



JUDUL
PERBEDAAN PENGGUNAAN KB HORMONAL DAN NON-HORMONAL
DENGAN KENAIKAN TEKANAN DARAH DAN BERAT BADAN
WANITA USIA SUBUR PADA KELOMPOK IBU PKK
DI DESA TELUK KAPUAS TAHUN 2025

(^KAlbert Tianto¹, Nurul Arriza²)

Stikes Panca Bhakti Pontianak Program Studi Adiministrasi Kesehatan

¹ Program Studi S1 Administrasi Kesehatan, STIKES Panca Bhakti Pontianak

² Program Studi DIII Kebidanan, STIKES Panca Bhakti Pontianak

Email korespondensi : alberttianto18@gmail.com

Abstrak

Penggunaan kontrasepsi merupakan upaya yang efektif dalam mengendalikan angka kehamilan, namun memiliki efek samping tertentu, khususnya terhadap tekanan darah dan berat badan. Kontrasepsi terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu hormonal dan non hormonal, yang masing-masing memiliki mekanisme kerja serta dampak fisiologis yang berbeda terhadap tubuh wanita. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan penggunaan kontrasepsi KB hormonal dan non hormonal terhadap kenaikan tekanan darah dan berat badan wanita usia subur pada kelompok Ibu PKK di Desa Teluk Kapuas tahun 2025. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain korelasi, dengan pendekatan cross sectional. Populasi berjumlah 37 responden yang dipilih dengan Teknik total sampling. Pengumpulan data secara observasi dengan analisis univariat dan bivariat (Analysis Of Variance). Hasil penelitian berdasarkan tekanan darah sistol pada pengguna KB hormonal, sebagian dari responden mengalami peningkatan yaitu 11 orang (55%) dan sangat sedikit dari responden yang tetap yaitu 3 orang (15%), non hormonal sebagian kecil dari responden mengalami penurunan dan tetap masing-masing 6 orang (35%) dan sebagian kecil juga mengalami peningkatan yaitu 5 orang (30%). Tekanan darah diastol pengguna KB hormonal sebagian besar responden mengalami peningkatan yaitu 14 orang (70%), non hormonal sebagian dari responden mengalami peningkatan yaitu 10 orang (59%). Berat badan pengguna KB hormonal hampir seluruh responden mengalami peningkatan yaitu 14 orang (70%), non hormonal sebagian dari responden mengalami peningkatan dan tetap masing masing yaitu 7 orang (41%). Kesimpulan terdapat perbedaan peningkatan antara pengguna KB hormonal dengan kenaikan tekanan darah sistol dan berat badan. Tidak terdapat peningkatan antara pengguna KB hormonal dan non hormonal dengan tekanan darah diastol.

Kata Kunci: Berat Badan, KB Hormonal, Non-Hormonal, Tekanan Darah

Abstract

The use of contraceptives is an effective effort to control pregnancy rates; however, it has certain side effects, particularly on blood pressure and body weight. Contraceptives are divided into two main types: hormonal and non-hormonal, each with different mechanisms of action and physiological effects on a woman's body. This study aims to determine the differences in the use of hormonal and non-hormonal contraceptives on the increase of blood pressure and body weight among women of reproductive age in the PKK group of Teluk Kapuas Village in 2025. This is a quantitative study with a correlational design using a cross-sectional approach. The population consisted of 37 respondents selected using the total sampling technique. Data were collected through observation and analyzed using univariate and bivariate methods (Analysis of Variance). The results showed that, regarding systolic blood

pressure among hormonal contraceptive users, some respondents experienced an increase (11 people or 55%), and only a few remained stable (3 people or 15%). Among non-hormonal users, a small number experienced a decrease and stability (6 people or 35%, respectively), and a small portion experienced an increase (5 people or 30%). For diastolic blood pressure, most hormonal users experienced an increase (14 people or 70%), while among non-hormonal users, some experienced an increase (10 people or 59%). Regarding body weight, almost all hormonal contraceptive users experienced weight gain (14 people or 70%), whereas among non-hormonal users, some experienced weight gain and stability (7 people or 41%, respectively). In conclusion, there was a difference in the increase of systolic blood pressure and body weight between hormonal contraceptive users. However, there was no significant difference in the increase of diastolic blood pressure between hormonal and non-hormonal contraceptive users.

Keywords: *Body Weight, Hormonal Contraceptives, Non-Hormonal Contraceptives, Blood Pressure*

PENDAHULUAN

Keluarga Berencana adalah usaha untuk mencegah kehamilan, atau mengatur jumlah dan jarak kehamilan dengan penggunaan kontrasepsi. Menurut World Health Organization (WHO), akseptor KB di duga melonjak tinggi selama 20 tahun terakhir yang mencapai 1,1 miliar pada tahun 2024. Diperkirakan akan semakin bertambah pada tahun 2030 sebesar 73,6%. Pemilihan jenis kontrasepsi di Indonesia menggambarkan sebagian besar adalah akseptor KB suntik (72,9%) dan pil (19,4%), hal ini menunjukkan bahwa akseptor lebih banyak memilih metode kontrasepsi jangka pendek di banding jangka panjang seperti IUD (8,5%), Implan (8,5%), MOW (2,6%) dan MOP (0,6%) (Anggraini et al., 2024).

Berdasarkan data sumber resmi BKKBN di Kalimantan Barat jumlah akseptor hingga mei 2024 terdapat 20.685 akseptor, sedangkan di Kubu Raya hingga bulan mei 2024, jumlah akseptor KB aktif tercatat sebanyak 561 orang, yang merupakan 60% dari taerget KB di wilayah pelayanan ini. Jenis alat kontrasepsi yang digunakan didominasi oleh pil dan suntik (DP3AKB Kubu Raya, 2024). Penggunaan kontrasepsi merupakan metode yang dianjurkan pemerintah untuk mencegah terjadinya kehamilan, agar memperoleh hasil yang baik maka diperlukan kontrasepsi yang berkualitas. Tujuannya untuk meningkatkan kesehatan reproduksi dan kesehatan seksual penggunanya. Kontrasepsi umumnya dibagi menjadi dua macam, yaitu kontrasepsi hormonal dan kontrasepsi non hormonal. Kontrasepsi hormonal meliputi pil KB, implant dan suntik. Kontrasepsi non hormonal meliputi jenis kontrasepsi intra uterine devices (IUD), kondom, MOW, dan MOP (Sartika et al., 2021). Kontrasepsi hormonal memiliki kelebihan dan kekurangan serta efek samping. Salah satu efek samping kontrasepsi hormonal tersering adalah naiknya tekanan darah dan berat badan (Widyaningsih & Isfaizah, 2020).

Meskipun kontrasepsi memiliki berbagai efek samping seperti gangguan haid, mual, nyeri payudara, atau perubahan suasana hati, namun perubahan

tekanan darah dan berat badan dinilai lebih signifikan dan mudah terukur secara objektif dalam waktu yang relatif singkat (Society of Family Planning, 2024). Kedua indikator ini juga memiliki dampak penting terhadap kesehatan jangka panjang wanita usia subur. Kenaikan tekanan darah dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, terutama jika terjadi secara terus-menerus. Beberapa jenis pil kombinasi bahkan telah terbukti berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada sebagian pengguna, terutama dalam enam bulan pertama penggunaan (Rodrigues et al., 2023). Sementara itu, peningkatan berat badan sering kali menjadi keluhan utama pengguna KB hormonal, khususnya suntikan DMPA yang konsisten menunjukkan hubungan dengan peningkatan berat badan yang signifikan dibandingkan metode lain (Society of Family Planning, 2024). Selain itu, banyak akseptor KB yang menghentikan atau berganti metode kontrasepsi karena tidak nyaman dengan perubahan berat badan dan tekanan darah yang mereka alami, yang pada akhirnya dapat mengganggu kepatuhan penggunaan kontrasepsi jangka panjang (CDC, 2024). Oleh karena itu, penting untuk meneliti apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kontrasepsi hormonal dan non hormonal terhadap peningkatan tekanan darah dan berat badan.

Jenis kontrasepsi hormonal dan Non hormonal memiliki kemampuan yang sama dalam mencegah kehamilan. Kedua jenis kontrasepsi ini memiliki efek samping dalam peningkatan tekanan darah. Hasil penelitian (Isfandari et al., 2019) menyatakan bahwa risiko peningkatan tekanan darah pada perempuan pengguna kontrasepsi hormonal lebih tinggi sekitar 10% dibandingkan perempuan pengguna kontrasepsi non hormonal. Kontrasepsi hormonal juga dapat menstimulasi hormone progesterone sintetik sehingga menghambat sekresi *Luteinizing Hormon* (hormon luteinisasi), jika terjadi ketidakseimbangan pada hormon bisa memacu gangguan pembuluh darah. Estrogen meningkatkan retensi elektrolit pada ginjal, mengakibatkan peningkatan reabsorpsi

natrium dan air sehingga dapat menyebabkan hipervolemia, curah jantung meningkat dan tekanan darah meningkat (Elsera et al., 2020). Tekanan darah terus meningkat secara bertahap dan tidak akan menetap. Resiko kenaikan tekanan darah berpengaruh dengan bertambahnya umur, lama pemakaian dan kenaikan berat badan (Widyaningsih & Isfaizah, 2020). Hipertensi atau kenaikan tekanan darah dapat dikurangi dengan tindakan maupun terapi farmakologi dan nonfarmakologi, salah satunya edukasi diet rendah garam serta observasi setiap kunjungan (Elsera et al., 2020).

Efek samping lainnya, yang dapat terjadi pada Akseptor KB Hormonal dan non-hormonal adalah kenaikan Berat Badan. Sebagaimana di dukung oleh penelitian Putri & Mutiah (2022) yang menyatakan bahwa perempuan yang memakai jenis kontrasepsi hormonal rata-rata mengalami kenaikan berat badan sebanyak 3,3 kg. Hal ini disebabkan oleh hormon progesterone memudahkan perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, kemudian lemak di bawah kulit meningkat, serta mengakibatkan peningkatan nafsu makan dan menurunkan aktivitas fisik. Kemudian diperkuat oleh hasil penelitian Putri & Mutiah (2022) ibu yang telah lama menggunakan kontrasepsi hormonal mengalami peningkatan berat badan. Hal ini dikarenakan hormon progesterone yang dapat menaik pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus, yang mengakibatkan akseptor sering merasa lapar dan makan lebih banyak dari biasanya. Upaya dalam mengatasi berat badan dengan observasi, melakukan penimbangan setiap kunjungan. Untuk memperkecil resiko peningkatan berat badan dengan edukasi diet rendah kalori, mengurangi konsumsi lemak dan perbanyak konsumsi protein serta serat (Susila & Oktaviani, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang sudah peneliti lakukan dengan wawancara awal pada 5 akseptor KB Hormonal dan 5 akseptor Non hormonal di Desa Teluk Kapuas, didapatkan hasil 3 akseptor KB Hormonal dan 1 akseptor KB Non hormonal mengatakan mengalami kenaikan berat badan dan tekanan darah pada pengguna kontrasepsi lebih dari 12 bulan. Berdasarkan dari latar belakang diatas, peneliti menjadikan hal ini sebagai landasan untuk mengkaji permasalahan lebih lanjut. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan penggunaan KB hormonal dan non hormonal dengan kenaikan tekanan darah dan berat badan wanita uisa subur pada kelompok ibu PKK di Desa Teluk Kapuas Tahun 2025”.

METODE

Jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober-November tahun 2025. Populasi berjumlah 37 responden yang dipilih dengan Teknik *Total Sampling*. Data dikumpulkan dengan lembar observasi dan pengukuran Berat Badan serta Tekanan Darah. Selanjutnya, data yang didapatkan dianalisis menggunakan ANOVA (Analysis Of Variance) menggunakan SPSS versi 26 dengan $\alpha < 0,05$.

HASIL

1. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan karakteristik responden sebagai berikut :

Tabel 1. Mengidentifikasi Tekanan Darah Sistol, Tekanan Darah Diastol, dan Berat Badan Pada Pengguna KB Hormonal

Variabel	Hormonal		Non Hormonal		Total
	n	f (%)	n	f (%)	N
Tekanan Darah Sistol					
Menurun	6	30	6	35	12
Tetap	3	15	6	35	9
Meningkat	11	55	5	30	16
Total	20		17		37
Tekanan Darah Diastol					
Menurun	6	30	7	41	13
Tetap	0	0	0	0	0
Meningkat	14	70	10	59	24
Total	20		17		37
Berat Badan (BB)					
Menurun	0	0	3	18	3
Tetap	3	15	7	41	10
Meningkat	17	85	7	41	24
Total	20		17		37

Sumber : Data Olahan, 2025

Berdasarkan tabel 1. Menunjukkan bahwa tekanan darah sistol pada pengguna KB hormonal sebagian dari responden mengalami peningkatan yaitu 11 orang (55%) dan sangat sedikit dari responden yang tetap yaitu 3 orang (15%), sedangkan pada pengguna KB non hormonal sebagian kecil dari responden mengalami penurunan dan tetap yaitu masing- masing 6 orang (35%), serta sebagian kecil juga mengalami peningkatan yaitu 5 orang (30%).

Berdasarkan tekanan darah diastol pada pengguna KB hormonal sebagian besar responden mengalami peningkatan yaitu 14 orang (70%) dan tidak seorang pun dari responden yang tetap yaitu (0%), sedangkan pada pengguna KB non hormonal sebagian dari responden mengalami peningkatan yaitu 10 orang (59%).

Berdasarkan berat badan pada pengguna KB hormonal hampir seluruh responden mengalami peningkatan yaitu 17 orang (85%) dan sangat sedikit dari responden yang tetap yaitu 3 orang (15%), sedangkan pada pengguna KB non hormonal sebagian dari responden mengalami peningkatan dan tetap masing-masing yaitu 7 orang (41%) dan sangat sedikit dari responden yang mengalami penurunan yaitu 3 orang (18%).

2. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, Adapun perbedaan penggunaan KB hormonal dan non hormonal dengan kenaikan tekanan darah dan berat badan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2.

Perbedaan Penggunaan KB Hormonal Dan Non-Hormonal Dengan Kenaikan Tekanan Darah Dan Berat Badan Wanita Usia Subur Pada Kelompok Ibu PKK Di Desa Teluk Kapuas Tahun 2025

Variabel		Hormonal (Mean)	Non-Hormonal (Mean)	P-Value
TD Sistol (mmHg)	Sebelum	119	119	0,05
	Sesudah	124	117	
	Selisih	5,0	-2,0	
TD Sistol (mmHg)	Sebelum	76	78	0,75
	Sesudah	79	79	
	Selisih	3,0	1,0	
Berat Badan (Kg)	BB	55	52	0,05
	Sesudah			

Sumber : ANOVA (*Analysis Of Variance*)

Berdasarkan tabel 2. pada kelompok pengguna kontrasepsi hormonal, terjadi peningkatan tekanan darah sistol dari rata-rata 119 mmHg menjadi 124 mmHg, dengan selisih kenaikan sebesar 5,0 mmHg. Sebaliknya, pada kelompok non hormonal terjadi penurunan tekanan darah sistol dari 119 mmHg menjadi 117 mmHg dan selisih -2,0. Nilai *p-value* sebesar 0,05 menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan secara statistik. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal berpotensi menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik dibandingkan KB non hormonal.

Berdasarkan Variabel Tekanan darah diastol menunjukkan bahwa pada kelompok pengguna kontrasepsi hormonal, terjadi peningkatan tekanan darah diastol dari rata-rata 76 mmHg menjadi 79 mmHg. Sebaliknya pada kelompok non hormonal terjadi peningkatan tekanan darah diastol dari 78 mmHg menjadi 79 mmHg. Nilai *p-value* sebesar 0,75 menunjukkan bahwa tidak ada

perbedaan signifikan secara statistik. Hal ini mengidentifikasi baik penggunaan KB hormonal maupun non hormonal tidak memiliki pengaruh yang bermakna terhadap tekanan darah diastol.

Berdasarkan Variabel Berat Badan menunjukkan bahwa pada kelompok pengguna kontrasepsi hormonal, terjadi peningkatan berat badan dari rata-rata 55 kg menjadi 57 kg, dengan selisih 2,0 kg. Sebaliknya, pada kelompok non hormonal terjadi peningkatan dari 52 kg menjadi 53 kg dengan selisih 1,0 kg. Nilai *p-value* sebesar 0,05 menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan secara statistik. Hal ini mengindikasikan bahwa pengguna kontrasepsi KB hormonal berpotensi menyebabkan peningkatan berat badan dibandingkan KB non hormonal.

PEMBAHASAN

Perbedaan Penggunaan KB Hormonal dan Non- H o r m o n a l dengan Kenaikan Tekanan Darah pada Wanita Usia Subur

Pemilihan metode kontrasepsi sangat penting bagi wanita untuk mempertimbangkan kondisi kesehatan dan kemungkinan munculnya efek samping, terutama saat digunakan dalam jangka panjang. Ghazi et al., (2022) mengemukakan bahwa hormon *estrogen* dan *progesteron* dalam kontrasepsi dapat memengaruhi proses *reabsorpsi* natrium dan cairan ginjal, yang pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah sistol. Efek samping dari kelebihan hormon *estrogen* dan *progesteron* dapat memicu perubahan tekanan darah, meskipun biasanya bersifat sementara dan lebih memengaruhi tekanan sistol (Setyorini & Ismarwati, 2022). Sebagaimana hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian dari responden pada kelompok KB Hormonal mengalami peningkatan tekanan darah sistol yaitu 11 orang (55%) dibandingkan pada kelompok KB non hormonal. Berdasarkan tabel 2 pada kelompok pengguna kontrasepsi hormonal, terjadi peningkatan tekanan darah sistol dari rata-rata 119 mmHg menjadi 124 mmHg, dengan selisih kenaikan sebesar 5 mmHg. Sebaliknya, pada kelompok non hormonal terjadi sedikit penurunan tekanan darah sistolik dari 119 mmHg menjadi 117 mmHg. Nilai *p-value* sebesar 0,05 menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal berpotensi menyebabkan peningkatan tekanan darah sistol dibandingkan KB non hormonal.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian (Ghazi et al., (2022) yang menyatakan bahwa wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal memiliki risiko hipertensi 1,43 kali lebih tinggi dibandingkan dengan pengguna kontrasepsi non hormonal. Mekanisme utamanya adalah Hormon *estrogen* juga dapat memengaruhi *sensitivitas vaskular* terhadap *angiotensin II* yang menyebabkan *vasokonstriksi*, sedangkan *progesteron* memengaruhi sistem saraf simpatis yang turut berperan dalam peningkatan tekanan darah (Satyarini et al., 2023). Menurut Savira et al., (2020) peningkatan tekanan darah pada pengguna kontrasepsi hormonal diperkirakan terjadi pada sekitar 5% pengguna, dengan peningkatan yang bertahap dan tidak menetap. Pengguna yang menggunakan kontrasepsi hormonal selama lebih dari satu tahun memiliki kemungkinan dua hingga tiga kali lebih besar mengalami kenaikan tekanan darah dibandingkan dengan yang tidak menggunakan kontrasepsi tersebut. Sejalan dengan Rahayu & Lestari (2022) menemukan bahwa durasi penggunaan lebih dari satu tahun secara signifikan berkorelasi dengan tekanan darah yang lebih tinggi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah seperti usia, durasi penggunaan KB hormonal, indeks massa tubuh, serta predisposisi genetik dapat memengaruhi peningkatan tekanan darah pada pengguna kontrasepsi hormonal. Didukung oleh Hasil penelitian oleh Andriani et al., (2020) menunjukkan bahwa wanita berusia di atas 35 tahun yang menggunakan kontrasepsi hormonal lebih berisiko mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan kelompok usia lebih muda.

Berdasarkan karakteristik usia responden menunjukkan bahwa pada pengguna KB hormonal sebagian besar responden berusia >35 tahun yaitu 12 orang (60%), sedangkan pada pengguna KB non hormonal hampir seluruh responden berusia >35 tahun yaitu 14 orang (82%). Penelitian Putri et al., (2021) juga menyatakan bahwa indeks massa tubuh (IMT) atau berat badan berlebih turut meningkatkan risiko hipertensi pada akseptor KB hormonal. Berdasarkan penelitian ini peningkatan signifikan hanya ditemukan pada tekanan darah sistol namun tidak terjadi perubahan secara signifikan pada diastol. Hal ini sesuai dengan teori (Hardani et al., 2022), bahwa KB hormonal lebih dominan mempengaruhi sistem hemodinamik yang berkaitan dengan volume darah dan curah jantung (yang berpengaruh pada tekanan sistol), sedangkan tekanan diastole cenderung lebih stabil kecuali terdapat gangguan resistensi perifer.

Dipertegas oleh hasil penelitian Fitriani et al., (2023) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan kontrasepsi hormonal dengan peningkatan tekanan darah sistolik, yaitu pengguna KB suntik 3 bulan mengalami peningkatan signifikan tekanan darah sistol setelah 6 bulan penggunaan. Hal ini dikarenakan bahwa *estrogen* memengaruhi *tonus vaskular* dan menyebabkan kenaikan tekanan darah secara bertahap Yuliana & Sari (2021). Menurut asumsi peneliti bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal dalam jangka waktu yang lama cenderung memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan tekanan darah, khususnya tekanan darah sistol. Hal ini disebabkan oleh pengaruh hormon *estrogen* dan *progestin* yang dapat meningkatkan retensi natrium dan air, serta meningkatkan *tonus vaskular*. Akibatnya, tekanan darah sistol pada pengguna KB hormonal berpotensi meningkat dua hingga tiga kali lipat dibandingkan dengan pengguna KB non hormonal. Sementara itu, pada tekanan darah diastol, meskipun ditemukan adanya peningkatan pada sebagian responden pengguna KB hormonal, efeknya tidak sekuat pada tekanan sistol. Hal ini diasumsikan karena tekanan diastol lebih dipengaruhi oleh *resistensi perifer* total yang tidak selalu meningkat secara drastis akibat paparan hormon dalam kontrasepsi jangka pendek hingga sedang.

Perbedaan Penggunaan KB Hormonal dan Non- H o r m o n a l dengan Kenaikan Berat Badan pada Wanita Usia Subur

Perubahan fisiologis termasuk peningkatan berat badan menjadi efek samping pada pengguna KB hormonal (Nurhasanah & Muliawati, 2023). Sebagaimana hasil penelitian pada tabel 1 menunjukan bahwa pada pengguna KB hormonal hampir seluruh responden mengalami peningkatan Berat Badan setelah pemakaian selama 1 tahun yaitu 17 orang (85%). Berdasarkan tabel 2 pada berat badan kelompok pengguna KB hormonal menunjukkan rata-rata peningkatan dari 55 kg menjadi 57 kg dengan selisih 2 kg, sementara kelompok non hormonal menunjukan rata-rata peningkatan dari 52 kg menjadi 53 kg dengan selisih 1 kg. Adapun nilai *p-value* 0,05, sehingga dapat disimpulkan pengguna KB hormonal berpotensi lebih meningkatkan kenaikan berat badan dibandingkan KB non hormonal.

Didukung oleh penelitian Abdulah, N., et al. (2019) mengemukakan bahwa efek kenaikan berat badan yang signifikan umumnya baru tampak

setelah penggunaan jangka panjang, yaitu ≥ 1 tahun. Dalam studi oleh Abdullah et al., (2019), wanita usia subur yang menggunakan KB hormonal selama lebih dari 12 bulan mengalami kenaikan berat badan rata-rata sebesar 2,85 kg, sedangkan pengguna KB non hormonal hanya mengalami peningkatan sebesar 0,46 kg pada periode yang sama. Ini menunjukkan bahwa durasi pemakaian kontrasepsi hormonal menjadi faktor penting dalam memunculkan efek samping berat badan yang signifikan. Selain durasi pemakaian, usia juga merupakan faktor yang memengaruhi peningkatan berat badan pada pengguna KB hormonal. Berdasarkan tabel 4.1 karakteristik usia responden menunjukkan bahwa pada pengguna KB hormonal sebagian besar responden berusia > 35 tahun yaitu 12 orang (60%) dan sebagian dari responden berusia 19-35 tahun 8 orang yaitu (40%). Penelitian menunjukkan bahwa wanita usia subur dalam rentang 35–49 tahun cenderung mengalami peningkatan berat badan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia 15–35 tahun, meskipun menggunakan jenis kontrasepsi yang sama (Wahyuni et al., 2023).

Hal ini dapat disebabkan oleh perlambatan metabolisme yang terjadi secara alami seiring bertambahnya usia, serta perubahan komposisi tubuh yang cenderung menyimpan lebih banyak lemak tubuh dibandingkan massa otot. Selain itu, wanita usia lebih tua juga cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah, sehingga memperkuat potensi kenaikan berat badan akibat penggunaan kontrasepsi hormonal. Peningkatan berat badan pada pengguna kontrasepsi hormonal disebabkan oleh berbagai mekanisme fisiologis yang kompleks, terutama yang berkaitan dengan peran hormon sintetis (*estrogen* dan *progestin*) dalam tubuh wanita. Peningkatan nafsu makan dan asupan kalori *progestin* dalam kontrasepsi hormonal bekerja pada *hipotalamus*, pusat pengatur nafsu makan di otak. Aktivasi reseptor ini menyebabkan peningkatan rasa lapar dan asupan kalori. Penelitian oleh McCarthy et al., (2022) mengemukakan bahwa *progestin* memiliki efek *oreksigenik* (peningkat nafsu makan) yang dapat meningkatkan indeks massa tubuh (IMT) dalam waktu 3–6 bulan.

Perubahan Metabolisme Lemak *progestin* dan *estrogen* mempengaruhi metabolisme *lipid* dan *glukosa*. *Estrogen* cenderung meningkatkan penyimpanan lemak subkutan dan menurunkan *lipolisis*, sedangkan *progestin* dapat menginduksi resistensi insulin ringan, sehingga menghambat

pemecahan lemak (Priastana & Ningsih, 2023). Ini menyebabkan tubuh lebih mudah menyimpan lemak daripada membakarnya. Retensi cairan hormon *estrogen* meningkatkan retensi natrium dan air melalui mekanisme yang melibatkan sistem *renin-angiotensin-aldosteron*. Efek ini memicu pembengkakan ringan dan peningkatan berat badan yang disebabkan oleh cairan tubuh, bukan jaringan lemak (Yuliani et al., 2021). Hal ini akan diperburuk apabila terjadi penurunan aktivitas fisik pada Akseptor KB Hormonal menurut (Rahma et al., 2023), menyebutkan bahwa pengguna KB hormonal secara tidak langsung dapat menyebabkan akumulasi lemak tubuh. Didukung oleh penelitian Lestari et al., 2024 mengemukakan bahwa perubahan komposisi tubuh lebih nyata terjadi pada pengguna kontrasepsi hormonal, khususnya suntik dan pil kombinasi. Perubahan komposisi tubuh KB hormonal tidak hanya meningkatkan berat badan secara absolut, tetapi juga mengubah komposisi tubuh yaitu meningkatkan massa lemak tubuh dibandingkan massa otot. Ini terjadi karena ketidakseimbangan *anabolisme* dan *katabolisme* akibat paparan hormon sintetis (Lestari et al., 2024).

Sementara itu, pada pengguna kontrasepsi non-hormonal seperti IUD tembaga atau barrier method (kondom), mekanisme fisiologis ini tidak terjadi. Metode tersebut tidak melibatkan intervensi hormon dalam tubuh sehingga tidak memengaruhi nafsu makan, metabolisme, atau retensi cairan. Oleh karena itu, pengguna kontrasepsi non hormonal cenderung memiliki berat badan yang lebih stabil. Penelitian Wulandari dan Hermawan (2023) menunjukkan bahwa pengguna IUD tembaga selama 12 bulan tidak mengalami peningkatan berat badan yang bermakna, baik secara klinis maupun statistik.

Menurut asumsi peneliti bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal berpotensi menyebabkan peningkatan berat badan pada wanita usia subur. Hal ini dipengaruhi oleh kandungan hormon *progestin* yang dapat meningkatkan nafsu makan, memperlambat metabolisme tubuh, serta menyebabkan retensi cairan. Efek tersebut semakin nyata seiring lamanya durasi penggunaan kontrasepsi hormonal. Peningkatan berat badan lebih banyak ditemukan pada pengguna KB suntik dan implant, dibandingkan dengan pengguna KB non hormonal seperti IUD atau kondom, yang tidak memengaruhi sistem hormonal tubuh secara langsung. Oleh karena itu, wanita yang menggunakan KB hormonal dalam jangka panjang cenderung mengalami kenaikan berat badan 1,5

hingga 2 kali lipat dibandingkan dengan pengguna KB non hormonal.

KESIMPULAN

Penggunaan kontrasepsi hormonal berpotensi menyebabkan peningkatan tekanan darah sistol dibandingkan KB non hormonal. Pengguna kontrasepsi KB hormonal berpotensi menyebabkan peningkatan berat badan dibandingkan KB non hormonal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhamid, T., & Anufia, B. 2019. *Instrumen Pengumpulan Data*. Sorong: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri.
- Andriana, Indriani, S., Yulita, D., Kirana, N., Syaflindawati, Saragih, K. M., ... Harnawati, R. A. 2022. *Kesehatan Ibu dan Anak: Konsep Dasar Teori Perspektif Akademisi dan Praktisi*. Bandung: Indie Press.
- Anggraini, D. D., Hapsari, W., Hutabarat, J., Nardina, E. A., Sinaga, L. R. V., Sitorus, S., ... Hutomo, C. S. 2021. *Pelayanan Kontrasepsi*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Anggraini, M., Priyatno, A. D., & Zaman, C. A. 2024. Analisis Pemilihan Alat Kontrasepsi Implan Pada Wanita Usia Subur. *Jurnal 'aisyiyah Medika*, 9(2).
- Arikunto, S. 2019. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Peraktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ati, E. P., Usnawati, N., Nurhayati, & Hanapi, S. 2022. *Buku Kesehatan Keluarga*. Jakarta: Kementerian Hukum Dan Hak Asasi Manusia.
- Barus, S., & Tambun, M. 2023. Pengaruh Pemakaian Kontrasepsi Suntik Terhadap Kejadian Amenorhea Di Klinik Sahtama Simpangselayang Tahun 2022. *Jurkessutra: Jurnal Kesehatan Surya Nusantara*, 11(1).
- Elsera, C., Kusumaningrum, P. R., Fitriyanti, A., & Murtana, A. 2020. Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA) injection contraception towards hypertension. *Journal of Physics: Conference Series*, 1517(1), 12050. IOP Publishing.
- Fatmayanti, A., Laili, A. N., & Titisari, I. 2022. *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Garaika, & Darmanah. 2019. *Metodologi Pendidikan*. Lampung: CV. Hira Tech.
- Hutomo, C. S., Azizah, N., Yani, D. P., Prihartini, S. D., Siregar, R. N., Haninggar, R. D., ... Purnamasari, N. 2022. *Asuhan Kebidanan pada Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Irwan, T. N., Ladimo, M. P., & Inaku, M. Y. 2022. Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Keluarga Berencana (KB). *Miracle Journal of Health Sciences and Research*, 1(1), 1–10.
- Isfandari, S., Lolong, D. B., Pangaribuan, L., & Siahaan, S. 2019. Kontribusi Penggunaan Kontrasepsi Hormonal terhadap Perbedaan Prevalensi Hipertensi Perempuan dan Lelaki di Indonesia: Perspektif Jender Riskesdas 2019. *Indonesian Bulletin of Health Research*, 44(1), 20144.
- Lian Sagita, Nurhusna, & Rudin, D. 2022. Gambaran Efek Samping Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal Pada Akseptor Kontrasepsi Hormonal di Kota Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 1(1), 72–93.
- Mazdalifa, Yunita, J., Widodo, M. D., Yanthi, D., & Alamsyah, A. 2022. Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Di Puskesmas Melur Kota Pekanbaru Tahun 2021: Factors Related with Weight Gain in Family Planning Acceptors at Melur Health Center Pekanbaru City 2021. *Media Kesmas (Public Health Media)*, 2(1), 336–346.
- Mirawati. 2022. *Persepsi Masyarakat Terhadap Metode Kontrasepsi* (F. A. Pratama, Ed.). Bantul: K-Media.
- Musyayadah, Z., Hidayati, I. R., & Atmadani, R. N. 2021. Hubungan pengetahuan dan sikap wanita usia subur terhadap pemakaian alat kontrasepsi hormonal suntik di puskesmas kecamatan lowokwaru, Malang. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 58–68.
- Ningsih, A. K., Nurmainah, N., & Andrie, M. 2019. Analisis Perbedaan Tekanan Darah Pada Akseptor Wanita Usia Subur Pengguna Kontrasepsi Hormonal Dan Nonhormonal Di Puskesmas Pal Iii Pontianak. *Jurnal Mahasiswa Farmasi Fakultas Kedokteran UNTAN*, 6(1).
- Patimah, P., & Nurani, L. 2022. Faktor-Faktor yang Berhubungan Minat Ibu dalam Pemilihan Alat Kontrasepsi Iud pada Wanita Usia Subur di Desa Cimanggu Kecamatan Cibeber Kabupaten Cianjur. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2350–2365.
- Putri, I., & Mutiah, C. 2022. Hubungan Pemakaian Kontrasepsi Suntik Depomedroxy Progesterone Acetate (DMPA) Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Ibu. *Malahayati Nursing Journal*, 4(4), 853–860.
- Putri, N. R., Wahyuni, S., Megasari, A. L., & Darmiati. 2022. *Pelayanan Keluarga Berencana*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.

- Sanjaya, W. 2013. *Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. 2021. *Metodologi penelitian kuantitatif*. Tangerang: Indigo Media.
- Sartika, W., Qomariah, S., & Herlina, S. 2021. Peningkatan Berat Badan dengan Penggunaan Kontrasepsi KB Suntik 1 Bulan. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(1), 34–37.
- Senjaya, S., Hernawaty, T., Hendrawati, H., & DA, I. A. 2022. Hubungan Mekanisme Koping Dengan Imun Pada Odha Selama Pandemi Covid: *Jurnal Riset Ilmiah*, 1(4), 1026–1042.
- Sirait, L. I., & Siantar, R. L. 2020. *Buku Ajar Asuhan Keluarga Berencana “Pelayanan Alat Kontrasepsi.”* Sidoarjo: CV. Insan Cendekia Mandiri.
- Sitorus, M. H. N., & Veronica, S. 2025. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Di Puskesmas Bagan Batu. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 8(1), 33–44.
- Sudarmi, Rumintang, B. I., & Najahah, I. 2021. Konseling Dan Pelayanan Kb Meningkatkan Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) Di Kelurahan Monjok Kota Mataram. *Prosiding Penelitian Pendidikan Dan Pengabdian 2021*, 1(1), 1469–1476.
- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suraiya, A., Windayanti, H., Rimbawati, A. M. P., Fitri, A. L., & Agutine, U. C. 2022. Penggunaan KB Implant Progestin terhadap Kenaikan Berat Badan pada Akseptor KB. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 723–729.
- Susila, I., & Oktaviani, T. R. 2015. Hubungan kontrasepsi suntik dengan peningkatan berat badan akseptor (Studi di BPS Dwenti KR Desa Sumberejo Kabupaten Lamongan 2015). *Jurnal Midpro*, 7(2), 8-Halaman.
- Susilowati, E. 2011. KB Suntik 3 (Tiga) Bulan Dengan Efek Samping Gangguan Haid Dan Penanganannya. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 49(123), 40–51.
- Trisundari, D. 2023. Hubungan Pengetahuan Dan Paritas Ibu Dengan Penggunaan Kb Suntik Di Pmb Zuniawati Palembang Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(25), 108–116.
- Usman, Q., Damanik, N. S., & Sartika, D. 2022. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Pemilihan Kb Suntik 3 Bulan Di Puskesmas Ujung Kubu Kabupaten Batubara Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(3), 20–28.
- Wardani, N. P. D. A. K. 2023. Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Kejadian Amenorrhea Di Praktek Bersama Ayu Medika Banjar Dinas Batur Tengah Kintamani Bangli. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- Widyaningsih, A., & Isfaizah. 2020. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Akseptor KB Suntik. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(1).
- Yam, J. H., & Taufik, R. 2021. Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102.
- Yuniarti, T., & Rosyada, A. 2021. Hubungan antara Penggunaan Kontrasepsi Hormonal dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia Subur di Indonesia (Analisis Data Indonesian Family Life Survey 5). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(4), 240–245.
- Yunida, S., Lestari, O., Yunike, Umami, R., Aini, P. C. Q., Lubis, D. A., ... Gani, A. 2022. *Kontrasepsi dan Antenatal Care*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Fitriani, R., Putri, D. A., & Lestari, S. (2023). Pengaruh Penggunaan Kontrasepsi Suntik terhadap Tekanan Darah pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 112–119.
- Ghazi, M., Al-Samarrai, S., & Rasyid, A. (2022). *Hormonal Contraceptives and Blood Pressure: A Cross-Sectional Study*. *International Journal of Women's Health*, 14, 55–62.
- Kalenga, M., Yusuf, R., & Pratiwi, L. (2022). Relationship between Hormonal Contraceptives and Risk of Hypertension. *Journal of Family Planning and Reproductive Health*, 8(1), 45–51.
- Santi Hutasoit, R., & Azwar, A. (2020). Faktor Risiko Hipertensi pada Wanita Pengguna KB Hormonal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 88–95.
- Sari, R. D. (2022). *Mekanisme Peningkatan Tekanan Darah pada Pengguna Kontrasepsi Hormonal*. *Jurnal Biomedik*, 14(3), 203–210.
- Setyorini, A., & Ismarwati, I. (2022). Pengaruh KB Hormonal terhadap Perubahan Tekanan Darah. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 99–107.
- Yuliana, D., & Sari, M. (2021). *Pengaruh Estrogen terhadap Tekanan Darah pada Pengguna Kontrasepsi Oral*. *Jurnal Farmasi dan Kesehatan*, 7(1), 75–80.

- Hutasoit, S., & Azwar, Y. (2020). Analisa Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal Terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan*.
- Savira, I., et al. (2020). Pengaruh Kontrasepsi Hormonal terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Mutiara Ners*.
- Setyorini, C., & Ismarwati, I. (2022). *Risiko Hipertensi pada Pengguna Kontrasepsi Hormonal. Scoping Review Kesehatan Reproduksi*.
- Kalenga, S., et al. (2022). Efek Penggunaan Kontrasepsi terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- McCarthy, L. H., Daniels, A. R., & James, C. (2022). *Hormonal Contraceptives and Appetite Regulation: A Neuroendocrine Review. Journal of Women's Health Endocrinology*, 15(2), 113-120.
- Priastana, I. M., & Ningsih, D. S. (2023). *Pengaruh KB Hormonal terhadap Metabolisme Lemak dan Glukosa. Jurnal Biomedik dan Kesehatan*, 14(1), 25-31.
- Yuliani, E., Handayani, L., & Susanti, A. (2021). *Efek Estrogen pada Retensi Cairan dan Kenaikan Berat Badan. Jurnal Kesehatan Wanita*, 7(3), 89-94.
- Lestari, R., Winarsih, A., & Sari, K. (2024). *Komposisi Tubuh pada Pengguna Kontrasepsi Hormonal vs Non-Hormonal. Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 55-63.
- Rahmah, N., Fauziah, L., & Wulandari, S. (2023). *Pengaruh KB Hormonal terhadap Kenaikan Berat Badan pada Wanita Usia Subur. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 9(1), 61-68.
- Fitriani, R., Sari, M., & Hidayati, T. (2023). *Efek Penggunaan KB Suntik terhadap Tekanan Darah dan Berat Badan. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 77-83.
- Putri, R. N., & Astutik, E. (2020). *Perubahan Berat Badan pada Pengguna Suntik KB 3 Bulan. Midwifery Update*, 4(1), 33-39.