

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kontrasepsi

1. Pengertian Kontrasepsi

Keluarga Berencana (KB) adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan, melalui promosi, perlindungan, dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas (Aqmal, 2020). KB mencakup layanan, kebijakan, informasi, sikap, praktik, dan komoditas, termasuk kontrasepsi, yang memberi wanita, pria, pasangan, dan remaja kemampuan untuk menghindari kehamilan yang tidak diinginkan dan memilih apakah dan/atau kapan memiliki anak (Rahyani, 2014).

Program KB adalah suatu langkah-langkah atau suatu usaha kegiatan yang disusun oleh organisasi-organisasi KB dan merupakan program pemerintah untuk mencapai rakyat yang sejahtera berdasarkan peraturan dan perundang-undangan kesehatan. KB adalah mengatur jumlah anak sesuai dengan keinginan dan menentukan kapan ingin hamil. Jadi, KB (*Family Planning, Planned Parenthood*) adalah suatu usaha untuk mengatur atau merencanakan jumlah dan jarak kehamilan dengan memakai alat kontrasepsi untuk mewujudkan keluarga kecil bahagia dan sejahtera (Tiffani dkk., 2020).

Kontrasepsi berasal dari kata “kontra” artinya melawan atau mencegah dan kata “konsepsi” artinya pertemuan antara *sperma* dan *ovum*. Jadi yang dimaksud dengan kontrasepsi adalah alat atau obat untuk mencegah terjadinya kehamilan sebagai akibat pertemuan *sperma ovum* yang sudah matang (Setyoningsih, 2020).

Kontrasepsi merupakan upaya untuk mencegah kehamilan dengan berbagai metode yang bertujuan untuk mengatur kesuburan. Kontrasepsi menjadi bagian dari pelayanan kesehatan reproduksi yang penting dalam mendukung program Keluarga Berencana (KB) dan menurunkan angka kelahiran yang tidak diinginkan. Dengan adanya kontrasepsi, pasangan dapat merencanakan kehamilan sesuai dengan kondisi kesehatan, ekonomi, dan sosial mereka (Mandira dkk., 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), kontrasepsi adalah tindakan yang dilakukan untuk mencegah konsepsi atau pembuahan dengan berbagai metode yang dapat bersifat sementara maupun permanen. Sementara itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan kontrasepsi sebagai cara atau alat yang digunakan untuk menghindari atau menunda kehamilan dalam jangka waktu tertentu (Nurullah, 2021).

2. Pentingnya Kontrasepsi

a. Mengatur Jarak Kehamilan

Kontrasepsi memungkinkan pasangan untuk mengatur jarak kehamilan, sehingga memberikan waktu yang cukup bagi ibu untuk memulihkan kondisi fisik dan mental setelah melahirkan (Yanti dkk., 2023).

b. Mencegah Kehamilan yang Tidak Direncanakan

Dengan penggunaan kontrasepsi, risiko kehamilan yang tidak direncanakan dapat diminimalkan, sehingga mengurangi angka kehamilan yang berisiko tinggi (Yanti dkk., 2023).

c. Menekan Angka Kematian Ibu dan Bayi

Kehamilan yang terlalu dekat dan berulang dapat meningkatkan risiko komplikasi persalinan. Dengan penggunaan kontrasepsi, angka kematian ibu dan bayi dapat ditekan (Yanti dkk., 2023).

d. Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga

Dengan jumlah anak yang terencana, keluarga dapat lebih fokus dalam memberikan pendidikan, perhatian, dan pemenuhan kebutuhan dasar bagi anak-anaknya (Yanti dkk., 2023).

e. Mendukung Pemberdayaan Perempuan

Kontrasepsi memberikan kesempatan bagi perempuan untuk menentukan pilihan dalam hidupnya, termasuk dalam pendidikan dan karier, tanpa harus khawatir akan kehamilan yang tidak direncanakan (Rahayu dan Wijayanti, 2022).

3. Faktor yang Mempengaruhi Kontrasepsi

a. Pengetahuan dan Kesadaran

Tingkat pemahaman mengenai manfaat dan risiko kontrasepsi mempengaruhi keputusan individu atau pasangan dalam memilih metode kontrasepsi (Sinaga dkk., 2021).

b. Dukungan Pasangan dan Keluarga

Persetujuan dan dukungan dari pasangan serta keluarga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan penggunaan kontrasepsi (Sinaga dkk., 2021).

c. Akses terhadap Pelayanan Kesehatan

Ketersediaan fasilitas kesehatan dan tenaga medis yang memberikan edukasi mengenai kontrasepsi turut menentukan tingkat penggunaannya (Sinaga dkk., 2021).

d. **Faktor Sosial dan Budaya**

Norma sosial dan kepercayaan budaya tertentu dapat menjadi penghambat atau pendukung dalam penggunaan kontrasepsi (Sinaga dkk., 2021).

e. **Faktor Ekonomi**

Biaya dan ketersediaan alat kontrasepsi juga menjadi pertimbangan bagi pasangan dalam menentukan pilihan kontrasepsi yang sesuai (Sinaga dkk., 2021).

B. Konsep Dasar Kontrasepsi Hormonal

1. Pengertian Kontrasepsi Hormonal

Kontrasepsi hormonal adalah metode pencegahan kehamilan yang menggunakan hormon sintetis untuk menghambat ovulasi, mengentalkan lendir serviks, dan menipiskan endometrium. Metode ini memiliki efektivitas tinggi dalam mencegah kehamilan jika digunakan dengan benar dan konsisten. Kontrasepsi hormonal bekerja dengan memanipulasi kadar hormon dalam tubuh agar menyerupai kondisi kehamilan, sehingga mencegah pelepasan sel telur oleh ovarium (Adiesti dan Wari, 2020).

Penggunaan kontrasepsi hormonal dapat dilakukan dengan berbagai metode, seperti pil kombinasi, pil progestin saja, suntikan, implan, dan cincin vagina. Masing-masing metode memiliki mekanisme kerja dan durasi efektivitas yang berbeda. Beberapa metode lebih cocok bagi wanita dengan kondisi medis tertentu atau preferensi pribadi dalam penggunaannya (Yendena dkk., 2023).

2. Jenis-Jenis Kontrasepsi Hormonal

a. **Pil KB Kombinasi**

Pil KB kombinasi mengandung hormon estrogen dan progestin yang bekerja dengan menghambat ovulasi serta mengubah kondisi serviks dan endometrium. Pil

ini harus dikonsumsi secara teratur setiap hari pada waktu yang sama agar efektivitasnya tetap tinggi. Pil kombinasi juga memiliki manfaat tambahan seperti mengurangi nyeri haid, memperbaiki siklus menstruasi, serta mengurangi risiko kanker ovarium dan endometrium (Adiesti dan Wari, 2020).

Pil KB kombinasi tersedia dalam berbagai regimen, seperti paket 21 hari dan paket 28 hari. Dalam paket 28 hari, 21 pil pertama mengandung hormon aktif, sedangkan 7 pil sisanya adalah plasebo yang tidak mengandung hormon. Hal ini dirancang untuk membantu pengguna menjaga kebiasaan konsumsi harian (Adiesti dan Wari, 2020).

b. Pil *Progestin* (Mini Pil)

Pil *progestin* atau mini pil, hanya mengandung hormon *progestin* tanpa estrogen. Ini menjadikannya pilihan yang lebih aman bagi wanita yang tidak dapat menggunakan estrogen, seperti ibu menyusui atau mereka yang memiliki riwayat penyakit kardiovaskular. Mini pil bekerja dengan mengentalkan lendir serviks dan menipiskan endometrium, sehingga sperma sulit mencapai sel telur dan implantasi lebih sulit terjadi (Setyoningsih, 2020).

Mini pil harus dikonsumsi setiap hari pada waktu yang sama tanpa jeda, berbeda dengan pil kombinasi yang memiliki periode plasebo. Jika mini pil terlambat diminum lebih dari tiga jam, efektivitasnya dapat berkurang, sehingga pengguna disarankan untuk menggunakan metode kontrasepsi tambahan seperti kondom dalam 48 jam setelah keterlambatan konsumsi (Setyoningsih, 2020).

c. Suntik KB

Suntik KB mengandung hormon *progestin* yang diberikan dalam bentuk injeksi setiap 1 atau 3 bulan, tergantung pada jenisnya. Ada dua jenis suntik KB yang umum digunakan yaitu sebagai berikut:

- 1) Depo-Provera (DMPA): Mengandung *medroksiprogesteron* asetat dan diberikan setiap 12 minggu.
- 2) Noristerat: Mengandung *norethisteron enanthate* dan diberikan setiap 8 minggu.

Suntik KB memiliki efektivitas tinggi dan tidak memerlukan kepatuhan harian seperti pil KB. Namun, pengguna mungkin mengalami perubahan pola menstruasi, seperti amenore (tidak menstruasi) atau perdarahan tidak teratur (Noviana dan Sutarno, 2023).

d. Implan KB

Implan KB adalah alat kontrasepsi berbentuk batang kecil yang dimasukkan di bawah kulit lengan atas. Implan ini melepaskan hormon *progestin* secara bertahap, memberikan perlindungan terhadap kehamilan selama 3–5 tahun tergantung pada jenisnya (Wirda, 2021).

Implan KB bekerja dengan menghambat ovulasi, mengentalkan lendir serviks, dan menipiskan endometrium. Prosedur pemasangan dan pelepasannya dilakukan oleh tenaga medis, dan efektivitasnya sangat tinggi, mencapai lebih dari 99% dalam mencegah kehamilan (Wirda, 2021).

e. Cincin Vagina

Cincin vagina adalah alat kontrasepsi berbentuk lingkaran fleksibel yang dimasukkan ke dalam vagina dan melepaskan kombinasi hormon estrogen dan

progestin. Cincin ini digunakan selama tiga minggu, kemudian dilepas selama satu minggu sebelum diganti dengan yang baru (Dewi dkk., 2022).

Cincin vagina memiliki efektivitas yang sebanding dengan pil KB kombinasi, tetapi memberikan fleksibilitas lebih karena tidak memerlukan konsumsi harian. Pengguna hanya perlu mengganti cincin sesuai jadwal untuk menjaga efektivitasnya (Dewi dkk., 2022).

3. Mekanisme Kerja Kontrasepsi Hormonal

a. Menghambat Ovulasi

Hormon dalam kontrasepsi menekan produksi hormon *luteinizing hormone* (LH) dan *follicle-stimulating hormone* (FSH), sehingga sel telur tidak dilepaskan dari ovarium (Yendena dkk., 2023).

b. Mengentalkan Lendir Serviks

Progestin menyebabkan lendir serviks menjadi lebih kental, membuat sperma sulit mencapai sel telur (Yendena dkk., 2023).

c. Menipiskan Endometrium

Endometrium yang tipis mengurangi kemungkinan implantasi sel telur yang telah dibuahi (Yendena dkk., 2023).

4. Keuntungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal

a. Mengatur siklus menstruasi: mengurangi ketidakaturan menstruasi dan nyeri haid.

b. Menurunkan risiko kista ovarium: mengurangi kemungkinan pembentukan kista ovarium fungsional.

c. Mengurangi risiko kanker endometrium dan ovarium: penggunaan jangka panjang terbukti dapat menurunkan risiko kanker tersebut.

- d. Mengatasi jerawat: beberapa jenis kontrasepsi hormonal membantu mengurangi produksi minyak berlebih pada kulit.
- e. Mengurangi gejala Sindrom Premenstruasi (PMS): membantu mengurangi perubahan suasana hati dan nyeri payudara (Yendena dkk., 2023).

5. Kontraindikasi Penggunaan Kontrasepsi Hormonal

- a. Riwayat penyakit kardiovaskular: termasuk tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan riwayat stroke.
- b. Riwayat atau risiko trombosis: hormon estrogen dapat meningkatkan risiko pembentukan bekuan darah.
- c. Migrain dengan aura: penggunaan estrogen dapat meningkatkan risiko stroke pada wanita dengan migrain berat.
- d. Kanker payudara atau endometrium: hormon dalam kontrasepsi dapat memengaruhi pertumbuhan sel kanker yang sensitif terhadap hormon.
- e. Penyakit hati: gangguan hati dapat memengaruhi metabolisme hormon dalam kontrasepsi (Yendena dkk., 2023).

C. Konsep Dasar Efek Samping Kontrasepsi Hormonal

Kontrasepsi hormonal memiliki efektivitas tinggi dalam mencegah kehamilan, tetapi penggunaannya dapat menyebabkan berbagai efek samping. Efek samping ini dapat bervariasi tergantung pada jenis kontrasepsi yang digunakan, durasi pemakaian, serta respons individu terhadap hormon sintetis yang terkandung dalam metode tersebut (WHO, 2018).

1. Efek Samping Umum Kontrasepsi Hormonal

Beberapa efek samping yang umum terjadi pada pengguna kontrasepsi hormonal meliputi:

a. Perubahan Siklus Menstruasi

Menstruasi tidak teratur, bercak darah di luar siklus, atau *amenore* (tidak menstruasi sama sekali). Pada beberapa pengguna, kontrasepsi hormonal dapat menyebabkan menstruasi lebih ringan atau lebih jarang terjadi (Yendena dkk., 2023).

b. Perubahan Berat Badan

Beberapa wanita mengalami peningkatan berat badan akibat retensi cairan atau peningkatan nafsu makan. Namun, tidak semua pengguna mengalami perubahan berat badan yang signifikan (Yendena dkk., 2023).

c. Sakit Kepala dan Migrain

Kontrasepsi hormonal dapat memicu sakit kepala atau migrain, terutama bagi mereka yang sudah memiliki riwayat migrain sebelumnya. Beberapa jenis pil kombinasi dapat memperburuk gejala migrain akibat perubahan kadar estrogen (Harahap, 2022).

d. Gangguan Pencernaan

Mual dan muntah dapat terjadi, terutama pada awal penggunaan kontrasepsi hormonal. Beberapa pengguna juga mengalami gangguan pencernaan ringan, seperti kembung (Yendena dkk., 2023).

e. Perubahan *Mood* dan Emosi

Beberapa pengguna melaporkan perubahan suasana hati, kecemasan, atau bahkan depresi ringan. Efek ini terkait dengan perubahan kadar hormon yang memengaruhi neurotransmitter di otak (Yendena dkk., 2023).

2. Efek Samping Jangka Panjang Kontrasepsi Hormonal

Penggunaan kontrasepsi hormonal dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko beberapa kondisi kesehatan tertentu, berikut merupakan efek samping jangka panjang kontrasepsi hormonal:

a. Peningkatan Risiko Trombosis

Kontrasepsi kombinasi yang mengandung estrogen dapat meningkatkan risiko pembekuan darah (trombosis), terutama pada wanita dengan riwayat keluarga atau faktor risiko lainnya. Risiko ini lebih tinggi pada perokok dan wanita dengan tekanan darah tinggi (Yendena dkk., 2023).

b. Hipertensi dan Penyakit Kardiovaskular

Kontrasepsi hormonal dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah pada beberapa pengguna. Penggunaan jangka panjang berpotensi meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, terutama pada wanita yang lebih tua atau memiliki faktor risiko lain (Yendena dkk., 2023).

c. Perubahan Kesehatan Tulang

Penggunaan kontrasepsi suntik yang mengandung *progestin* dalam jangka panjang dapat menurunkan kepadatan tulang. Hal ini terutama menjadi perhatian bagi wanita muda yang masih dalam masa pertumbuhan tulang atau wanita yang mendekati menopause (Yendena dkk., 2023).

d. Perubahan Kesehatan Reproduksi

Setelah menghentikan penggunaan kontrasepsi hormonal, beberapa wanita mengalami keterlambatan dalam mengembalikan siklus menstruasi normal mereka. Namun, dalam sebagian besar kasus, kesuburan kembali normal dalam beberapa bulan setelah penghentian kontrasepsi (Yendena dkk., 2023).

3. Cara Mengatasi dan Mengelola Efek Samping

Untuk mengurangi atau mengatasi efek samping dari kontrasepsi hormonal, beberapa langkah yang dapat dilakukan antara lain.

a. Menyesuaikan Jenis Kontrasepsi

Jika efek samping terlalu mengganggu, konsultasikan dengan tenaga medis untuk mencoba jenis kontrasepsi hormonal lain yang lebih sesuai. Alternatif seperti pil dengan dosis hormon lebih rendah atau metode non-hormonal dapat dipertimbangkan (Yendena dkk., 2023).

b. Memperhatikan Pola Hidup Sehat

Mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga teratur, dan menjaga berat badan dapat membantu mengurangi beberapa efek samping seperti perubahan *mood* dan peningkatan berat badan (Yendena dkk., 2023):

c. Konsultasi Medis Secara Berkala

Pemeriksaan rutin dengan tenaga kesehatan dapat membantu memantau dampak kontrasepsi hormonal terhadap tubuh dan mengatasi efek samping yang muncul lebih awal. Wanita dengan riwayat keluarga penyakit kardiovaskular atau trombosis harus lebih berhati-hati dan berkonsultasi sebelum menggunakan kontrasepsi hormonal (Yendena dkk., 2023):

D. Konsep Dasar Kontrasepsi Non-Hormonal

1. Pengertian Kontrasepsi Non-Hormonal

Kontrasepsi non-hormonal adalah metode pencegahan kehamilan yang tidak menggunakan hormon sintetis, melainkan bekerja dengan cara menghalangi sperma mencapai sel telur atau menciptakan lingkungan yang tidak mendukung pembuahan. Metode ini sering dipilih oleh wanita yang tidak dapat atau tidak ingin

menggunakan kontrasepsi hormonal karena alasan kesehatan atau preferensi pribadi (Nurmayani dkk., 2020).

Kontrasepsi non-hormonal tersedia dalam berbagai bentuk, seperti alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR), metode penghalang, metode alami, dan sterilisasi. Efektivitas setiap metode bervariasi tergantung pada cara penggunaan dan tingkat kepatuhan pengguna (Cahyani dkk., 2021).

2. Jenis-Jenis Kontrasepsi Non-Hormonal

a. Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) atau IUD

AKDR atau *Intrauterine Device* (IUD) adalah alat kecil berbentuk T yang dimasukkan ke dalam rahim untuk mencegah kehamilan. Terdapat dua jenis utama IUD non-hormonal:

- 1) IUD Tembaga: mengandung tembaga yang menciptakan lingkungan toksik bagi sperma, menghambat pergerakan dan kelangsungan hidupnya.
- 2) IUD Inert: tidak mengandung zat aktif tetapi berfungsi sebagai penghalang mekanis di dalam rahim.

IUD memiliki efektivitas lebih dari 99% dan dapat bertahan antara 5 hingga 10 tahun, tergantung jenisnya. Efek sampingnya bisa berupa peningkatan perdarahan menstruasi dan kram perut pada beberapa wanita (Sulistiani dan Setiyaningsih, 2021).

b. Metode Penghalang

Metode penghalang bekerja dengan mencegah sperma masuk ke dalam rahim. Beberapa jenis metode ini meliputi:

- 1) Kondom pria: sarung lateks atau poliuretan yang dikenakan pada penis untuk menangkap sperma sebelum memasuki vagina.

- 2) Kondom wanita: sarung poliuretan yang dimasukkan ke dalam vagina sebelum berhubungan seksual.
- 3) Diafragma: cangkir berbentuk kubah yang terbuat dari silikon atau lateks yang ditempatkan di dalam vagina untuk menutupi serviks.
- 4) Spermisida: bahan kimia berbentuk gel, busa, atau tablet yang membunuh sperma sebelum mencapai sel telur (Sulistiani dan Setiyaningsih, 2021).

c. Metode Alami

Metode alami mengandalkan pemantauan siklus menstruasi dan menghindari hubungan seksual selama masa subur. Jenis metode ini meliputi:

- 1) Metode kalender: menghitung hari subur berdasarkan panjang siklus menstruasi.
- 2) Metode suhu basal: mengukur perubahan suhu tubuh basal untuk menentukan masa ovulasi.
- 3) Metode mukus serviks: mengamati perubahan lendir serviks untuk mengenali masa subur.
- 4) *Coitus Interruptus* (senggama terputus): menarik penis sebelum ejakulasi untuk mencegah sperma masuk ke dalam vagina (Sulistiani dan Setiyaningsih, 2021).

d. Sterilisasi

Sterilisasi adalah metode kontrasepsi permanen yang dilakukan melalui prosedur medis untuk menghentikan kemampuan reproduksi. Jenis sterilisasi meliputi:

- 1) Sterilisasi wanita (tubektomi): pemotongan atau penyumbatan tuba falopi untuk mencegah pertemuan sperma dan sel telur.

- 2) Sterilisasi pria (vasektomi): pemotongan atau penyumbatan saluran vas deferens agar sperma tidak dikeluarkan saat ejakulasi (Sulistiani dan Setiyaningsih, 2021).

3. Mekanisme Kerja Kontrasepsi Non-Hormonal

a. Mencegah Fertilisasi

IUD tembaga menciptakan lingkungan yang beracun bagi sperma, mencegah pembuahan (Nurmayani dkk., 2020).

b. Membentuk Penghalang Fisik

Kondom, diafragma, dan metode penghalang lainnya mencegah sperma masuk ke dalam rahim (Nurmayani dkk., 2020).

c. Mengubah Lingkungan Serviks

Spermisida dan beberapa metode penghalang mengganggu kemampuan sperma mencapai sel telur (Nurmayani dkk., 2020).

d. Menghindari Hubungan Seksual saat Subur

Metode alami membantu pengguna mengidentifikasi dan menghindari masa subur untuk mencegah kehamilan (Nurmayani dkk., 2020).

e. Menghentikan Produksi atau Transportasi Sperma

Vasektomi menghentikan produksi sperma dalam ejakulasi, sementara tubektomi mencegah sel telur bertemu sperma (Nurmayani dkk., 2020).

4. Keuntungan Penggunaan Kontrasepsi Non-Hormonal

- a. Tidak mengganggu keseimbangan hormon: cocok bagi wanita yang sensitif terhadap hormon sintetis.
- b. Efektivitas jangka panjang: IUD tembaga dan sterilisasi menawarkan perlindungan jangka panjang tanpa perlu pemeliharaan rutin.

- c. Dapat digunakan kapan saja: kondom dan metode penghalang lainnya bisa digunakan sesuai kebutuhan.
- d. Mengurangi risiko efek samping hormon: tidak menyebabkan perubahan suasana hati, peningkatan berat badan, atau gangguan siklus menstruasi yang sering terjadi pada kontrasepsi hormonal.
- e. Sterilisasi sebagai kontrasepsi permanen: metode yang sangat efektif bagi mereka yang tidak ingin memiliki anak di masa depan (Sulistiani dan Setyaningsih, 2021).

5. Kontraindikasi Penggunaan Kontrasepsi Non-Hormonal

- a. Penyakit radang panggul (PID): penggunaan IUD tidak disarankan pada wanita dengan infeksi panggul aktif.
- b. Alergi terhadap bahan tertentu: beberapa wanita mungkin alergi terhadap lateks pada kondom atau bahan spermisida.
- c. Infeksi saluran reproduksi: metode penghalang tertentu dapat meningkatkan risiko iritasi atau infeksi.
- d. Riwayat kehamilan ektopik: wanita dengan riwayat kehamilan ektopik sebaiknya mempertimbangkan metode lain selain IUD.
- e. Keinginan untuk hamil di masa depan: sterilisasi bersifat permanen, sehingga tidak disarankan bagi yang masih ingin memiliki anak (Sulistiani dan Setyaningsih, 2021).

E. Konsep Dasar Efek Samping Kontrasepsi Non-Hormonal

Kontrasepsi non-hormonal digunakan sebagai alternatif bagi individu yang ingin menghindari efek samping dari metode berbasis hormon. Meskipun relatif

lebih aman bagi sebagian besar pengguna, metode ini tetap memiliki potensi efek samping yang perlu diperhatikan (WHO, 2018).

1. Efek Samping Umum Kontrasepsi Non-Hormonal

a. Iritasi atau Reaksi Alergi

Penggunaan alat kontrasepsi seperti kondom, diafragma, atau spermisida dapat menyebabkan iritasi atau reaksi alergi, terutama bagi individu yang sensitif terhadap lateks atau bahan kimia dalam spermisida. Gejala yang muncul dapat berupa gatal, kemerahan, atau rasa terbakar di area genital (Kadir dan Sembiring, 2020).

b. Ketidaknyamanan atau Nyeri Saat Penggunaan

Penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) atau IUD dapat menyebabkan ketidaknyamanan, terutama pada minggu-minggu pertama setelah pemasangan. Beberapa pengguna melaporkan kram perut atau nyeri punggung setelah pemasangan IUD (Kadir dan Sembiring, 2020).

c. Peningkatan Volume dan Durasi Menstruasi

IUD tembaga sering kali menyebabkan menstruasi yang lebih berat dan lebih lama dibandingkan siklus normal. Pengguna mungkin mengalami peningkatan jumlah darah haid dan kram yang lebih parah (Kadir dan Sembiring, 2020).

d. Infeksi Saluran Reproduksi

Pemasangan IUD meningkatkan risiko infeksi panggul jika prosedur dilakukan dalam kondisi yang kurang steril. Risiko infeksi lebih tinggi dalam beberapa minggu pertama setelah pemasangan (Kadir dan Sembiring, 2020).

e. Risiko Kehamilan Ektopik

Penggunaan IUD, meskipun sangat efektif dalam mencegah kehamilan, dapat meningkatkan risiko kehamilan ektopik jika pembuahan terjadi. Kehamilan ektopik adalah kondisi di mana embrio berkembang di luar rahim, yang bisa berbahaya bagi kesehatan (Kadir dan Sembiring, 2020).

2. Efek Samping Jangka Panjang Kontrasepsi Non-Hormonal

a. Perubahan pada Siklus Menstruasi

IUD tembaga dapat menyebabkan perubahan pola menstruasi yang lebih tidak teratur dalam beberapa bulan pertama penggunaan. Pada sebagian pengguna, siklus dapat kembali normal setelah tubuh beradaptasi dengan alat kontrasepsi (Sulistiani dan Setiyaningsih, 2021).

b. Peningkatan Risiko Anemia

Karena perdarahan menstruasi yang lebih banyak dan lebih lama, pengguna IUD tembaga berisiko mengalami anemia defisiensi zat besi. Gejala anemia meliputi kelelahan, pusing, dan kulit pucat (Sulistiani dan Setiyaningsih, 2021).

c. Efek Psikologis

Beberapa individu mungkin mengalami stres atau kecemasan terkait ketidaknyamanan penggunaan alat kontrasepsi non-hormonal. Efek psikologis juga dapat timbul akibat ketakutan akan kegagalan kontrasepsi atau efek samping yang dialami (Sulistiani dan Setiyaningsih, 2021).

3. Cara Mengatasi dan Mengelola Efek Samping

a. Menyesuaikan Jenis Kontrasepsi

Jika terjadi reaksi alergi terhadap kondom lateks, alternatif seperti kondom berbahan poliuretan dapat digunakan. Jika efek samping IUD terlalu mengganggu,

konsultasi dengan tenaga medis dapat membantu mencari solusi lain, seperti metode kontrasepsi penghalang atau metode alami (Kadir dan Sembiring, 2020).

b. Mengonsumsi Suplemen Zat Besi

Bagi pengguna IUD yang mengalami menstruasi berat, mengonsumsi makanan kaya zat besi atau suplemen zat besi dapat membantu mencegah anemia (Kadir dan Sembiring, 2020).

c. Memeriksa Diri Secara Rutin

Pemeriksaan rutin dengan tenaga medis dapat membantu mengidentifikasi dan menangani efek samping lebih awal. Jika terjadi infeksi atau ketidaknyamanan yang berkepanjangan, segera konsultasikan dengan dokter untuk evaluasi lebih lanjut (Sulistiani dan Setiyaningsih, 2021).

Tabel 1
Literature Review Gambaran Efek Samping Penggunaan KB Hormonal dan Non-Hormonal pada Akseptor KB

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Monayo, dkk. (2020)	Efek Samping Penggunaan Kontrasepsi Hormonal di Wilayah Kerja Puskesmas Buhu Kabupaten Gorontalo	Penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Hasil penelitian ditemukan efek samping dari penggunaan kontrasepsi pil dari 17 responden yang tertinggi yaitu sebanyak 12 responden mengalami kenaikan berat badan (70.6), pada kontrasepsi suntik dari 61 responden yang tertinggi yaitu sebanyak 42 responden mengalami kenaikan berat badan (68.9%), dan pada kontrasepsi implant dari 35 responden yang tertinggi yaitu sebanyak 25 responden mengalami kenaikan berat badan (71.4%).
2.	Zakiyah (2020)	Gambaran Efek Samping Penggunaan Kontrasepsi Hormonal: <i>Literature Review</i>	Desain penelitian ini menggunakan metode <i>literature review</i> dengan sumber jangka waktu terbit 5 tahun.	Hasil didapatkan kejadian kenaikan berat badan yang dialami oleh wanita usia subur pada akseptor, meskipun kenaikan berat badan tersebut tidak terlalu banyak.
3.	Dewi, dkk. (2021)	Gambaran Efek Samping Penggunaan Alat Kontrasepsi dalam Rahim pada Pasangan Usia Subur	Metode penelitian yang digunakan adalah telaah literatur. Sumber yang digunakan dari tahun 2010-2020 yang diperoleh dari <i>google scholar</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa efek samping penggunaan AKDR pada pasangan usia subur meliputi : perdarahan, gangguan siklus haid, nyeri perut saat haid (<i>disminore</i>), keputihan, benang hilang, keluhan saat senggama, menorarghia, dyspareunia, ekspulsi, <i>Pelvic Inflammatory Disease</i> (PID) dan menometroragi.
4.	Sagita (2022)	Gambaran Efek Samping Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal pada Akseptor Kontrasepsi Hormonal di Kota Jambi	Penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Ditemukan adanya efek samping dari akseptor kontrasepsi pil 93 responden yang tertinggi yaitu sebanyak 89 responden (92.7%), kontrasepsi suntik 96 responden yang tertinggi yaitu sebanyak 54 responden (54.4%) responden mengalami kenaikan berat badan, kontrasepsi implant dari 50 responden yang tertinggi yaitu sebanyak 42 responden (84.0%) mengalami kenaikan berat badan.

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
5.	Dewi, dkk. (2022)	Gambaran Efek Samping Kontrasepsi Hormonal pada Akseptor Keluarga Berencana di Wilayah Puskesmas “X” Kabupaten Karanganyar	Penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan kejadian efek samping berupa peningkatan berat badan 51,8%, gangguan menstruasi 38,8%, pusing 33,1%, mual 9,1%, keputihan 7%, jerawat 6,1% dan kecemasan sebesar 3%. Berdasarkan jenis kontrasepsi hormonalnya kejadian efek samping dialami pada akseptor KB suntik 3 bulan 74,3%, suntik 1 bulan 38,8%, pil 29,9%, dan implan sebesar 6,4%.
6.	Dewi dan Angges (2023)	Gambaran Efek Samping Kontrasepsi KB Suntik 1 Bulan pada Akseptor KB Suntik 1 Bulan di Rumah Bersalin dan Balai Pengobatan Ummi Palembang	Penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Hasil penelitian diketahui dari 26 responden akseptor KB suntik 1 bulan yang mempunyai siklus haid 28 hari yaitu 24 responden (92,3%) dan yang mempunyai siklus haid 35 hari yaitu 2 responden (2%). Keluhan akseptor KB suntik 1 bulan berupa sakit kepala sebanyak 5 responden (19,2%), gangguan haid yaitu 2 responden (7,7%, keputihan sebanyak 19 responden (0,0%) dan tidak ada keluhan yaitu 19 responden (73,0%). Perubahan berat badan akseptor KB suntik 1 bulan yang naik yaitu 18 responden (69,2%) dan yang tidak naik yaitu 8 responden (30,8%).