

LITERATURE REVIEW : EFEK SAMPING KONTRASEPSI HORMONAL

Ria Yulianti Triwahyuningsih ^{*1}

Azlillah ²

Adelia Fega Fradella ³

Aulia Dinda Widia Ningrum ⁴

Shilfina Shifriya Afnur ⁵

^{1,2,3,4,5} Prodi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon

*e-mail: yuliantiria18@gmail.com ¹

Abstrak

Persentase penggunaan kontrasepsi implan yang masih rendah di Indonesia menunjukkan perlunya identifikasi faktor-faktor penyebab yang memengaruhi minat dan keberlanjutan penggunaannya. Salah satu faktor utama yang perlu diperhatikan adalah efek samping yang dialami oleh pengguna karena dapat berdampak pada tingkat kepatuhan serta mempengaruhi kualitas hidup wanita usia subur (WUS). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai efek samping serta dampak kontrasepsi implan terhadap kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis pengguna. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai efek samping ini dapat membantu dalam merancang strategi edukasi dan intervensi yang lebih efektif guna meningkatkan penerimaan serta penggunaan kontrasepsi implan dimasyarakat. Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan pencarian artikel melalui Google Scholar sebanyak 20 artikel yang membahas mengenai efek samping KB implan pada WUS dari berbagai daerah dan periode penelitian. Artikel ini dianalisis secara sistematis untuk mendapatkan gambaran yang menyeluruh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efek samping kontrasepsi implan umumnya tidak menyebabkan masalah kesehatan yang serius, namun dapat berdampak pada kenyamanan pengguna dan menurunkan kepatuhan terhadap penggunaan jangka panjang. Efek samping yang paling umum meliputi perubahan pola menstruasi seperti siklus haid yang tidak teratur, peningkatan berat badan, perubahan suasana hati yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, munculnya jerawat, dan nyeri payudara. Efek samping dari penggunaan kontrasepsi implan meskipun tidak membahayakan kesehatan secara langsung namun, efek ini dapat berdampak pada kualitas hidup pengguna dan berpotensi mengurangi tingkat kepatuhan terhadap penggunaan kontrasepsi implan dalam jangka panjang.

Kata kunci: efek samping, kontrasepsi, hormonal

Abstract

The low percentage of implant contraceptive use in Indonesia shows the need to identify the causal factors that influence interest and continued use. One of the main factors that needs to be considered is the side effects experienced by users because they can impact the level of compliance and affect the quality of life of women of childbearing age. This research aims to identify and analyze various side effects and the impact of contraceptive implants on users' physical health and psychological wellbeing. A deeper understanding of these side effects can help in designing more effective education and intervention strategies to increase acceptance and use of implant contraception in the community. This research used the Systematic Literature Review (SLR) method by searching for articles via Google Scholar totaling 20 articles discussing the side effects of birth control implants in women of childbearing age from various regions and research periods. This article was analyzed systematically to obtain a comprehensive picture. The research results show that the side effects of contraceptive implants generally do not cause serious health problems, but can impact user comfort and reduce compliance with long-term use. The most common side effects include changes in menstrual patterns such as irregular menstrual cycles, weight gain, mood swings that can affect psychological wellbeing, the appearance of acne, and breast tenderness. Although the side effects of using contraceptive implants are not directly harmful to health, these effects can impact the user's quality of life and have the potential to reduce the level of compliance with using contraceptive implants in the long term.

Keywords: side effects, implants, contraception

PENDAHULUAN

Kontrasepsi hormonal merupakan pilihan yang banyak digunakan untuk mencegah kehamilan dan mengatur siklus menstruasi pada wanita usia subur. Metode ini meliputi pil oral kombinasi (estrogen dan progestin), pil progestin saja, implan di bawah kulit, suntikan, plester,

dan sistem intrauterin hormon. Penggunaan kontrasepsi hormonal telah meningkatkan kemampuan wanita untuk mengontrol reproduksi mereka sendiri dan mengurangi angka kehamilan yang tidak direncanakan di seluruh dunia. Sebagai contoh, dalam ulasan terkini disebutkan bahwa pil oral adalah metode kontrasepsi yang dapat dibalikkan dan paling sering digunakan. Namun, seperti halnya intervensi medis lainnya, kontrasepsi hormonal tidak sepenuhnya bebas dari efek samping. Memahami dengan baik profil efek samping baik yang ringan dan sering terjadi maupun risiko kesehatan yang lebih serius sangat penting untuk penyuluhan, pemilihan metode kontrasepsi yang sesuai, serta pengelolaan selanjutnya. Beberapa efek samping yang sering dilaporkan meliputi perubahan pola perdarahan, sakit kepala, nyeri perut, perubahan suasana hati, dan risiko sistemik seperti pembekuan darah.

Secara khusus, ulasan literatur menunjukkan bahwa penggunaan pil kombinasi estrogen-progestin dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah, seperti trombosis vena dalam, serangan jantung, dan stroke, terutama pada wanita yang memiliki faktor risiko seperti merokok atau hipertensi. Namun, perlu diingat bahwa bukti mengenai hubungan antara kontrasepsi hormonal dan berbagai hasil buruk seperti kanker atau komplikasi jangka panjang masih belum konsisten, dan kualitas bukti dinilai rendah dalam banyak kasus. Di sisi lain, efek samping yang sering menyebabkan wanita berhenti menggunakan metode kontrasepsi juga banyak dilaporkan. Misalnya, dalam studi kualitatif, wanita yang menggunakan implan atau suntikan melaporkan perdarahan berkepanjangan, kram, penambahan berat badan, pusing, dan sakit kepala sebagai alasan untuk mengganti atau menghentikan metode tersebut.

Oleh karena itu, penelitian mendalam tentang profil efek samping, faktor yang memengaruhinya (seperti jenis metode, dosis hormon, lama penggunaan, dan karakteristik pengguna), serta dampaknya sangat diperlukan agar pelayanan kontrasepsi menjadi lebih aman, diterima oleh pengguna, dan sesuai dengan preferensi serta kondisi kesehatan masing-masing individu.

METODE PENELITIAN

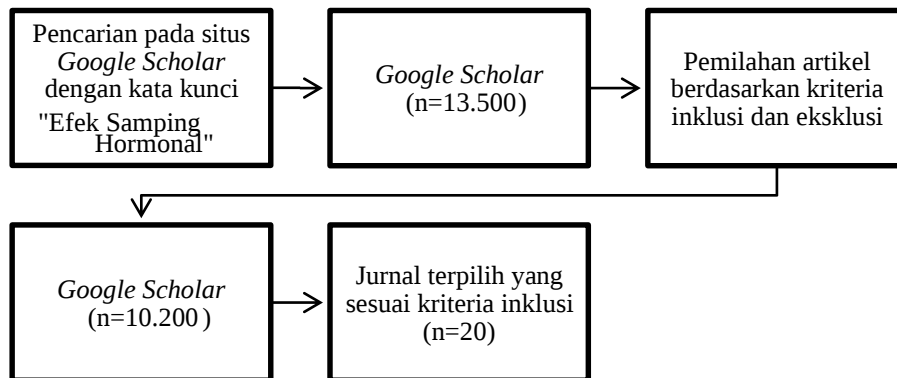
Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), yaitu pendekatan penelitian yang dilakukan melalui proses penelaahan secara sistematis, menyeluruh, dan terarah terhadap literatur ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya. Metode ini bertujuan untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang relevan dengan topik efek samping kontrasepsi hormonal.

Data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari data sekunder, yaitu artikel ilmiah yang telah dipublikasikan dalam jurnal nasional maupun internasional. Proses pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar dengan menggunakan kata kunci "*Efek Samping Kontrasepsi Hormonal*". Dari hasil pencarian awal, ditemukan sekitar 13.200 artikel yang berhubungan dengan topik tersebut.

Untuk memperoleh sumber yang sesuai dengan fokus penelitian, dilakukan proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi mencakup artikel yang membahas secara langsung tentang kejadian, jenis, serta dampak efek samping akibat penggunaan kontrasepsi hormonal pada wanita usia reproduktif, diterbitkan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir, dan tersedia dalam format teks lengkap. Sementara itu, kriteria eksklusi diterapkan untuk mengeluarkan artikel yang tidak relevan dengan topik, tidak memiliki akses penuh (full text), atau tidak memenuhi standar metodologi penelitian yang baik.

Seluruh artikel yang lolos tahap seleksi kemudian dianalisis secara mendalam untuk mengekstraksi data mengenai jenis kontrasepsi hormonal, bentuk efek samping yang dilaporkan, serta hasil dan kesimpulan penelitian. Tahapan analisis dilakukan dengan membandingkan temuan antarpenelitian guna memperoleh gambaran yang komprehensif dan objektif mengenai efek samping kontrasepsi hormonal.

Prosedur pelaksanaan dan penentuan kelayakan sumber literatur dalam penelitian ini berpedoman pada panduan Systematic Review sebagaimana dikemukakan oleh Nursalam (2017), yang menekankan pentingnya pemilihan literatur secara selektif, terarah, dan berdasarkan relevansi terhadap permasalahan penelitian. kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi berkenaan dengan ciri-ciri umum subjek penelitian dari suatu populasi sasaran yang telah dijangkau dan diteliti. Sebaliknya kriteria eksklusi berfungsi untuk mengeliminasi atau mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi karena berbagai alasan (Nursalam, 2017).



Gambar 1. Sistematis Pengambilan Data

HASIL

Tabel 1. Hasil Data Dari 20 Artikel mengenai Efek Samping KB Implant

No.	Penulis	Judul	Metode	Hasil
1	Yustina Nova Kriswidiani, Margaretha Kusmiyanti, Willhelmus Hary Susilo (Yustina al., 2024)	Gambaran Pengetahuan Akseptor KB Terhadap Efek Samping Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Di Puskesmas Bumi Restu Provinsi Lampung	Penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar akseptor KB hormonal di Puskesmas Bumi Restu Provinsi Lampung memiliki tingkat pengetahuan yang cukup mengenai efek samping kontrasepsi hormonal, yaitu sebanyak 47,6%, diikuti oleh pengetahuan baik sebesar 34,1%, dan pengetahuan kurang sebesar 18,3%. Mayoritas responden berada pada usia tidak berisiko 20–35

			tahun (52,4%), berpendidikan rendah (74,4%), tidak bekerja (72,0%), serta memiliki paritas multipara (78,0%). Jenis kontrasepsi hormonal yang paling banyak digunakan adalah kontrasepsi suntik (74,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan rendah dan tidak bekerja, tingkat pengetahuan akseptor KB terhadap efek samping kontrasepsi hormonal secara umum berada pada kategori cukup hingga baik
Maria A.D. Barbara dan Intan Karlina (Maria al.,2024)	Efektivitas Sosialisasi Kontrasepsi Hormonal dan Efek Sampingnya pada Wanita Usia Subur di Desa Cihanjuang	Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sosialisasi kontrasepsi hormonal efektif meningkatkan pengetahuan wanita usia subur di Desa Cihanjuang. Seluruh responden berjumlah 15 orang (100%) dengan rata-rata usia 30 tahun, dimana mayoritas berpendidikan SD-SMP (73,3%) dan berstatus sebagai ibu rumah tangga (66,7%). Skor pengetahuan responden mengalami peningkatan signifikan dari 54 pada pre-test menjadi 84 pada post-test, dengan hasil uji paired t-test menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang menandakan adanya perbedaan bermakna sebelum dan sesudah sosialisasi

Luluk Yuliati, Nur Cahyani Ari Lestari, Lidia Aditama Putri, Eka Sri Rahayu Ariestiningsih, Dwi Faqihatus Syarifah Has (Luluk al., 2025)	Pendamping gan Ibu Akseptor KB Hormonal dalam Menghadapi Efek Samping Gangguan Mood dan Emosional	Penel itian dengan deskriptif	Hasil dari 28 responden semuanya mengalami gangguan menstruasi (100%) dengan gangguan paling banyak amenore sebanyak 15 responden (53,6%) polimenore 9 responden (32,1%) dan oligomenore 4 responden (14,3%). Berdasarkan hasil dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan KB implan dengan gangguan menstruasi.
Meysetri, F.R., Amir, A.Y., & Jesica, F. (2019)	Pengaruh KB Suntik pada Akseptor KB terhadap Efek Samping Pemakaian Kontrasepsi Suntik	Penelitian analitik dengan desain cross sectional. menggunakan teknik simple random sampling. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji Chi- Square.	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan KB suntik dengan gangguan haid ($p = 0,000$) dan peningkatan berat badan ($p = 0,001$). Sebagian besar responden mengalami gangguan haid (62,5%) dan kenaikan berat badan (71,9%). Keluhan sakit kepala tidak berhubungan secara signifikan dengan penggunaan KB suntik ($p = 0,061$). KB suntik tetap menjadi pilihan utama karena dinilai praktis dan efektif.
Saputera, M.M.A., Pratiwi, D., Sari, A.K., Ayuchecaria, N., & Isnani, N. (2020)	Tingkat Pengetahuan Pengguna Kontrasepsi KB Hormonal terhadap Efek Samping Peningkatan Tekanan Darah di Apotek Perintis Banjarmasin	Penelitian deskriptif prospektif. Sampel 132 responden, teknik accidental sampling, instrumen kuesioner, analisis deskriptif kuantitatif.	Tingkat pengetahuan responden tentang efek samping peningkatan tekanan darah akibat KB hormonal masih belum optimal: 50,0% cukup, 34,8% baik, dan 15,2% kurang, menunjukkan perlunya peningkatan edukasi

			terkait hipertensi.	risiko
Saswita, R., Nurbaity, & Anggeni, U. (2024)	Deteksi Perubahan Berat Badan Akseptor KB Hormonal Menggunakan Model Regresi Linear Berganda	Kuantitatif analitik cross sectional, 519 responden, purposive sampling, analisis regresi linear berganda	Terdapat hubungan signifikan antara umur ($p=0,007$), paritas ($p=0,001$), dan lama penggunaan KB ($p=0,008$) dengan perubahan berat badan. Model prediksi perubahan BB: $BB = 5,789 - 0,098(\text{umur}) + 1,4(\text{paritas}) - 0,008(\text{lama KB})$. Paritas menjadi faktor paling dominan terhadap perubahan berat badan.	
Saswita, R. & Mauluddina, F. (2023)	Hubungan Lama Penggunaan KB terhadap Perubahan Berat Badan pada Akseptor KB Hormonal di PMB Soraya Tahun 2022	Deskriptif kuantitatif cross sectional, 93 responden	Tidak terdapat hubungan signifikan antara lama penggunaan KB dan perubahan berat badan ($p = 0,895$). Sebanyak 54,8% responden mengalami perubahan BB, namun perubahan dipengaruhi faktor lain seperti pola makan, aktivitas, tidur, dan stres.	
Isti Qomah et al.-2025	Hubungan Lama Pemakaian dengan Efek Samping KB Implan Wilayah Kerja Puskesmas Wanaraya	Survey analitik cross- sectional; populasi 112 akseptor; sampel 52 responden (random sampling, Juni 2024); uji chi- square	Mayoritas pemakaian >12 bulan (51,9%); siklus menstruasi teratur (53,8%); $p\text{-value } 0,000$ ($<0,05$) → hubungan signifikan lama pemakaian dengan efek samping siklus menstruasi	
Aidha Rachmawati & Erda Restiya Agustin- 2022	Hubungan Antara Rasa Takut Ibu Terhadap Efek Samping Pemasangan Kontrasepsi IUD	Analitik cross-sectional; populasi 45 akseptor IUD (total sampling, Desember 2021);	Rasa takut (73,3%); efek samping (77,8%); $p\text{-value } 0,000$ → hubungan signifikan rasa takut ibu dengan efek samping IUD	

kuesioner; uji chi-square

- | | | | | |
|---|--|---|---|---|
| | Paramitha | Efek | Korelasi | Spotting |
| 0 | Amelia Kusumawardani & Hanik Machfudloh-2021 | Samping KB Suntik Kombinasi Spotting dengan Kelangsungan Akseptor KB Suntik Kombinasi | cross-sectional retrospektif; populasi 34 akseptor; sampel 31 (random sampling, Okt-Des 2020); uji chi-square | kadang-kadang (83,9%); tetap pakai (74,2%); χ^2 hitung 2,98 < tabel 3,48 → tidak ada hubungan signifikan spotting dengan kelangsungan pakai |
| 1 | Jujuren Sitepu & Anwar Pasaribu (2022) | Hubungan Efek Samping dengan Kecemasan Akseptor KB Suntik 3 Bulan | Observasi analitik dengan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional study | Penggunaan KB suntik 3 bulan pada 75 akseptor di Puskesmas Bulango Selatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami efek samping fisik yang signifikan, namun terdapat hubungan yang bermakna antara efek samping fisik dengan tingkat kecemasan akseptor. Analisis statistik menggunakan uji Chi-Square membuktikan adanya korelasi signifikan antara keluhan fisik dan kecemasan ($p = 0,001$), yang menunjukkan bahwa munculnya efek samping fisik berpengaruh terhadap kondisi psikologis pengguna KB suntik. |

	Lidia	Gambaran	Penelitian	Hasil penelitian
2	Aditama Putri & Nurun Nikmah (2021)	Penggunaan Kontrasepsi Hormonal dan Kejadian Efek Samping Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Pada Wanita Usia Subur	deskriptif ini dilakukan pada wanita usia subur akseptor KB hormonal di BPM Lilik Nur Hidayati, Kabupaten Bangkalan, dengan jumlah sampel 80 responden yang dipilih secara purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, kuesioner, dan observasi, sedangkan analisis data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.	menunjukkan bahwa jenis kontrasepsi yang paling banyak digunakan adalah suntik 1 bulan (33,8%), diikuti suntik 3 bulan (25%), pil kombinasi (12,5%), pil progestin (11,3%), implant Norplant (10%), serta Implanon dan Jadena masing-masing sebesar 3,7%. Efek samping yang paling dominan dialami akseptor KB hormonal adalah peningkatan berat badan (61,2%), disusul gangguan menstruasi (22,5%), gangguan gastrointestinal (10%), munculnya flek hitam (3,8%), dan penurunan libido (2,5%). Karakteristik responden didominasi oleh usia <25 tahun (43,8%), memiliki 3-4 anak (67,5%), serta tingkat pendidikan SD/MI (51,3%).
3	Rachmawati, A. & Agustin, E. R. (2022)	Hubungan Antara Rasa Takut Ibu Terhadap Efek Samping Pemasangan Kontrasepsi IUD	Penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi 45 akseptor KB IUD, teknik total sampling, pengumpulan data menggunakan kuesioner, analisis data menggunakan uji Chi-Square.	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara rasa takut ibu dengan efek samping pemasangan IUD ($p = 0,000$). Ibu yang memiliki rasa takut cenderung lebih banyak mengalami efek samping dibandingkan ibu yang tidak memiliki rasa takut.

	Kusumawa	Efek	Penelitian	Hasil penelitian
4	rdani, P. A. & Machfudloh, H. (2021)	Samping KB Suntik Kombinasi (Spotting) dengan Kelangsungan Akseptor KB Suntik Kombinasi	korelasi dengan pendekatan cross sectional dan studi retrospektif. Populasi 34 akseptor KB suntik 3 bulan, sampel 31 responden, teknik random sampling, analisis data menggunakan uji Chi-Square.	menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara efek samping spotting dengan kelangsungan penggunaan KB suntik 3 bulan (χ^2 hitung < χ^2 tabel). Sebagian besar akseptor tetap melanjutkan penggunaan KB meskipun mengalami spotting.
5	Primiastuti, D., Rhomadhona, S. W., & Intiyaswati (2023)	Studi Tingkat Pengetahuan Akseptor Tentang Efek Samping Pil KB Kombinasi	Penelitian deskriptif. Populasi 32 akseptor pil KB kombinasi, sampel 30 responden, teknik purposive sampling, pengumpulan data menggunakan kuesioner.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (67,6%) memiliki pengetahuan rendah dan seluruh (100,0%) responden pernah mengalami efek samping penggunaan kontrasepsi implan. Diperoleh gambaran kejadian efek samping dari penggunaan KB implan yang terbanyak yaitu terjadinya penambahan atau kehilangan berat badan sebanyak 30 responden (81,1%) pernah mengalami dan 7 responden (18,9%) tidak pernah mengalami. Kejadian efek samping yang banyak terjadi juga pada penggunaan KB implan adalah perdarahan bercak (spotting ringan) sebanyak 25 responden (67,6%) pernah mengalami dan 12 responden (32,4%) tidak pernah mengalami. Kejadian efek samping yang juga masih banyak terjadi yaitu amenorhea (tidak

				mendapat haid) setelah menggunakan KB implant sebanyak 18 responden (48,6%) pernah mengalami dan 19 responden (51,4%) tidak pernah mengalami.
	Jujuren	Hubungan	Pen	Hasil
6	Sitepu & Anwar Pasaribu (2022)	Efek Samping dengan Kecemasan Akseptor KB Suntik 3 Bulan	elitarian Kuantitatif engan desain observasio nal analitik dan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 75 akseptor KB suntik 3 bulan yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulk an melalui wawancara menggunak an kuesioner dan dianalisis dengan uji Pearson Chi-Square.	menunjukkan bahwa 73,3% akseptor tidak mengalami efek samping, sedangkan 26,7% mengalami efek samping. Tingkat kecemasan terbanyak berada pada kategori cemas ringan (44,0%), diikuti cemas sedang (36,0%), cemas berat (12,0%), dan tidak cemas (8,0%). Uji statistik memperoleh nilai $p = 0,001 (< 0,05)$, sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efek samping dengan tingkat kecemasan akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Bulango Selatan.

Berdasarkan hasil telaah terhadap 20 artikel ilmiah yang dianalisis, diperoleh gambaran umum bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal baik dalam bentuk implant, suntik, maupun pil secara konsisten dilaporkan menimbulkan berbagai efek samping baik fisik maupun psikologis pada wanita usia subur.

Efek samping yang paling sering ditemukan dalam berbagai penelitian meliputi gangguan pola menstruasi, peningkatan berat badan, perubahan suasana hati, sakit kepala, jerawat, nyeri payudara, spotting, serta perubahan tekanan darah. Gangguan menstruasi merupakan keluhan yang paling dominan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh akseptor mengalami gangguan haid berupa amenore, oligomenore, polimenore, maupun perdarahan tidak teratur. Luluk et al. (2025) melaporkan bahwa 100% responden mengalami gangguan menstruasi dengan jenis terbanyak adalah amenore (53,6%). Hal serupa juga ditemukan oleh Meysetri et al.

(2019) yang menunjukkan bahwa 62,5% akseptor KB suntik mengalami gangguan haid dengan hubungan yang bermakna secara statistik ($p = 0,000$)

Selain gangguan haid, peningkatan berat badan merupakan efek samping terbanyak berikutnya. Penelitian Lidia & Nikmah (2021) menemukan bahwa 61,2% akseptor mengalami kenaikan berat badan, sementara penelitian Meysetri et al. (2019) melaporkan angka yang lebih tinggi yaitu 71,9% responden mengalami peningkatan berat badan setelah menggunakan KB suntik.

Beberapa penelitian juga menyoroti faktor-faktor yang memengaruhi munculnya efek samping tersebut. Saswita et al. (2024) membuktikan bahwa umur, paritas, dan lama penggunaan kontrasepsi berhubungan signifikan dengan perubahan berat badan ($p < 0,05$), dengan paritas sebagai faktor paling dominan. Dari sisi psikologis, efek samping kontrasepsi hormonal tidak hanya berdampak secara fisik tetapi juga memengaruhi kondisi emosional pengguna. Sitepu & Pasaribu (2022) menemukan adanya hubungan signifikan antara efek samping fisik dengan tingkat kecemasan akseptor KB suntik 3 bulan ($p = 0,001$). Tingkat kecemasan terbanyak berada pada kategori cemas ringan (44%), diikuti cemas sedang (36%), cemas berat (12%), dan tidak cemas (8%).

METODE PENELITIAN

Hasil literature review menunjukkan bahwa meskipun kontrasepsi hormonal tergolong aman dan efektif, penggunaannya hampir selalu disertai efek samping yang memengaruhi kenyamanan, kualitas hidup, serta keberlanjutan pemakaian. Efek samping yang paling konsisten muncul dalam berbagai studi adalah gangguan menstruasi. Hal ini terjadi akibat pengaruh hormon sintesis (estrogen dan/atau progestin) terhadap sistem endokrin yang mengganggu keseimbangan hormon alami tubuh, sehingga memengaruhi ovulasi, endometrium, dan pola perdarahan menstruasi. Ketidakteraturan siklus haid sering menjadi alasan utama penghentian penggunaan kontrasepsi hormonal.

Peningkatan berat badan juga menjadi keluhan utama, yang secara fisiologis berkaitan dengan retensi cairan, peningkatan nafsu makan akibat hormon progestin, serta perubahan metabolisme lemak. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan bahwa semakin lama penggunaan kontrasepsi hormonal, maka risiko kenaikan berat badan semakin meningkat, terutama pada akseptor dengan paritas tinggi. Dari aspek psikologis, perubahan hormonal dapat memengaruhi neurotransmitter otak yang berperan dalam pengaturan emosi, sehingga muncul keluhan berupa gangguan mood, kecemasan, mudah marah, dan stres. Temuan Sitepu & Pasaribu (2022) memperkuat bahwa efek samping fisik berkorelasi langsung dengan kondisi psikologis pengguna, sehingga pelayanan KB tidak dapat hanya berfokus pada aspek fisik semata.

Secara keseluruhan, hasil literatur review ini menegaskan bahwa efek samping kontrasepsi hormonal bukan hanya persoalan medis, tetapi juga berkaitan erat dengan kepatuhan penggunaan, kualitas hidup, dan keberhasilan program KB. Oleh karena itu, edukasi yang komprehensif, konseling yang berkelanjutan, serta pemilihan metode kontrasepsi yang sesuai kondisi individu menjadi sangat penting dalam praktik pelayanan kesehatan reproduksi.

KESIMPULAN

Berdasarkan 20 tinjauan literatur mengenai efek samping kontrasepsi hormonal, dapat disimpulkan bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal, baik dalam bentuk implant, suntik, maupun pil, secara konsisten menimbulkan berbagai efek samping yang memengaruhi kondisi fisik dan psikologis wanita usia subur.

Efek samping yang paling sering dilaporkan adalah gangguan pola menstruasi (amenore, oligomenore, polimenore, dan perdarahan tidak teratur) serta peningkatan berat badan, diikuti oleh keluhan lain seperti sakit kepala, jerawat, nyeri payudara, spotting, perubahan tekanan

darah, dan gangguan suasana hati. Gangguan menstruasi dan kenaikan berat badan merupakan keluhan dominan yang sering menjadi alasan utama ketidaknyamanan dan penghentian penggunaan kontrasepsi hormonal. Selain dampak fisik, efek samping kontrasepsi hormonal juga terbukti berpengaruh terhadap kondisi psikologis pengguna, khususnya tingkat kecemasan dan perubahan mood, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup serta kepatuhan penggunaan kontrasepsi dalam jangka panjang.

Dengan demikian, meskipun kontrasepsi hormonal secara klinis tergolong aman dan efektif, efek samping yang ditimbulkannya perlu mendapat perhatian serius melalui edukasi yang komprehensif, konseling berkelanjutan, serta pemilihan metode kontrasepsi yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan individu. Upaya tersebut sangat penting untuk meningkatkan kenyamanan pengguna, keberlanjutan pemakaian kontrasepsi, serta keberhasilan program Keluarga Berencana secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusinya dalam penyusunan tinjauan pustaka ini. Penulis mengucapkan terimakasih kepada pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan kritik yang sangat berharga selama proses penulisan. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada rekan-rekan peneliti dan keluarga yang secara konsisten memberikan dukungan moral. Harapan kami, hasil kajian ini dapat bermanfaat dalam mengembangkan pengetahuan mengenai efek samping kontrasepsi hormonal dan menjadi referensi berharga untuk penelitian lebih lanjut di bidang kesehatan reproduksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Meysetri, F. R., Amir, A. Y., & Jesica, F. (2019). Pengaruh KB suntik pada akseptor KB terhadap efek samping pemakaian kontrasepsi suntik. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 123–130.
- Saputera, M. M. A., Pratiwi, D., Sari, A. K., Ayuchecaria, N., & Isnani, N. (2020). Tingkat pengetahuan pengguna kontrasepsi KB hormonal terhadap efek samping peningkatan tekanan darah di Apotek Perintis Banjarmasin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 45–52.
- Saswita, R., & Mauluddina, F. (2023). Hubungan lama penggunaan KB terhadap perubahan berat badan pada akseptor KB hormonal di PMB Soraya Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 35–42.
- Saswita, R., Nurbaity, & Anggeni, U. (2024). Deteksi perubahan berat badan akseptor KB hormonal menggunakan model regresi linear berganda. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 15(2), 89–98.
- Aidha Rachmawati & Erda Restiya Agustin. (2022). Hubungan Antara Rasa Takut Ibu Terhadap Efek Samping Pemasangan Kontrasepsi IUD. *IJMT Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2(1), 20-25. DOI: <http://dx.doi.org/10.30587/ijmt.v2i1.3977>
- Isti Qomah, Anita Siswianti, & Misna Tazkiah. (2025). Hubungan Lama Pemakaian dengan Efek Samping KB Implan Wilayah Kerja Puskesmas Wanaraya. *World Health Digital Journal*, 11, 24-31. <https://wolgiti.science.web.id/wolgiti/index>
- Paramitha Amelia Kusumawardani & Hanik Machfudloh. (2021). Efek Samping KB Suntik

- Kombinasi Spotting dengan Kelangsungan Akseptor KB Suntik Kombinasi. *Jl-KES Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 33-37. ISSN 2579-7913
- Ambarita, B., & Butarbutar, D. S. (2022). Prevalensi Gangguan Menstruasi Pada Akseptor Implan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 21, 813. <https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jintan/article/view/268>
- Rahayu, S., & Ulfah, S. M. (2015). Hubungan Lama Pemakaian KB Implan Dengan Siklus Menstruasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rowosari 02 Kabupaten Kendal. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 12, 82-87. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jurbid/article/view/2043>
- Riani, S. (2024). Hubungan Supervisi dan Motivasi dengan Kepatuhan Perawat dalam Mengisi Form Re-Assessment Risiko Jatuh. *Innovative Journal Of Social Science Research*, 4(3), 11198-11206. DOI:10.31004/innovative.v4i3.11848
- Sitepu, J., & Pasaribu, A. (2022). Hubungan efek samping dengan kecemasan akseptor KB suntik 3 bulan. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(1), 1-?. [https://doi.org/—](https://doi.org/)
- Kusumawardani, P. A., & Machfudloh, H. (2021). Efek samping KB suntik kombinasi (spotting) dengan kelangsungan akseptor KB suntik kombinasi. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 33-37.
- Rachmawati, A., & Agustin, E. R. (2022). Hubungan antara rasa takut ibu terhadap efek samping pemasangan kontrasepsi IUD. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 1(2), 20-25. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v2i1.3977>
- Qomah, I., Siswianti, A., & Tazkiah, M. (2025). Hubungan lama pemakaian dengan efek samping KB implan di wilayah kerja Puskesmas Wanaraya. *World Health Digital Journal*, 1(1), 24-31.
- Saswita, R., & Mauluddina, F. (2023). Hubungan lama penggunaan KB terhadap perubahan berat badan pada akseptor KB hormonal di PMB Soraya tahun 2022. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(26), 124-125.