

KADAR KOLESTEROL PADA PENGGUNA ALAT KONTRASEPSI SUNTIK 3 BULAN

Hardiyanti* Rahaju Ningtyas Sri Lestari*****

ABSTRAK

Kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) merupakan jenis kontrasepsi hormonal Suntikan yang dipakai dalam penggunaan kontrasepsi ini mengandung Depo Medroksirogesteron Asetat (DMPA) sebanyak 150 mg yang diberikan setiap 3 bulan. Progesteron tersebut dapat mempengaruhi penurunan kadar kolesterol HDL dan dapat meningkatkan kadar LDL. Berdasarkan studi pendahuluan di BPM Siswati Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang dengan menggunakan alat pengukur kadar kolesterol *Eassy Touch GCU* menggunakan darah kapiler tanggal 11-13 Maret 2016 pada 5 responden didapatkan 60% responden dengan kadar kolesterol diatas normal dan 40% responden dengan kadar kolesterol normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kadar kolesterol pada pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan. Desain penelitian yang digunakan adalah *Deskriptif*, populasinya sebanyak 107 responden pengguna kontrasepsi suntik lebih dari 1 tahun pemakaian dengan sampel yang diambil 52 responden dengan *simple random sampling*. Pengambilan data dengan pengambilan langsung sampel darah responden menggunakan pengukur kadar kolesterol *Eassy Touch GCU* dan kuesioner, kemudian data di olah dengan menggunakan *editing, coding, dan tabulasi*. Hasil penelitian didapatkan dari 52 responden terdapat 25 responden (48,08%) dengan kadar kolesterol diatas normal dalam batas resiko tinggi (border line). Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah hampir setengah dari pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan memiliki kadar kolesterol diatas normal dalam batas resiko tinggi (border line). Diharapkan bagi pengguna kontrasepsi hormonal terutama kontrasepsi suntik 3 bulan untuk menjaga kesehatan dengan cara banyak mengkonsumsi makanan berserat dan kurangi makanan berlemak serta perbanyak melakukan aktivitas fisik yang dapat menghasilkan keringat.

Kata Kunci: Kadar Kolesterol, Kontrasepsi suntik 3 bulan, DMPA

CHOLESTEROL CONTENT IN USERS 3-MONTHS INJECTABLE CONTRACEPTIVES

ABSTRACT

3-months injectable contraceptives (DMPA) is a type of hormonal contraceptive injections used in contraceptive use containing Depo Medroksirogesteron Acetate (DMPA) 150 mg given every 3 months. Progesterone can affect a decrease in HDL cholesterol levels and can increase levels of LDL. Based on preliminary studies on BPM Siswati Ploso District of Jombang by using a measuring device cholesterol levels Eassy Touch GCU using capillary blood on 11-13 March 2016 in five respondents found 60% of respondents with cholesterol levels above normal and 40% of respondents with normal cholesterol levels. This study aims to determine cholesterol levels in the 3-months injectable contraceptives. The design study is descriptive, the population total of 107 respondents injectable contraceptive users older than 1 year of use with samples taken 52 respondents using simple random sampling. Data capture with immediate retrieval of blood samples of respondents using cholesterol test Eassy Touch GCU and questionnaires, then the data if by using the editing, coding, and tabulation. The research results obtained from 52 respondents there are 25 respondents (48,08%) with cholesterol levels above normal in the limit of high risk (border line). The conclusion of the research is nearly half of users contraceptive

syringe 3 the months having cholesterol levels above normal within the limits of high risk (border line). Expected for users hormonal contraceptive especially contraceptive syringe three months to maintain the health of by means of lots consumed the food fibrous, reduce food and make it more physical activity that can produce sweat.

Keywords: Cholesterol, 3-months injectable contraceptives, DMPA

PENDAHULUAN

Dari berbagai macam alat kontrasepsi yang memiliki presentase paling tinggi adalah kontrasepsi suntik karena sifatnya praktis, cepat dalam mendapatkan pelayanan. Kontrasepsi suntik merupakan jenis kontrasepsi hormonal. Dimana kontrasepsi suntik merupakan metode kontrasepsi yang diberikan melalui suntikan. Metode kontrasepsi suntik mempunyai efektifitas atau tingkat kelangsungan pemakaian relatif lebih tinggi serta angka kegagalan relatif lebih rendah bila dibandingkan dengan alat kontrasepsi sederhana. Terdapat dua jenis kontrasepsi suntik yaitu kontrasepsi suntik kombinasi dan kontrasepsi suntik progesterin Saifuddin (2010: 14).

Suntikan yang dipakai dalam penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan merupakan suntikan yang mengandung Depo Medroksirogesteron Asetat (Depoprovera) sebanyak 150 mg Depo Medroksirogesteron Asetat (DMPA) yang diberikan setiap 3 bulan dengan cara disuntik *intramuscular* (di daerah bokong) Arum (2011: 116)

Bertambahnya berat badan merupakan hal yang paling sering dikeluhkan oleh para pengguna kontrasepsi hormonal terutama kontrasepsi suntikan baik 1 ataupun 3 bulan. Kenaikan berat badan, kemungkinan disebabkan karena hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak di bawah kulit bertambah, selain itu hormon progesteron juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik.

Progesteron yang terkandung dalam kontrasepsi suntik dapat mempengaruhi kerja dari *Hepatic Lipase* (HL). *Hepatic Lipase* (HL) merupakan enzim yang membantu proses sekresi dari HDL – kolesterol. Apabila kerja dari HL terhambat maka produksi HDL mengalami penurunan.

Estrogen dan progesteron memiliki efek yang berbeda. Estrogen bersifat *kardio protektif* (melindungi jantung) dan *anti-atero genik* (anti pembentukan lemak). Sedangkan progesteron bersifat anti-estrogen. Di dalam tubuh estrogen dapat bersifat antioksidan yang membantu menghambat terbentuknya *Low Density Lipoprotein* (LDL). Sehingga dengan adanya progesteron tidak ada yang menghambat terbentuknya LDL referensi Baziad (2002: 147).

Pemeriksaan kadar kolesterol total dalam darah merupakan pemeriksaan yang mencakup keempat komponen lipoprotein yaitu HDL, LDL, VLDL dan Kilomikron di dalamnya. Progesteron yang terdapat dalam akseptor kontrasepsi suntik dapat memicu turunnya HDL dan meningkatnya LDL dalam darah. Jika menggunakan alat kontrasepsi suntik sudah berlangsung lama ada kemungkinan terjadi peningkatan kadar LDL dan memicu pula peningkatan kadar kolesterol dalam darah.

Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 11-13 Maret 2016 terhadap pengguna alat kontrasepsi suntik sebanyak 5 responden, didapat hasil 60% dari pengguna alat kontrasepsi suntik 3 bulan memiliki kadar kolesterol diatas normal yaitu diatas 200 mg/dl dan 40% lainnya masih dikatakan normal.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Waktu dan Tempat Penelitian

Dilakukan mulai dari penyusunan proposal sampai dengan penyusunan laporan akhir pada bulan Januari sampai Juni 2016. Tempat pelaksanaan penelitian ini di BPM

Siswati, Kec. Ploso, Kab. Jombang, Jawa Timur.

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif.

Populasi Penelitian, *Sampling* dan Sampel

Jumlah populasi yang digunakan yaitu 107 responden, dan sampel yang diperoleh sebanyak 52 responden dengan cara *random sampling*.

Instrumen Penelitian

Adapun instrumen yang digunakan meliputi *Eassy Touch GCU*, lancet, otomatis, stick kolesterol *Eassy Touch*, chip kolesterol *Eassy Touch*, kalibrator, baterai A3, kapas alkohol, kapas kering dan lembar kuesioner.

Prosedur Kerja

1. Mempersiapkan alat dan bahan.
2. Memastikan alat *Essay Touch GCU* sudah menyala. Untuk memastikan alat beroperasi dengan baik, pasang *stick* kuning yang terdapat dalam tas alat. Pastikan muncul "OK" pada layar.
3. Kemudian terpasang *chip* untuk *stick* kolesterol dan *stick* kolesterol *Essay Touch*. Setelah itu dilayar akan ada tampilan gambar yang menandakan bahwa alat telah siap untuk melakukan pemeriksaan.
4. Memasang lancet yang steril pada otomatis.
5. Tempat yang akan diambil (ujung jari tangan) harus didesinfeksi terlebih dahulu dengan menggunakan alkohol 70%.
6. Kulit setempat ditegangkan dengan memijatnya antara 2 jari.
7. Penusukan dilakukan dengan gerakan cepat sehingga terjadi luka yang dalamnya 3 mm.
8. Tetesan darah pertama harus dihapus dengan kapas yang bersih dan kering.
9. Tetesan darah yang keluar selanjutnya diteteskan pada bagian *stick* alat kurang

lebih sebanyak 15 µl darah, setelah itu darah akan menyerap pada *stick*.

10. Tutupi dan tekan bagian tangan yang telah di tusuk tadi dengan kapas bersih dan kering.
11. Tunggu selama 150 detik kemudian akan didapatkan hasil.
12. Hasil dikatakan normal jika hasil yang di dapat < 200 mg/dl, Border line/batas resiko 200-239 mg/dl dan dikatakan tinggi jika hasil yang di dapat ≥ 240 mg/dl. Gandasoebata (1992: 7)

Teknik Pengolahan dan Analisa Data

Pengolahan data yang mana dilakukan tahapan-tahapan diantaranya : *Editing*, *Coding*, dan *Tabulating*.

Analisa data yang digunakan dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Dimana P = Presentase; *f* = Rata – rata hasil kolesterol normal/rendah/tinggi; serta N = Jumlah populasi

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan kolesterol pada pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Data Umum
 - a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur
Tabel 5.1 Tabel distribusi frekuensi berdasarkan umur

Umur (tahun)	Jumlah (orang)	(%)
≤20	2	3,85
21-30	23	44,23
≥31	27	51,92
Jumlah	52	100

Sumber : Data primer 2016

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan sebagian besar responden berumur lebih dari 31 tahun yaitu sebanyak 27 responden (51,92%).

- b. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan

Tabel 5.2 Tabel distribusi frekuensi berdasarkan lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan

Lama Penggunaan	Jumlah (orang)	(%)
< 1 tahun	0	0,00
1 – 2 tahun	9	17,31
2 – 3 tahun	21	40,38
> 3 tahun	22	42,31
Jumlah	52	100

Sumber : Data primer 2016

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan hampir setengah responden telah menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan selama lebih dari 3 tahun yaitu sebanyak 22 responden (42,31%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Makanan Berlemak/Bersantan

Tabel 5.3 Tabel distribusi frekuensi berdasarkan konsumsi makanan berlemak/bersantan

Kebiasaan konsumsi	Jumlah (orang)	(%)
Setiap hari	14	26,92
Kadang-kadang	37	71,15
Tidak pernah	1	1,92
Jumlah	52	100

Sumber : Data primer 2016

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak/bersantan yang tidak rutin setiap hari dikonsumsi (3-4 hari dalam seminggu) yaitu sebanyak 37 responden (71,15%).

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktifitas per Hari

Tabel 5.4 Tabel distribusi frekuensi berdasarkan aktifitas fisik yang dilakukan setiap hari

Aktifitas fisik (/hari)	Jumlah (orang)	(%)
< 12 jam	48	92,31
> 12 jam	4	7,69
Jumlah	52	100

Sumber : Data primer 2016

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan hampir seluruh responden melakukan

aktifitas fisik kurang dari 12 jam dalam sehari yaitu sebanyak 48 responden (92,31%).

e. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 5.5 Tabel distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan terakhir

Pendidikan	Jumlah (orang)	(%)
SD	11	21,15
SMP	17	32,69
SMA	17	32,69
S1	7	13,46
Jumlah	52	100

Sumber : Data primer 2016

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan hampir setengah responden mempunyai tingkat pendidikan menengah sebanyak 17 responden (32,69%).

2. Data Khusus

Tabel 5.6 Tabel distribusi frekuensi berdasarkan kadar kolesterol

Kadar Kolesterol	Jumlah (orang)	(%)
Normal (<200mg/dl)	18	34,61
Border line (200-239mg/dl)	25	48,08
Tinggi (\geq 240mg/dl)	9	17,31
Jumlah	52	100

Sumber : Data primer 2016

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan hampir setengah responden mempunyai kadar kolesterol 200-239 mg/dl (*border line*) yaitu sebanyak 25 responden (48,08%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan hampir setengah responden mempunyai kadar kolesterol 200-239 mg/dl (*border line*) yaitu sebanyak 25 responden (48,08%). Selain itu pada tabel 5.6 tersebut juga menunjukkan sebagian kecil responden mempunyai kadar kolesterol \geq 240 mg/dl (*tinggi*) yaitu sebanyak 9 responden (17,31%). Hal ini

menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol di atas normal (border line dan tinggi) sebanyak 34 responden (65,39%). Dimana ada beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan kadar kolesterol pada pengguna alat kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) tersebut diantaranya: umur, lama pemakaian alat kontrasepsi, asupan nutrisi, dan aktifitas fisik.

Kadar kolesterol pada pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) dipengaruhi oleh faktor umur responden, dimana pada tabel 5.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berumur lebih dari 31 tahun yaitu sebanyak 27 responden (51,92%). Menurut peneliti pada usia dewasa dan tua biasanya orang cenderung tidak aktif bergerak seperti remaja dan anak-anak. Hal tersebut menyebabkan timbunan lemak di tubuh meningkat. Perubahan komposisi tubuh karena menua menyebabkan penurunan massa tanpa lemak dan massa tulang, sedangkan massa lemak tubuh meningkat. Perubahan komposisi tubuh terjadi karena beberapa aktifitas jenis hormon yang mengatur metabolisme beberapa jenis hormon menurun sesuai dengan umur (seperti insulin, hormon pertumbuhan dan androgen) sedangkan yang lain meningkat (seperti prolaktin). Penurunan beberapa jenis hormon ini menyebabkan penurunan massa tanpa lemak sedangkan peningkatan aktifitas hormon lainnya meningkatkan massa lemak Soetardjo (2011:119).

Kadar kolesterol pada pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) juga dipengaruhi oleh asupan nutrisi responden. Asupan nutrisi lebih di tekankan pada konsumsi makanan berlemak atau makan makanan bersantan. Dimana hasil yang didapat yaitu sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak/bersantan yang tidak rutin setiap hari dikonsumsi (3-4 hari dalam seminggu) yaitu sebanyak 37 responden (71,15%). Menurut peneliti mengkonsumsi seperti hati, kuning telur, makanan bersantan, goreng-gorengan secara berlebihan per hari tanpa diimbangi dengan olahraga dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah

karena menumpuknya lemak dalam tubuh dari konsumsi makan-makan tersebut. Lemak makanan merupakan komponen makanan yang berpengaruh paling besar terhadap pengaturan metabolisme kolesterol, sehingga asupan lemak yang berlebih dapat meningkatkan kadar kolesterol total dalam darah Waspadji (2003: 97).

Selain itu aktifitas fisik yang dilakukan oleh responden setiap harinya dapat mempengaruhi kadar kolesterol pada pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA), dari hasil penelitian diketahui hampir seluruh responden melakukan aktifitas fisik kurang dari 12 jam dalam sehari yaitu sebanyak 48 responden (92,31%). Aktifitas fisik responden berhubungan dengan pekerjaan yang digeluti oleh responden dimana hampir setengah responden tidak memiliki pekerjaan atau hanya sebagai ibu rumah tangga. Pekerjaan mempengaruhi aktifitas fisik sehari-hari, dimana berat atau ringannya pekerjaan tersebut dapat membentuk aktifitas otot pada tubuh. Menurut peneliti dengan meningkatkan aktifitas fisik dan olahraga, maka kesehatan juga akan meningkat. Semakin banyak aktifitas fisik yang dilakukan setiap hari, maka semakin besar pengeluaran energi harian sehingga terjadi pengurangan berat badan dan lemak. Pengurangan berat badan dan lemak juga membantu mengurangi jumlah kolesterol darah sehingga mengubah transpor kolesterol dalam darah. Aktifitas fisik adalah bentuk apapun dari aktifitas otot yang menghasilkan kontraksi otot skeletal. Aktifitas otot menghasilkan pengeluaran energi yang proporsional dengan kerja otot dan berhubungan dengan manfaat kesehatan Dustrine (2012:158).

Status pendidikan responden kebanyakan berhubungan dengan pekerjaan yang digeluti serta pengetahuan mengenai kolesterol dan lain sebagainya dimana dari data yang terhimpun menunjukkan hampir setengah responden mempunyai tingkat pendidikan menengah sebanyak 17 responden (32,69%). Tingkat pendidikan sering kali berhubungan dengan ilmu pengetahuan yang dimiliki, dimana semakin tinggi pendidikan maka

lebih banyak pula wawasan yang dimiliki mengenai suatu hal.

Selain dari faktor-faktor tersebut ada hal yang dapat meningkatkan kadar kolesterol pada pengguna alat kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) yaitu lama pemakaian alat kontrasepsi tersebut. Dalam waktu lama atau dalam jangka panjang dapat mempengaruhi kadar kolesterol pengguna kontrasepsi tersebut dari hasil yang didapat menunjukkan hampir setengah responden telah menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan selama lebih dari 3 tahun yaitu sebanyak 22 responden (42,31%). Hal ini sesuai dengan Baziad yang menyatakan bahwa hormon progesteron yang terkandung dalam kontrasepsi suntik dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah.

Dimana hormon progesteron tersebut mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak di bawah kulit bertambah, selain itu hormon progesteron juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik, hal tersebut menyebabkan meningkatnya kadar kolesterol di dalam darah. Hormon progesteron yang terkandung dalam kontrasepsi suntik dapat mempengaruhi kerja dari *Hepatic Lipase* (HL). *Hepatic Lipase* (HL) merupakan enzim yang membantu proses sekresi dari HDL – kolesterol. Apabila kerja dari HL terhambat maka produksi HDL mengalami penurunan. Selain itu efek samping yang dapat terjadi pada sistem kardiovaskuler ada sedikit peningkatan kadar insulin. Estrogen dan progesteron memiliki efek yang berbeda. Estrogen bersifat *kardio protektif* (melindungi jantung) dan *anti-atero genik* (anti pembentukan lemak). Sedangkan progesteron bersifat anti-estrogen. Mekanisme kerja progesteron yang bersifat anti estrogen dengan cara menghambat kerja estrogen endogen yang ada dalam tubuh. Di dalam tubuh estrogen dapat bersifat antioksidan yang membantu menghambat terbentuknya *Low Density Lipoprotein* (LDL). Sehingga dengan adanya progesteron tidak ada yang menghambat terbentuknya LDL. (Baziad, 2002).

Menurut peneliti, lama pemakaian alat kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol dalam darah karena semakin lama pemakaian alat kontrasepsi tersebut maka progesteron yang terdapat dalam akseptor kontrasepsi suntik dapat memicu turunnya HDL dan meningkatnya LDL dalam darah. Hal tersebut juga berpengaruh dan menyebabkan peningkatan terhadap kadar kolesterol total dalam darah. Dari data tersebut dapat digambarkan bahwa pada pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) dapat mengalami peningkatan kadar kolesterol dimana sebagian besar memiliki kadar kolesterol di atas normal dalam batas resiko yang tinggi (Border line).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari penelitian yang dilakukan kepada pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) menunjukkan hampir setengah responden memiliki kadar kolesterol di atas normal tetapi masih dalam batas resiko tinggi/border line (200-239mg/dl) sebanyak 25 responden atau 48,08%.

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang didapat, kiranya peneliti dapat menyarankan:

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat terutama kaum perempuan yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) agar bisa lebih menjaga kesehatan tubuh dengan cara menjaga keseimbangan pola makan dan asupan nutrisi dengan cara banyak mengkonsumsi makanan berserat serta melakukan diet rendah lemak. Kemudian perbanyak melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga yang dapat mengeluarkan keringat agar dapat membakar lemak. Selain itu juga selalu rutin memeriksakan kadar kolesterol dalam darah terutama bagi pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) yang memiliki kadar kolesterol di atas normal dan lakukan kontrol ke Dokter Spesialis

- Jantung dan Pembuluh darah jika memiliki kolesterol dengan kadar tinggi.
2. Bagi Institusi Pemerintah
Diharapkan bagi pemerintah khususnya Dinas Kesehatan agar lebih memperhatikan dan memantau kesehatan para pengguna alat kontrasepsi terutama kontrasepsi hormonal seperti kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) serta melakukan penyuluhan mengenai resiko dan bahaya dari kadar kolesterol yang tinggi terhadap tubuh.
 3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan metode yang berbeda dan lebih spesifik seperti pemeriksaan profil lipid.

KEPUSTAKAAN

- Arum Dyah dan Sujiyatini. 2011. *Panduan Lengkap Pelayanan KB Terkini*. Nuha Offset. Yogyakarta
- Baziad, A. 2002. *Kontrasepsi Hormonal*. PT Bina Pustaka Sarwono. Jakarta
- Drustine, L.J. 2012. *Program Olahraga: Kolesterol Tinggi*. PT. Citra Aji Parama. Yogyakarta
- Gandasoebrata, R. 1992. *Penuntun Laboratorium Klinik*. Dian Rakyat. Bandung
- Saifuddin, Abdul Bahri. 2006. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal*. JHPIEGO. Jakarta
- Soetardjo, Susirah. 2011. *Gizi Usia Dewasa Dalam Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Waspadji, Sarwono. 2003. *Pengkajian Status Gizi Studi Epidemiologi*. FKUI. Jakarta.

