

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kontrasepsi

1. Definisi Kontrasepsi

Istilah “kontrasepsi” berasal dari gabungan kata “*counter*” dan “*conception*”. Kontra adalah istilah yang menandakan perlawanan atau pencegahan, sementara konsepsi merujuk kepada penyatuan sel telur dan sperma yang telah berkembang sempurna, yang menyebabkan kehamilan. Kontrasepsi sebagai tindakan yang disengaja dalam upaya mencegah kehamilan melalui metode menghambat pembuahan sel telur oleh sel sperma. Tujuan dilakukan kontrasepsi yaitu:

- a. Tujuan umum, untuk memberi dukungan dan pemantapan penerimaan gagasan keluarga berencana (KB) yakni dihayatinya Norma Keluarga Kecil Bahagia dan Sejahtera atau sering disebut NKBS.
- b. Tujuan khusus, yakni untuk menurunkan angka kelahiran agar mampu menggapai tujuan. Untuk menggapai tujuan pelayanan, bisa dikategorikan kedalam 3 fase, yakni :

1) Fase mencegah ataupun menunda kehamilan

Pada tahap ini, disarankan agar pasangan yang berada dalam usia subur dan wanitanya berusia di bawah 20 tahun sebaiknya menunda atau secara aktif menghindari kehamilan.

2) Fase menjarangkan kehamilan

Pada masa optimal kehidupan seorang wanita, biasanya antara usia 20 dan 30 tahun, dianggap ideal baginya untuk melahirkan dua anak dengan jarak antar kehamilan 3 hingga 5 tahun. Konsep ini biasa disebut dengan “catur warga”.

3) Fase menghentikan atau mengakhiri kesuburan atau kehamilan

Umur istri yang berada pada rentang diatas 30 tahun khususnya 35 tahun sebaiknya mengakhiri kesuburannya sesudah memiliki 3 orang anak (Febrianti & Aslina, 2022).

2. Macam- Macam Kontrasepsi

a. Metode kontrasepsi sederhana

Metode ini mencakup pendekatan kontrasepsi sederhana tanpa alat yakni Metode Amenorrhoe Laktasi (MAL), metode kalender, senggama terputus (*coitus interruptus*), metode lendir serviks, metode suhu basal badan dan simtomermal yakni perpaduan antara suhu basal dan lendir serviks. Sementara pendekatan kontrasepsi sederhana melalui alat yakni mempergunakan diafragma, kondom, cup serviks dan spermisida (Oktarina, 2021).

b. Metode kontrasepsi modern

Kontrasepsi modern meliputi pil, suntik, implan, alat kontrasepsi bawah rahim (AKDR)/ IUD, metode operatif wanita (MOW) dan metode operatif pria (MOP).

Mengacu pada lama efektivitasnya, pendekatan kontrasepsi dikelompokkan atas dua yaitu:

1. Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP)

Teknik kontrasepsi jangka panjang ialah pendekatan kontrasepsi yang sangat efektif dan dapat diandalkan, mempunyai tingkat kegagalan yang rendah dan bisa dipergunakan terus menerus pada jangka waktu yang lama. Teknologi kontrasepsi jangka panjang mencakup Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR), implan,

metode operatif wanita (MOW) dan metode operatif pria (MOP) (Hapsari et al., 2019).

2. Non Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (Non MKJP)

Metode yang dimaksud non MKJP meliputi : pil, kondom, mal, suntik.

B. Kontrasepsi Suntik DMPA

Jenis KB suntik Depo Medroksiprogesteron Asetat (DMPA) ialah suatu metode kontrasepsi hormonal yang memiliki kandungan 150 mg DMPA yang diberikan setiap 3 bulan sekali melalui injeksi IM di daerah bokong. Metode kontrasepsi suntik DMPA bekerja dengan cara mencegah ovulasi, mengentalkan lendir serviks untuk menghambat penetrasi sperma, menipiskan dan menghentikan pertumbuhan selaput lendir, serta menghambat transportasi gamet melalui saluran. Hal ini juga dapat menyebabkan gangguan menstruasi (I. R. N. Sari, 2015).

Kontrasepsi suntik DMPA menawarkan beberapa keunggulan. Sangat efektif mencegah kehamilan jangka panjang dan tidak menimbulkan dampak buruk pada hubungan suami istri. Selain itu, tidak mengganggu produksi ASI sehingga aman bagi ibu menyusui. Selain itu, tidak mengandung estrogen sehingga meminimalkan risiko penyakit jantung dan gangguan pembekuan darah. Selain itu, dapat digunakan oleh wanita berusia antara 35 tahun dan perimenopause yang berada dalam usia subur (Zubaidah, 2021). Kekurangan kontrasepsi suntik DMPA yaitu kerap sekali ditemukan gangguan menstruasi, yakni siklus menstruasi memendek atau memanjang, perdarahan yang banyak atau sedikit, perdarahan bercak (*spotting*), tidak menstruasi sama sekali ; tidak bisa dihentikan sewaktu– waktu; kerap sekali menimbulkan efek samping permasalahan berat badan ; terlambat kembalinya kesuburan setelah perhentian pemakaian ; pada penggunaan yang lama

bisa membuat kepadatan tulang (*densitas*) menurun, bagian vagina menjadi kering, menurunkan libido, perubahan emosi, sakit kepala, jerawat dan nervositas (Priyanti & Syalfina, 2017).

Penggunaan KB suntik DMPA bisa menimbulkan banyak efek samping antara lain ketidaknormalan menstruasi, fluktuasi berat badan, gejala depresi, keputihan, jerawat pada wajah, rambut rontok, pusing atau sakit kepala, mual dan muntah, serta perubahan fungsi seksual (Novarianda dkk., 2023). Jika efek samping pemakaian kontrasepsi hormonal tidak diatasi dapat menyebabkan kesuburan seorang wanita terganggu, sehingga kemungkinan memiliki anak kembali akan membutuhkan waktu lama, dan dampak kesehatan lainnya berhubungan dengan peningkatan berat badan yang terus bertambah bisa menyebabkan obesitas yang dapat menjadi pemicu penyakit penyerta yang bisa berakibat fatal (Juniastuti dkk., 2023).

Indikasi pemakaian kontrasepsi suntik DMPA diantaranya, wanita usia produktif, sudah mempunyai anak, menginginkan pemakaian kontrasepsi jangka panjang dan mempunyai tingkat efektivitas tinggi, menyusui dan memerlukan kontrasepsi yang tepat, sesudah abortus atau keguguran, setelah melahirkan dan tidak menyusui, perokok, telah memiliki banyak anak tetapi belum ingin tubektomi, memiliki tekanan darah $< 180/110$ mmHg dengan permasalahan gangguan pembekuan darah ataupun anemia bulan sabit, anemia defisiensi besi, tidak bisa menggunakan kontrasepsi yang memiliki kandungan *esterogen*, sering lupa minum pil kombinasi, dan mendekati usia *menopause* yang tidak mau mengkonsumsi kontrasepsi pil atau tidak bisa mengkonsumsi pil kontrasepsi (Heriani & Oktavia, 2017).

Wanita yang sedang menyusui dan melahirkan dalam waktu 6 minggu terakhir, memiliki tekanan darah tinggi, pembekuan darah akut di pembuluh darah dalam di kaki atau paru-paru, riwayat penyakit jantung atau stroke, atau pernah mengalami pendarahan vagina yang tidak diketahui penyebabnya sebaiknya tidak menggunakan DMPA kontrasepsi. Menderita kanker payudara ataupun memiliki riwayat kanker payudara, menderita penyakit diabetes disertai komplikasi, menderita sirosis hati atau tumor hati, menderita *systemic lupus erythematosus* (SLE)(BKKBN, 2021).

Adapun waktu memulai penggunaan kontrasepsi suntik DMPA diantaranya:

- a. Ketika berada di siklus menstruasi, dengan syarat tidak sedang hamil
- b. Mulai hari pertama siklus menstruasi hingga hari ke-7 siklus menstruasi
- c. Pada wanita yang tidak menstruasi. Injeksi pertama bisa diberi kapan saja dengan syarat tidak sedang hamil. Hindari berhubungan seksual selama 7 hari sesudah diberi suntikan
- d. Wanita yang sedang memakai alat kontrasepsi hormonal lain dan ingin beralih ke alat kontrasepsi suntik dapat langsung menerima suntikan pertama, tanpa perlu menunggu siklus menstruasi berikutnya, selama penggunaan alat kontrasepsi hormonal sebelumnya benar dan tidak hamil.
- e. Bila sedang mempergunakan kontrasepsi suntik dan ingin menggantikan ke kontrasepsi suntik lainnya jadwal suntikkan pertama menyesuaikan suntikan sebelumnya
- f. Wanita yang saat ini memakai kontrasepsi non hormonal dan ingin beralih ke kontrasepsi hormonal. Pemberian suntikan diperbolehkan kecuali jika seseorang sedang hamil dan tidak ada keharusan menunggu siklus menstruasi selanjutnya.

Apabila disuntik sesudah hari ke-7 menstruasi, hindari berhubungan seksual selama tujuh hari setelah injeksi diberikan

- g. Jika ingin beralih dari IUD ke kontrasepsi hormonal, suntikan awal harus diberikan antara hari pertama dan ketujuh dari siklus bulanan. Alternatifnya, dapat diberikan kapan saja setelah hari ketujuh siklus menstruasi, asalkan Anda tidak sedang hamil.
- h. Jika tidak mengalami menstruasi atau mengalami pendarahan tidak teratur, suntikan bisa diberikan kapanpun, selama Anda tidak sedang hamil. Selain itu, selama jangka waktu tujuh hari setelah penyuntikan, disarankan untuk tidak melakukan hubungan seksual (Sulistyawati, 2014).

C. Siklus Menstruasi

Menstruasi adalah kejadian perdarahan rutin yang merupakan aspek penting dan operasional dari biologi wanita sepanjang masa reproduksinya. Menstruasi adalah proses fisiologis di mana rahim melepaskan lapisan dalamnya, sehingga terjadi pelepasan darah. Pelepasan ini meliputi pengusiran sel telur dan pembuluh darah yang tidak dibuahi. Menstruasi merupakan suatu jaminan terjadinya pada semua wanita yang dianggap dalam keadaan normal. Siklus haid adalah selang waktu yang dimulai dari permulaan haid dan berakhir pada hari haid selanjutnya (Pramasari, 2017). Siklus menstruasi normal idealnya terjadi dalam rentangan waktu 21- 35 setiap kali periode menstruasi (Sailan dkk., 2019). Adapun beberapa gangguan menstruasi yang berlangsung pada akseptor KB suntik DMPA yang melaksanakan penyuntikan berulang- ulang seperti :

- a. *Oligomenorea* (siklus menstruasi melebihi 35 hari)
- b. *Polimenorea* (kurang dari 21 hari)

- c. *Spotting* (bercak darah), *hipermenorea* (menstruasi lebih banyak) atau *hipomenorea* (menstruasi lebih sedikit dari normal)
- d. *Amenorea* (tidak menghadapi proses menstruasi selama 3 bulan berturut- turut)
(Sisilvia dkk., 2022).

D. Berat Badan

Menurut Sastrariah (2019), yang menjelaskan bahwasanya Pemberian KB suntik yang mengandung progesteron dapat menyebabkan kenaikan berat badan sebesar 1-2 kg pada tahun awal dan 4-10 kg sesudah penggunaan KB suntik DMPA dalam jangka waktu 3-5 tahun. Berat badan merupakan hasil metabolisme energi dalam tubuh manusia, yang dikendalikan oleh beberapa faktor yang dapat meningkatkan pengeluaran energi atau meningkatkan penyimpanan energi. Pemakaian energi dikontrol secara seimbang oleh tubuh. Kelebihan energi akan disimpan dalam jaringan lemak jika jumlah energi yang masuk lebih besar dari pada yang keluar. Secara ilmiah, kelebihan berat badan merupakan akibat dari asupan kalori berlebihan yang melebihi kebutuhan energi tubuh (Ipaljri, 2020). Adapun aspek-aspek yang menjadi penyebab dari meningkatnya berat badan diantaranya :

- a. Faktor internal meliputi : usia,kejiwaan, regulasi termis, *hireditas / geneti* metabolisme.
- b. Faktor eksternal meliputi : aktivitas fisik, asupan nutrisi.

E. Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi DMPA dengan Perubahan

Siklus Menstruasi

Gangguan menstruasi pada akseptor KB suntik DMPA diakibatkan ketidak seimbangan *Follicle stimulating hormone* (FSH) atau *Lutenizing hormon* (LH) sehingga kadar esterogen dan progesterone mengalami ketidak seimbangan

hormon, sehingga endometrium menghadapi perubahan histology dan kontrasepsi suntik DMPA menyebabkan dinding endometrium semakin menipis sehingga lender serviks menjadi kental dan sedikit, sehingga terjadi barrier pada spermatozoa (Sisilvia dkk., 2022).

Hubungan penggunaan KB DMPA terhadap permasalahan siklus menstruasi pada akseptor KB adalah penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) yang berkepanjangan menyebabkan kemungkinan lebih besar akseptor KB mengalami peralihan dari menstruasi biasa menjadi tidak menstruasi sama sekali. Lamanya menstruasi dipengaruhi oleh keberadaan komponen gestagen pada kontrasepsi DMPA. Progesteron yang terkandung pada komponen DMPA menekan *Lutenizing* hormon (LH), yang pada akhirnya menjadikan endometrium semakin dangkal dan atropis dengan kelenjar- kelenjar yang tidak aktif hal tersebut menyebabkan terjadinya *amenorea* (Pramasari, 2017). Inipun senada dengan temuan Herlitawati (2022), dimana terbukti adanya hubungan kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) melalui perubahan siklus menstruasi.

F. Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi DMPA dengan Perubahan

Berat Badan

Alat kontrasepsi suntik 3 bulan atau yang dikenal dengan DMPA memiliki dampak signifikan terhadap penambahan berat badan karena merangsang area pengontrol nafsu makan di hipotalamus. Hal ini menjadikan peningkatan konsumsi pangan akseptor. Hormon progesteron memfasilitasi konversi gula dan karbohidrat menjadi lemak, yang menyebabkan peningkatan lemak subkutan. Selain itu, hormon progesteron memiliki kemampuan untuk merangsang rasa lapar dan membuat tingkat aktivitas fisik semakin menurun. Inipun berakibat pada,

penggunaan suntikan DMPA bisa menyebabkan peningkatan berat badan (Fenniokha dkk., 2022).

Inipun selaras dengan temuan Sari (2017), Pengguna KB suntik DMPA mengalami kenaikan berat badan akibat hormon progesteron. Hormon ini merangsang hipotalamus sehingga menyebabkan nafsu makan meningkat dan makan lebih sering, yang pada akhirnya mengakibatkan penambahan berat badan.