



Gambaran Kadar Kolesterol Total, Aktivitas Fisik dan Pola Makan Pada Wanita Pengguna Kontrasepsi Suntik

Yuri Pradika^{1*}, Elva Rosalina¹, Gita Wideani¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan KESOSI, Indonesia

*Korespondensi penulis: yuripradika@gmail.com

Alamat: Jl. Bojong Raya No.58 Kec. Cengkareng-Jakarta Barat, Indonesia, 11740

Abstract. *Indonesia is currently ranked fourth as the country with the largest population in the world. The population of Indonesia continues to increase every year, prompting the government to implement a family planning program as one way to control birth rates in the country. Users of contraceptives, especially injectable contraceptives, are one group that may potentially experience metabolic disorders, including uncontrolled cholesterol levels. In addition, physical activity and dietary patterns are also known to influence total cholesterol levels. The design of this study is descriptive research. The study sample consisted of 40 respondents who met the inclusion and exclusion criteria. This study aims to describe total cholesterol levels, physical activity, and dietary patterns in women using injectable contraceptives in Sirampog District, Brebes Regency. The results showed that 55% of respondents had high cholesterol levels, while 45% had normal cholesterol levels. Analysis of physical activity and dietary factors indicated that 67.50% of respondents had low physical activity and 75% had unhealthy dietary patterns, while 32.50% of respondents had high physical activity and 25% had healthy dietary patterns.*

Keywords: *Total Cholesterol, Physical Activity, Dietary Patterns, Injectable Contraceptives*

Abstrak. Indonesia saat ini berada di posisi keempat sebagai negara dengan jumlah penduduk terbesar di dunia. Jumlah penduduk Indonesia yang terus bertambah setiap tahun, sehingga pemerintah menyelenggarakan program keluarga berencana sebagai salah satu cara pengendalian angka kelahiran di Indonesia. Pengguna kontrasepsi terutama kontrasepsi suntik merupakan salah satu kelompok yang dapat berpotensi mengalami gangguan metabolik, termasuk kadar kolesterol yang tidak terkontrol. Selain itu, aktivitas fisik dan pola makan juga diketahui dapat mempengaruhi kadar kolesterol total. Desain penelitian ini yaitu penelitian deskriptif. Sampel penelitian ini sebanyak 40 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kadar kolesterol total, aktivitas fisik, dan pola makan pada wanita pengguna kontrasepsi suntik di Kabupaten Sirampog Kabupaten Brebes. Hasil penelitian yaitu 55% responden memiliki kadar kolesterol yang tinggi, sementara 45% memiliki kadar kolesterol normal. Analisis faktor aktivitas fisik dan pola makan menunjukkan sebanyak 67,50% responden memiliki aktivitas fisik yang rendah dan 75% responden memiliki pola makan tidak sehat, sementara 32,50% responden memiliki aktivitas fisik yang tinggi dan 25% responden memiliki pola makan sehat.

Kata kunci: Kolesterol Total, Aktivitas Fisik, Pola Makan, Kontrasepsi Suntik

1. LATAR BELAKANG

Indonesia saat ini berada di posisi keempat sebagai negara dengan jumlah penduduk terbesar di dunia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik jumlah penduduk Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya, tahun 2022 jumlah penduduk Indonesia mencapai 275,77 juta jiwa, tahun 2023 mencapai 278,69 juta jiwa dan tahun 2024 mencapai 281,60 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2024). Program Keluarga Berencana

yang diselenggarakan oleh pemerintah menjadi salah satu cara pengendalian angka kelahiran di Indonesia yang terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Program Keluarga Berencana ini juga dapat membantu dalam mengatur jarak kelahiran sehingga dapat mengurangi resiko komplikasi selama kehamilan. Sebagai bagian dari program Keluarga Berencana (KB) yang direncanakan pemerintah, kontrasepsi tidak hanya mendukung pertumbuhan ekonomi, tetapi juga membantu Indonesia mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan, khususnya dalam hal kesehatan.

Berdasarkan data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), jumlah pengguna kontrasepsi suntik terus mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Pengguna kontrasepsi terutama kontrasepsi suntik merupakan salah satu kelompok yang dapat berpotensi mengalami gangguan metabolik, termasuk kadar kolesterol yang tidak terkontrol. Kontrasepsi suntik banyak digunakan karena efektivitasnya yang tinggi serta kemudahannya dalam penggunaan (Widarti, 2022).

Kadar kolesterol total dan pola hidup sebagai efek penggunaan kontrasepsi suntik masih menjadi perdebatan di kalangan para peneliti. Berdasarkan beberapa hasil penelitian, penggunaan kontrasepsi suntik dapat mempengaruhi kadar kolesterol total. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyorini dkk (2020) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik dengan kadar kolesterol total. Lestari dkk (2019) menyebutkan bahwa kadar kolesterol total pada pengguna kontrasepsi suntik lebih tinggi dari pada kontrasepsi pil. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pola hidup seperti pola makan, aktivitas fisik, konsumsi obat penurun lemak juga berperan besar dalam menentukan kadar kolesterol dalam tubuh. Penelitian Agustiyanti dkk (2017) menunjukkan bahwa pola makan dan aktivitas fisik dan mempengaruhi kadar kolesterol total. Oleh karena itu, penting untuk memahami gambaran antara aktivitas fisik, pola makan dan kadar kolesterol total pada pengguna kontrasepsi suntik.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran kadar kolesterol total, aktivitas fisik dan pola makan pada pengguna kontrasepsi suntik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait faktor-faktor pola hidup yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol total pada pengguna kontrasepsi suntik dan dapat menjadi informasi yang berguna dalam memberikan edukasi

kepada masyarakat bahwa pentingnya menjaga aktivitas fisik, pola makan dan memantau status kesehatan pada pengguna kontrasepsi suntik.

2. KAJIAN TEORITIS

Kontrasepsi suntik merupakan salah satu jenis kontrasepsi yang banyak digunakan untuk mencegah kehamilan. Kontrasepsi ini bekerja dengan menghambat proses ovulasi (masa subur), penembalan lendir serviks, menghambat sel sperma dan mencegah pertemuan sel telur dan sel sperma (Anggraini dan Martini, 2011). Meskipun diketahui efektif untuk mencegah kehamilan, kontrasepsi ini memiliki efek samping, salah satunya yaitu dapat merubah metabolisme tubuh seperti metabolisme lipid. Kontrasepsi suntik diketahui mengandung hormon progestin yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol total. Beberapa penelitian tentang kadar kolesterol total pada pengguna kontrasepsi sudah pernah dilaporkan. Widarti dkk (2022) melakukan kolesterol pada akseptor kontrasepsi suntik di Puskesmas Pitumpanua Kabupaten Wajo, dari 50 responden yang memenuhi kriteria, hasil analisis didapatkan adanya hubungan antara kadar kolesterol dan akseptor kontrasepsi suntik yang signifikan.

Penggunaan Kontrasepsi suntik diketahui dapat mempengaruhi kadar kolesterol total melalui mekanisme hormonal yang mengubah metabolisme lipid. Efek ini dapat diperburuk oleh gaya hidup yang tidak sehat, seperti rendahnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi kadar kolesterol darah. Aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan penambahan berat badan, penumpukan lemak, dan gangguan metabolisme lemak yang dapat meningkatkan kadar kolesterol darah (Sihardi, 2006). Agustiyani dkk (2017) melakukan penelitian pada 40 orang wanita keluarga nelayan usia 30-40 di Tambak Lorok. Hasil penelitian didapatkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kadar kolesterol total dengan nilai koefisien korelasi negatif yang menunjukkan bahwa semakin ringan aktivitas fisik maka kadar kolesterol akan semakin tinggi. Pola makan dapat mempengaruhi kadar kolesterol sehingga penting untuk menjaga pola makan yang sehat. Pola makan tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak akan mempengaruhi komponen asam lemak dan kolesterol, terutama kolesterol LDL (Agustiyanti dkk., 2017). Penelitian yang dilakukan Syarfaini dkk (2020) terkait pola makan pada 36 responden aparatul sipil negara terhadap kadar

kolesterol didapatkan bahwa adanya hubungan antara keduanya, dimana pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan kadar kolesterol tinggi.

3. METODE PENELITIAN

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pen blood lancet*, kapas alkohol, plester, lancet, pulpen, kertas, *handschoon*, alat *Easy touch* GCU, sampel darah, dan strip kolesterol GCU. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Sirampog, Kabupaten Brebes, Jawa Tengah pada bulan Maret sampai Juni 2023. Sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 40 responden pengguna kontrasepsi suntik.

Prosedur penelitian ini yaitu pertama peneliti membagikan kuesioner dan *Informed consent* kepada calon responden untuk diisi. Kemudian Pengambilan darah kapiler dilakukan pada responden. Darah kapiler yang didapat kemudian diperiksa kadar kolesterol totalnya menggunakan alat GCUmeter. Hasil yang didapatkan dicatat secara manual di kertas oleh peneliti yang kemudian dipindahkan ke program Ms. Excel. Data hasil penelitian dilakukan perhitungan distribusi frekuensi dalam bentuk %, sehingga didapatkan hasil sesuai gambaran karakteristik dan tujuan penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan tahun 2023 di Sirampog Kota Brebes Jawa Tengah. Jumlah responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 40 responden penelitian dengan distribusi usia disajikan dalam tabel 1. Responden mayoritas berada pada rentang usia 35–40 tahun (67,5%), diikuti oleh kelompok usia 41–45 tahun (25%), dan >45 tahun (7,5%). Kelompok usia sebagian besar responden yaitu 35-40 yang merupakan kelompok usia produktif yang rentan mengalami perubahan metabolisme tubuh akibat penuaan, gaya hidup, serta penggunaan kontrasepsi hormonal. Metabolisme tubuh pada rentan usia tersebut mulai mengalami perubahan, termasuk peningkatan risiko gangguan metabolisme lipid akibat faktor usia dan penggunaan kontrasepsi hormonal. Hal ini sejalan dengan penelitian Yazid dan Putri (2022) yaitu pengguna kontrasepsi suntik paling tinggi rentan usia 36-40 sebanyak 40%, hal ini karena pada umumnya usia

tersebut memiliki risiko kehamilan yang tinggi. Pada rentan usia subur tersebut, pasangan suami istri biasanya berusaha untuk membatasi terjadi kehamilan (Surati, 2019).

Tabel 1. Distribusi Data Usia Pengguna Kontrasepsi Suntik

Keterangan		Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Usia	35 - 40	27	67,50
	41 - 45	10	25
	> 45	3	7,50
Total		40	100

Hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada wanita pengguna kontrasepsi suntik ditunjukkan pada tabel 2. Berdasarkan 40 responden yang diteliti, sebanyak 55% responden memiliki kadar kolesterol yang tinggi, sedangkan 45% responden menunjukkan kadar kolesterol yang normal. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian wanita pengguna kontrasepsi suntik berisiko mengalami gangguan metabolisme lipid. Gangguan ini disebabkan oleh efek hormonal dari kontrasepsi suntik, seperti progestin dan estrogen, yang dapat meningkatkan kadar kolesterol, sehingga berdampak pada peningkatan kolesterol total (Agustiyani dkk., 2017).

Tabel 2. Distribusi Data Hasil Pemeriksaan Kolesterol Total Pada Pengguna Kontrasepsi Suntik

Kadar Kolesterol	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Normal < 200 mg/dL	18	45
Tinggi > 200 mg/dL	22	55
Total	40	100

Hasil kuesioner aktivitas fisik pada wanita pengguna kb suntik kontrasepsi ditunjukkan pada tabel 3. Berdasarkan kuesioner, diketahui bahwa 67,50% responden memiliki aktivitas fisik yang rendah, sedangkan hanya 32,50% yang memiliki aktifitas fisik yang tinggi. Pola hidup berupa aktivitas fisik yang rendah ini dapat menjadi salah satu faktor pendukung terjadinya peningkatan kadar kolesterol (Sari dkk., 2024). Aktivitas fisik yang tinggi memiliki peran penting dalam menjaga metabolisme lipid, sehingga aktivitas fisik yang rendah dapat memperburuk efek hormonal kontrasepsi suntik terhadap metabolisme lipid. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu meningkatkan kadar HDL dan menurunkan kadar LDL dan meningkatkan kadar HDL, sehingga aktivitas fisik yang rendah menjadi faktor risiko penting kadar kolesterol (Agustiyanti dkk., 2017).

Tabel 3. Distribusi Data Aktivitas Fisik Pengguna Kontrasepsi Suntik

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	13	32,50
Berat	27	67,50
Total	40	100

Tabel 4 menunjukkan hasil kuesioner pola makan sehat. Berdasarkan hasil kuesioner, sebanyak 75% responden tidak memiliki pola makan sehat, sedangkan hanya 25% yang menunjukkan kebiasaan pola makan sehat. Pola makan yang tidak sehat, seperti onsumsi makanan yang tinggi kalori, lemak tinggi dan rendah nutrisi dapat meningkatkan kadar kolesterol total (Ampangallo dkk., 2021). Ketidakseimbangan ini berpotensi meningkatkan kadar kolesterol total, terutama pada wanita pengguna kontrasepsi suntik yang sudah memiliki kecenderungan perubahan profil lipid akibat hormonal. Penelitian Bambona (2022) menunjukkan bahwa terdapatnya hubungan antara pola makan terhadap kadar kolesterol darah total, kebiasaan pola makan yang buruk seperti konsumsi makanan tinggi lemak hewani, santan dan juga gorengan dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol darah tinggi sehingga berbahaya bagi kesehatan.

Tabel 4. Distribusi Pola Makan Pengguna Kontrasepsi Suntik

Pola Makan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	10	25
Buruk	30	75
Total	40	100

Penelitian ini menggambarkan bahwa pentingnya ada pemantauan kadar kolesterol secara rutin sebagai langkah pencegahan. Wanita pengguna kontrasepsi suntik terutama yang memiliki pola hidup kurang baik disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik secara rutin, seperti olahraga ringan hingga sedang. Serta memperbaiki pola makan dengan memperbanyak konsumsi makanan sehat, seperti sayur hijau, buah, ikan dan makanan laut, kacang-kacangan, dan lemak sehat (Ardiana & Widjaja, 2022). Pendekatan antara ketiga hal ini dapat membantu meminimalkan risiko kesehatan pada wanita pengguna kontrasepsi suntik karena kadar kolesterol dan dapat menjaga kualitas hidup.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian dari 40 responden pada wanita pengguna kontrasepsi suntik di Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes yaitu 55% responden memiliki kadar kolesterol yang tinggi, sementara 45% memiliki kadar kolesterol normal. Analisis faktor aktivitas

fisik dan pola makan menunjukkan sebanyak 67,50% responden memiliki aktivitas fisik yang rendah dan 75% responden memiliki pola makan tidak sehat, sementara 32,50% responden memiliki aktivitas fisik yang tinggi dan 25% responden memiliki pola makan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada masyarakat Kecamatan Sirampog, Kabupaten Brebes, Jawa Tengah yang sudah bersedia terlibat sebagai responden dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Agustiyanti, P.N., Pradigdo, S.F., dan Aruben, R. (2017). Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik dan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Kadar Kolesterol Darah (Studi Pada Wanita Keluarga Nelayan Usia 30-40 Tahun Di Tambak Lorok, Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4): 737-743.
- Ampangallo, E., Jafar, N., Indriasari, R., Salam, A., dan Syam, A. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Kolesterol Pada Polisi Yang Mengalami Gizi Lebih Di PORESTA Sidenreng Rappang. *The Journal of Indonesia Community Nutrition*, 10(2):173-185.
- Anggraini dan Martini. (2011). *Pelayanan Keluarga Berencana*. Yogyakarta : Rohima Press
- Ardiana, M., dan Widjaja, N.A. (2022). *Panduan Pola Diet Sehat Untuk Pasien Dengan Gangguan Kardiovaskular*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Jumlah Penduduk Indonesia. (<https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTk3NSMy/jumlah-penduduk-pertengahan-tahun--ribu-jiwa-.html>)
- Bambona, N.R.B., Haniarti, dan Nurlinda. (2022). Hubungan Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Darah Total Pada Dosen Universitas Muhammadiyah Parepare. *Indonesian Health Journal (IHJ)*, 1(2): 74-81.
- Lestari, H., Rita, R.S., dan Yusrawati. (2019). Perbandingan Kadar Kolesterol Total dan HDL antara Akseptor KB Pil Kombinasi dengan DMPA. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(1):1-10.
- Prasetyorini, T., Islami, Y.H., Fajrunni'mah, R., dan Karningsih. (2020). Hubungan Antara Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik *Depo Me Progesteron Acetate* (DMPA) dengan Kadar Kolestrelol Total Akseptor KB. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 1(2): 37-44.
- Sari, F.R., Rosita, Y., dan Mundijo, T. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Dan Glukoso. *MESINA*, 4(2):30-36.
- Sihadi. (2006). No Sport and Nutrition, Food and Nutrition Research Development Centre BogorTitle. *J Kedokt Yars*, 14(1):078–84.

Gambaran Kadar Kolesterol Total, Aktivitas Fisik dan Pola Makan Pada Wanita Pengguna Kontrasepsi Suntik

- Surati, P.C.W. (2019). Gambaran Kadar Kolesterol pada Akseptor Kontrasepsi Suntik. *Jaringan Laboratorium Medis*, 1(2):59-65.
- Syarfaini, Ibrahim, I.A., dan Yuliana. (2020). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolesterol Pada Aparatur Sipil Negara. *Jurnal Kesehatan*, 13(1):53-60.
- Widarti, Gusti, A., Mursalim., Rahman., dan Djasang, S. (2022). Analisa Glukosa Darah dan Kolesterol Total Pada Kontrasepsi Suntik Di Puskesmas Pitumpanua Kabupaten Wajo. *Jurnal Media Analisis Kesehatan*, 13((2): 116-122.
- Yazid, E.A., dan Putri, N.K. (2022). Perbedaan Kadar Kolesterol Total pada Akseptor KB Pil dan KB Suntik Menggunakan Metode Stick. *Jurnal Ilmu Kefarmasian*, 3(2): 254-260.