 3 No. 2 Edisi Desember.
- Putri, Dwi, dan Dona. (2021). Literatur Review : Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Pil Kombinasi Dengan Kejadian Hipertensi, [literature+review+hubungan+penggunaan+kontrasepsi+pil+kombinasi+dengan+kejadian+hipertensi&btnG=#d=gs_qabs&t=1668412569699&u=%23p%3DBhMtxzq25HUJ](https://www.jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/view/634).
- Sefti, dan Michael. (2019). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Pil KB Kombinasi Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Di Puskesmas Sonder Kecamatan Sonder Kabupaten Minahasa, [hubungan+penggunaan+kontrasepsi+pil+KB+dengan+perubahan+siklus+menstruasi&btnG=#d=gs_qabs&t=1668411980334&u=%23p%3D1mpkJcOd w9Kj](https://www.jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/view/634).
-

- Simbolon, D. (2010). Analisis faktor – faktor yang berhubungan dengan penggunaan alat kontrasepsi pil kb pada akseptor KB di desa pandiangan kecamatan Lae Parira Kabupaten Dairi. Skripsi. Medan : Universitas Sumatera Utara.
- Untari Anggeni. (2019). Gambaran Perubahan Berat Badan Pada Akseptor KB Pil Di BPM Fauilen Palembang, gambar+perubahan+berat+badan+pada+akseptor+KB+pil &btnG=#d=gs_qabs&t=1668412060631&u=%23p%3DatfOpj57_PEJ.