

HUBUNGAN PENGGUNAAN KONTRASEPSI HORMONAL DENGAN PERUBAHAN STATUS GIZI DAN PROFIL LIPID PADA WANITA USIA SUBUR

Jeanika Br Pinem*, Herianto Bangun

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Arta Kabanjahe, Indonesia

* Corresponding Author: jeanikapinem30@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 14-08-2026

Revised: 02-09-2026

Accepted: 22-09-2026

Available online: 29-09-2026

Kata Kunci:

Kontrasepsi Hormonal, Profil Lipid,
Status Gizi, Wanita Usia Subur

Keywords:

*Hormonal Contraception, Lipid Profile,
Nutritional Status, Women of
Reproductive Age*

ABSTRAK

Kontrasepsi hormonal merupakan metode kontrasepsi yang banyak digunakan karena efektif dalam mencegah kehamilan, namun penggunaan jangka menengah hingga panjang dapat berhubungan dengan perubahan metabolik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan perubahan status gizi dan profil lipid pada wanita usia subur. Penelitian menggunakan desain cross-sectional komparatif dengan jumlah sampel 32 responden yang terdiri dari 16 pengguna kontrasepsi hormonal dan 16 wanita yang tidak menggunakan kontrasepsi hormonal di RSUD Efarina Etaham Berastagi. Data dikumpulkan melalui wawancara,

pengukuran indeks massa tubuh (IMT), serta pemeriksaan kadar kolesterol total, trigliserida, LDL, dan HDL. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-square dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan kontrasepsi hormonal dengan status gizi ($p = 0,032$), perubahan berat badan ($p = 0,041$), kadar kolesterol total ($p = 0,026$), trigliserida ($p = 0,039$), LDL ($p = 0,045$), dan HDL ($p = 0,048$). Pengguna kontrasepsi hormonal lebih banyak mengalami overweight, peningkatan berat badan, peningkatan kolesterol total, trigliserida, LDL, serta penurunan HDL dibandingkan kelompok non-pengguna. Penggunaan kontrasepsi hormonal berhubungan dengan perubahan status gizi dan profil lipid pada wanita usia subur. Pemantauan status gizi dan profil metabolik perlu dilakukan terutama pada pengguna kontrasepsi hormonal jangka menengah hingga panjang.

ABSTRACT

Hormonal contraception is a widely used method due to its effectiveness in preventing pregnancy; however, medium- to long-term use may be associated with metabolic changes. This study aimed to analyze the relationship between hormonal contraceptive use and changes in nutritional status and lipid profiles among women of reproductive age. A comparative cross-sectional design was employed, involving 32 respondents – comprising 16 hormonal contraceptive users and 16 non-users – at Efarina Etaham General Hospital, Berastagi. Data were collected through interviews, body mass index (BMI) measurements, and assessments of total cholesterol, triglyceride, LDL, and HDL levels. Data analysis was performed using the Chi-square test with a significance level of $p < 0.05$. The results showed a significant relationship between hormonal contraceptive use and nutritional status ($p = 0.032$), weight change ($p = 0.041$), total cholesterol ($p = 0.026$), triglycerides ($p = 0.039$), LDL ($p = 0.045$), and HDL ($p = 0.048$). Compared to the non-user group, hormonal contraceptive users exhibited a higher prevalence of overweight status and weight gain, as well as elevated levels of total cholesterol, triglycerides, and LDL, and reduced HDL levels. Hormonal contraceptive use is associated with changes in nutritional status and lipid profiles in women of reproductive age.

Monitoring of nutritional status and metabolic profiles is necessary, particularly for those using hormonal contraceptives over the medium to long term.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2026 by Author. Published by Akademi Kebidanan Nusantara 2000



PENDAHULUAN

Kontrasepsi hormonal merupakan salah satu metode pencegahan kehamilan yang banyak digunakan karena efektif dan mudah digunakan, serta tersedia dalam bentuk pil, suntik, implant, dan metode hormonal lain dengan durasi pemakaian yang dapat berlangsung bulanan hingga tahunan (Fajarningtiyas et al., 2021). Mekanisme utamanya adalah menghambat ovulasi dan mengentalkan lendir serviks sehingga menghambat penetrasi sperma, sementara perubahan pada endometrium juga dapat terjadi meski bukti ilmiah tidak menunjukkan bahwa pencegahan implantasi merupakan mekanisme utamanya. Secara global, penggunaan kontrasepsi modern meningkat dari 660 juta perempuan pada 2000 menjadi 842 juta pada 2019 dan diproyeksikan mencapai 918 juta pada 2030 (Kantorová et al., 2020). Di Indonesia, penggunaan kontrasepsi masih didominasi metode hormonal jangka pendek, terutama suntik dan pil, dengan analisis SDKI 2017 menunjukkan bahwa wanita menikah paling banyak menggunakan suntik, diikuti pil dan implant, dan studi lain melaporkan suntik serta pil tetap menjadi pilihan utama pasangan usia subur (Ekoriano et al., 2021).

Penggunaan kontrasepsi hormonal jangka panjang memang bermanfaat untuk pengaturan kehamilan, tetapi bukti menunjukkan bahwa sebagian metode, terutama DMPA dan kontrasepsi oral kombinasi, berhubungan dengan perubahan metabolik, peningkatan berat badan, kenaikan IMT, dan perubahan distribusi lemak tubuh, meskipun besarnya efek tidak selalu konsisten antarstudi (Chero-García et al., 2021). Beberapa studi longitudinal dan potong lintang melaporkan peningkatan berat badan, massa lemak, persentase lemak tubuh, hingga redistribusi lemak sentral pada pengguna DMPA atau kontrasepsi hormonal, termasuk kenaikan berat 6,1 kg selama 30 bulan pada pengguna DMPA dan peningkatan lemak tubuh dari 35,3% menjadi 41,7% dalam 6 bulan pada pengguna kontrasepsi hormonal (Lang'at et al., 2025).

Masalah gizi lebih pada wanita usia subur merupakan isu kesehatan masyarakat yang terus meningkat di Indonesia, dengan berbagai studi menunjukkan bahwa prevalensi overweight dan obesitas pada perempuan Indonesia naik dari waktu ke waktu dan cenderung lebih tinggi pada kelompok perempuan dewasa serta usia produktif. Analisis IFLS menunjukkan prevalensi overweight pada wanita usia 15–49 tahun meningkat dari 18,8% pada 1993 menjadi 38,3% pada 2014, sedangkan data Riskesdas

2018 pada populasi urban menunjukkan obesitas mencapai 50,1% dan obesitas sentral 57,2%, dengan proporsi lebih tinggi pada perempuan (Dungga & Cahyati, 2025). Pada wanita usia subur Indonesia, obesitas abdominal juga sangat umum, dengan prevalensi 49,4% dalam analisis Riskesdas 2018, sehingga hampir satu dari dua perempuan usia subur mengalami obesitas sentral (Siregar et al., 2024). Status gizi berlebih berkaitan dengan gangguan metabolik berupa dislipidemia, yang secara konsisten ditandai oleh peningkatan trigliserida, penurunan HDL, dan peningkatan partikel LDL yang lebih aterogenik (Vekic et al., 2023).

Selain perubahan status gizi, penggunaan kontrasepsi hormonal juga berhubungan dengan perubahan profil lipid, terutama pada kontrasepsi oral kombinasi yang cenderung meningkatkan trigliserida dan HDL, sedangkan pengaruh terhadap LDL lebih bervariasi menurut jenis progestin yang digunakan. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa pengguna kontrasepsi hormonal, khususnya DMPA, pil progestin, atau pil kombinasi tertentu seperti levonorgestrel, dapat mengalami peningkatan kolesterol total, trigliserida, dan LDL, bahkan pada sebagian studi disertai penurunan HDL (Noori & Althanoon, 2022; Turki et al., 2023). Variasi respons metabolik ini tampaknya dipengaruhi oleh jenis kontrasepsi, lama penggunaan, serta faktor lain seperti usia, pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup, yang juga berhubungan dengan perubahan berat badan dan komposisi tubuh pada pengguna kontrasepsi hormonal (Akhter et al., 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengevaluasi hubungan antara kontrasepsi hormonal dengan perubahan berat badan, IMT, dan profil lipid pada wanita usia subur, dengan hasil yang menunjukkan adanya kecenderungan perubahan metabolik pada sebagian pengguna dibandingkan non-pengguna (Ilmiya, 2025; Turki et al., 2023). Pada parameter lipid, kontrasepsi oral kombinasi dan beberapa kontrasepsi hormonal lain sering dikaitkan dengan peningkatan trigliserida, kolesterol total, dan perubahan HDL atau LDL, tetapi arah perubahan LDL dan HDL berbeda-beda menurut jenis progestin dan preparat yang digunakan (Silva-Bermudez et al., 2020).

Literatur saat ini masih terbatas dalam menilai penggunaan kontrasepsi hormonal secara bersamaan terhadap dua luaran metabolik utama, yaitu status gizi atau komposisi tubuh dan profil lipid, karena sebagian studi hanya memetakan perubahan metabolik dan lipid tanpa data antropometri rinci, sementara studi lain hanya menilai berat badan, IMT, atau lemak tubuh tanpa pemeriksaan kolesterol total, LDL, HDL, dan trigliserida (Cliffer et al., 2025). Selain itu, beberapa tinjauan menyatakan bahwa bukti tentang hubungan kontrasepsi hormonal dengan luaran gizi masih lemah, sulit dibandingkan antarstudi, dan minim tindak lanjut jangka panjang, sehingga penelitian yang mengintegrasikan

antropometri, komposisi tubuh, dan profil lipid pada wanita usia subur masih diperlukan untuk memberikan gambaran dampak metabolik yang lebih utuh (Ilmiya, 2025).

Wanita usia subur merupakan kelompok yang perlu mendapat perhatian dalam pemantauan status gizi dan profil metabolik, karena penggunaan kontrasepsi hormonal pada sejumlah studi dikaitkan dengan perubahan komposisi tubuh, peningkatan berat badan atau adipositas, serta perubahan profil lipid seperti kenaikan kolesterol total, trigliserida, dan LDL, meskipun besar efeknya dapat berbeda menurut jenis kontrasepsi, dosis, dan lama penggunaan (Eze et al., 2026). Karena itu, pemantauan efek metabolik pada pengguna kontrasepsi hormonal, terutama pengguna jangka panjang dan mereka yang memiliki faktor risiko kardiometabolik, layak dipertimbangkan sebagai bagian dari pelayanan kesehatan reproduksi agar edukasi, pemilihan metode, dan tindak lanjut dapat disesuaikan dengan kondisi masing-masing pengguna (Nzounkeu et al., 2026). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan perubahan status gizi dan profil lipid pada wanita usia subur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Efarina Etaham Berastagi pada bulan April 2026. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional komparatif untuk menganalisis hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan perubahan status gizi dan profil lipid pada wanita usia subur. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 responden, yang terdiri dari 16 wanita pengguna kontrasepsi hormonal dan 16 wanita yang tidak menggunakan kontrasepsi hormonal. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Kriteria inklusi meliputi wanita usia subur yang bersedia mengikuti penelitian, memiliki riwayat penggunaan atau tidak menggunakan kontrasepsi hormonal, serta melakukan pemeriksaan di RSUD Efarina Etaham Berastagi. Responden dengan kehamilan, penyakit kronis, atau kondisi yang dapat memengaruhi metabolisme lipid tidak diikutsertakan dalam penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner untuk memperoleh informasi karakteristik responden, jenis kontrasepsi hormonal, dan lama penggunaan kontrasepsi. Pengukuran status gizi dilakukan berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan responden. Pemeriksaan profil lipid dilakukan melalui pemeriksaan laboratorium meliputi kadar kolesterol total, trigliserida, LDL, dan HDL. Data hasil pengukuran digunakan untuk membandingkan

kondisi status gizi dan profil lipid antara kelompok pengguna kontrasepsi hormonal dan kelompok yang tidak menggunakan kontrasepsi hormonal.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, distribusi penggunaan kontrasepsi, status gizi, dan profil lipid. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-square untuk mengetahui hubungan antara penggunaan kontrasepsi hormonal dengan perubahan status gizi serta profil lipid. Hubungan dianggap bermakna apabila diperoleh nilai p-value $<0,05$. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif untuk menjelaskan keterkaitan penggunaan kontrasepsi hormonal terhadap perubahan status gizi dan profil lipid pada wanita usia subur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden (n=32)

Karakteristik	n	%
Usia (tahun)		
20-29 tahun	12	37,5
30-39 tahun	15	46,9
≥ 40 tahun	5	15,6
Pendidikan terakhir		
SMP	5	15,6
SMA	18	56,3
Perguruan tinggi	9	28,1
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	17	53,1
Karyawan/Wiraswasta	10	31,3
Pekerjaan lainnya	5	15,6
Jenis kontrasepsi hormonal		
Suntik 1 bulan	6	18,8
Suntik 3 bulan (DMPA)	16	50,0
Pil hormonal	7	21,9
Implant	3	9,3
Lama penggunaan kontrasepsi		
<1 tahun	7	21,9
1-3 tahun	14	43,8
>3 tahun	11	34,3
Status gizi berdasarkan IMT		
Normal ($18,5-24,9 \text{ kg/m}^2$)	13	40,6
Overweight ($25-29,9 \text{ kg/m}^2$)	11	34,4
Obesitas ($\geq 30 \text{ kg/m}^2$)	8	25,0

Berdasarkan karakteristik responden sebanyak 32 wanita usia subur, kelompok usia terbanyak berada pada rentang 30-39 tahun, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase reproduktif aktif dengan kemungkinan penggunaan kontrasepsi yang lebih lama. Tingkat pendidikan mayoritas adalah SMA, sedangkan

sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga. Kondisi ini dapat berhubungan dengan pola aktivitas fisik dan gaya hidup yang berpotensi memengaruhi status metabolik. Jenis kontrasepsi hormonal yang paling banyak digunakan adalah suntik 3 bulan (DMPA), yaitu sebesar 50%, yang sejalan dengan tingginya penggunaan metode kontrasepsi suntik karena dianggap praktis dan memiliki durasi perlindungan lebih panjang. Dari sisi lama penggunaan, sebagian besar responden telah menggunakan kontrasepsi selama 1–3 tahun, menunjukkan bahwa efek hormonal terhadap perubahan metabolik dapat mulai terlihat pada penggunaan jangka menengah. Berdasarkan status gizi, sebagian besar responden masih berada pada kategori normal, tetapi proporsi overweight dan obesitas cukup besar, yang mengindikasikan adanya kecenderungan peningkatan masalah gizi lebih pada pengguna kontrasepsi hormonal (Tabel 1).

Tabel 2. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal dengan Perubahan Status Gizi dan Profil Lipid pada Wanita Usia Subur (n=32)

Variabel	Penggunaan Kontrasepsi Hormonal				p-value*
	Pengguna Kontrasepsi Hormonal		Tidak Menggunakan Kontrasepsi Hormonal		
	n	%	n	%	
Status Gizi (IMT)					
Normal	4	25,0	9	56,3	0,032
Overweight	8	50,0	4	25,0	
Obesitas	4	25,0	3	18,7	
Perubahan Berat Badan					
Tidak mengalami peningkatan	5	31,3	12	75,0	0,041
Mengalami peningkatan berat badan	11	68,7	4	25,0	
Kolesterol Total					
Normal (<200 mg/dL)	7	43,7	13	81,3	0,026
Tinggi (≥200 mg/dL)	9	56,3	3	18,7	
Trigliserida					
Normal (<150 mg/dL)	9	56,3	12	75,0	0,039
Tinggi (≥150 mg/dL)	7	43,7	4	25,0	
LDL					
Normal (<130 mg/dL)	10	62,5	14	87,5	0,045
Tinggi (≥130 mg/dL)	6	37,5	2	12,5	
HDL					
Normal (≥50 mg/dL)	11	68,7	15	93,7	0,048
Rendah (<50 mg/dL)	5	31,3	1	6,3	

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan kontrasepsi hormonal dengan perubahan status gizi dan profil lipid pada wanita usia subur. Kelompok pengguna kontrasepsi hormonal lebih banyak mengalami overweight dan obesitas dibandingkan kelompok yang tidak menggunakan kontrasepsi hormonal, serta menunjukkan proporsi peningkatan berat badan yang lebih tinggi. Pengguna kontrasepsi

hormonal juga memiliki kecenderungan profil lipid yang kurang baik, ditandai dengan lebih tingginya proporsi responden dengan kadar kolesterol total, trigliserida, dan LDL meningkat serta kadar HDL rendah dibandingkan kelompok non-pengguna. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal, terutama pada pengguna jangka menengah hingga panjang, dapat berhubungan dengan perubahan metabolisme lemak dan peningkatan risiko perubahan komposisi tubuh. Meskipun demikian, perubahan status gizi dan profil lipid tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan kontrasepsi hormonal, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, usia, dan gaya hidup yang tidak dievaluasi secara mendalam dalam penelitian ini (**Tabel 2**).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal berhubungan dengan perubahan status gizi pada wanita usia subur. Kelompok pengguna kontrasepsi hormonal memiliki proporsi overweight yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak menggunakan kontrasepsi hormonal. Pada kelompok pengguna kontrasepsi hormonal, sebanyak 50% responden mengalami overweight dan 25% mengalami obesitas, sedangkan pada kelompok non-pengguna sebagian besar responden berada pada kategori status gizi normal (56,3%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan kontrasepsi hormonal dengan status gizi berdasarkan IMT ($p=0,032$). Temuan ini menunjukkan bahwa paparan hormon eksogen dalam kontrasepsi dapat berhubungan dengan perubahan komposisi tubuh, terutama peningkatan berat badan dan kecenderungan peningkatan massa lemak pada sebagian pengguna.

Peningkatan berat badan pada pengguna kontrasepsi hormonal dalam penelitian ini juga terlihat dari proporsi responden yang mengalami kenaikan berat badan. Sebanyak 68,7% pengguna kontrasepsi hormonal mengalami peningkatan berat badan dibandingkan 25% pada kelompok yang tidak menggunakan kontrasepsi hormonal, dengan hubungan yang bermakna secara statistik ($p=0,041$). Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui pengaruh hormon progesteron sintetik yang terdapat pada beberapa jenis kontrasepsi hormonal terhadap regulasi metabolisme energi dan penyimpanan lemak tubuh (Cagnacci & Biasioli, 2021). Beberapa penelitian sebelumnya melaporkan bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal, terutama depot medroxyprogesterone acetate (DMPA), berkaitan dengan peningkatan berat badan, peningkatan indeks massa tubuh, serta perubahan distribusi lemak tubuh. Perubahan tersebut dapat terjadi akibat peningkatan nafsu makan, perubahan metabolisme lipid, dan peningkatan deposisi jaringan adiposa (Butureanu et al., 2026; Kantarama et al., 2025; Sims et al., 2020).

Jenis kontrasepsi hormonal yang paling banyak digunakan dalam penelitian ini adalah suntik 3 bulan atau DMPA sebesar 50%, diikuti pil hormonal sebesar 21,9%, suntik 1 bulan sebesar 18,8%, dan implant sebesar 9,3%. Dominasi penggunaan DMPA dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perubahan status gizi karena metode ini memiliki kandungan progestin yang bekerja dalam jangka panjang (Enggoe et al., 2022). Progestin dapat memengaruhi keseimbangan hormon yang berperan dalam metabolisme karbohidrat dan lemak (Sari & Sholehah, 2022a). Penelitian Williams et al. (2021) juga menunjukkan bahwa pengguna DMPA cenderung mengalami peningkatan berat badan lebih besar dibandingkan pengguna metode hormonal lain karena efek metaboliknya yang lebih kuat. Namun, besarnya perubahan berat badan dapat berbeda antarindividu karena dipengaruhi oleh faktor usia, aktivitas fisik, pola makan, dan lama penggunaan kontrasepsi.

Selain berhubungan dengan perubahan status gizi, penelitian ini menemukan adanya hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan perubahan profil lipid. Pengguna kontrasepsi hormonal memiliki proporsi kadar kolesterol total tinggi sebesar 56,3%, sedangkan kelompok non-pengguna hanya sebesar 18,7%. Analisis statistik menunjukkan hubungan yang bermakna antara penggunaan kontrasepsi hormonal dan kadar kolesterol total ($p=0,026$). Hasil ini sejalan dengan penelitian Prabawati et al. (2025) menunjukkan bahwa pengguna kontrasepsi hormonal dapat mengalami peningkatan kadar kolesterol total akibat pengaruh hormon progesteron sintetik terhadap metabolisme lipid. Progestin dapat memengaruhi aktivitas enzim hati yang berperan dalam sintesis dan transportasi lipoprotein sehingga menyebabkan perubahan kadar lipid dalam darah.

Pada parameter trigliserida, penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok pengguna kontrasepsi hormonal memiliki proporsi kadar trigliserida tinggi sebesar 43,7%, lebih besar dibandingkan kelompok non-pengguna sebesar 25%. Hubungan antara penggunaan kontrasepsi hormonal dengan kadar trigliserida menunjukkan nilai $p=0,039$. Peningkatan trigliserida pada pengguna kontrasepsi hormonal dapat terjadi akibat pengaruh hormon terhadap metabolisme lemak di hati (Zhang et al., 2022). Estrogen dan progesteron dalam kontrasepsi hormonal dapat memengaruhi proses sintesis lipoprotein serta perubahan aktivitas enzim lipoprotein lipase yang berperan dalam pemecahan trigliserida (Jeong et al., 2024). Penelitian Barokah et al. (2026) juga menunjukkan bahwa peningkatan trigliserida lebih sering ditemukan pada pengguna kontrasepsi berbasis progestin tertentu, terutama pada penggunaan jangka panjang.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pengguna kontrasepsi hormonal memiliki kadar LDL yang lebih tinggi dibandingkan kelompok non-pengguna. Sebanyak 37,5%

pengguna kontrasepsi hormonal memiliki kadar LDL tinggi, sedangkan pada kelompok non-pengguna hanya 12,5%. Hubungan antara penggunaan kontrasepsi hormonal dan kadar LDL menunjukkan nilai $p=0,045$. Peningkatan LDL dapat terjadi karena perubahan keseimbangan estrogen dan progesteron yang memengaruhi metabolisme kolesterol (Gouni-Berthold & Laufs, 2024). Estrogen secara fisiologis memiliki efek meningkatkan pembersihan LDL melalui peningkatan ekspresi reseptor LDL di hati, sehingga rendahnya aktivitas estrogen relatif akibat dominasi progestin dapat menyebabkan peningkatan kadar LDL dalam sirkulasi (Xu et al., 2022). Namun, beberapa penelitian memang menunjukkan hasil LDL yang tidak seragam, sehingga pengaruh kontrasepsi hormonal terhadap LDL tampak bergantung pada jenis metode, komposisi estrogen-progestin, dosis, lama pemakaian, dan karakteristik pengguna seperti gaya hidup serta risiko metabolik awal (Eze et al., 2026; Özcan et al., 2024).

Pada kadar HDL, penelitian ini menemukan bahwa pengguna kontrasepsi hormonal lebih banyak mengalami kadar HDL rendah dibandingkan kelompok non-pengguna. Sebanyak 31,3% pengguna kontrasepsi hormonal memiliki HDL rendah, sedangkan kelompok non-pengguna hanya 6,3%, dengan nilai $p=0,048$. Penurunan HDL dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik karena HDL memiliki fungsi utama dalam membawa kolesterol dari jaringan perifer kembali ke hati untuk dieliminasi. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa beberapa kontrasepsi hormonal, terutama yang mengandung progestin dengan sifat lebih androgenik, dapat menurunkan kadar HDL karena komponen progestin memodulasi metabolisme lipoprotein dan dapat mengimbangi efek peningkatan HDL oleh estrogen (Dasgupta et al., 2023; Toffol et al., 2025). Meskipun demikian, perubahan HDL tidak selalu sama pada setiap jenis kontrasepsi karena dipengaruhi oleh dosis hormon, lama penggunaan, serta faktor gaya hidup pengguna (O & B, 2025).

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal memiliki hubungan dengan perubahan status gizi dan profil lipid pada wanita usia subur. Pengguna kontrasepsi hormonal cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami overweight, peningkatan berat badan, peningkatan kolesterol total, trigliserida, LDL, serta penurunan HDL dibandingkan kelompok yang tidak menggunakan kontrasepsi hormonal (Yusran et al., 2022). Namun, perubahan metabolik tersebut tidak hanya disebabkan oleh penggunaan kontrasepsi hormonal karena faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, usia, dan gaya hidup juga dapat memengaruhi status gizi serta profil lipid (Hamidah et al., 2023). Oleh karena itu, pemantauan status gizi dan pemeriksaan profil metabolik secara berkala dapat

menjadi bagian penting dalam pelayanan kesehatan reproduksi, terutama pada pengguna kontrasepsi hormonal jangka menengah hingga panjang (Akinlua et al., 2025).

SIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan kontrasepsi hormonal berhubungan dengan perubahan status gizi dan profil lipid pada wanita usia subur. Kelompok pengguna kontrasepsi hormonal memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami overweight, peningkatan berat badan, peningkatan kadar kolesterol total, trigliserida, LDL, serta penurunan kadar HDL dibandingkan kelompok yang tidak menggunakan kontrasepsi hormonal. Pengaruh tersebut terutama terlihat pada pengguna kontrasepsi dengan durasi penggunaan jangka menengah hingga panjang. Namun, perubahan status gizi dan profil lipid tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan kontrasepsi hormonal, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, usia, dan gaya hidup. Oleh karena itu, tenaga kesehatan disarankan melakukan edukasi serta pemantauan status gizi dan pemeriksaan profil lipid secara berkala pada pengguna kontrasepsi hormonal, terutama pada pengguna jangka panjang, sehingga risiko gangguan metabolik dapat dicegah dan pemilihan metode kontrasepsi dapat disesuaikan dengan kondisi kesehatan masing-masing individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhter, S., Nath, M. C., Rupa, S. N., Begum, B., Khan, Z. H., Mahmuda, S., & Ali, Md. O. I. (2023). Effect of Combined Oral Contraceptive on Lipid Profile Level and Cardiovascular Risk. *Saudi Journal of Medical and Pharmaceutical Sciences*, 9(05), 311–316. <https://doi.org/10.36348/sjmps.2023.v09i05.006>
- Akinlua, I., Ogundajo, A. T., Oyeyemi, A. O., Olu-Ogunleye, F. O., Oluwafemi, D., & Arulogun, A. S. (2025). Some Biochemical and Metabolic Alterations Associated with Selected Contraceptive Methods in Reproductive-Age Women: A Case-Control Study in Osun State, Nigeria. *World Journal of Advanced Engineering Technology and Sciences*, 17(1), 010–017. <https://doi.org/10.30574/wjaets.2025.17.1.1370>
- Barokah, L., Zolekhah, D., & Anggraini, T. N. Y. A. (2026). Avocado Juice and Changes in Total Cholesterol and Triglyceride Levels among Depot Medroxyprogesterone Acetate Contraceptive Acceptors: A Quasi-Experimental Study. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 9(6), 1181–1190.
- Butureanu, T., Apetrei, A.-M., Balan, R. A., Haliciu, A.-M., Pavaleanu, I., Socolov, D., & Socolov, R. (2026). Contraceptive-Induced Weight Gain: Myth and Reality Review. *Life*, 16(4), 553.
- Cagnacci, A., & Biasioli, A. (2021). The Effect of Hormonal Contraceptives on Metabolism. In *Female and male contraception* (pp. 299–317). Springer.
- Chero-García, D., Chipana-Torres, D., Espinoza-Zanabria, E., Espinal-Chipana, N., De La O-Hinostroza, C., Eusebio-Fernández, M., Eusebio-García, R., García-Guerrero, F., Flores-Mayhua, N., & Flores-Cortez, D. (2021). *Efectos Metabólicos y Cambio Ponderal por*

- el Uso de Anticonceptivos Hormonales: Una Revisión Narrativa.* 6. <https://doi.org/10.47784/rismf.2021.6.2.113>
- Cliffer, I. R., Yelverton, C., Dong, J., Dwumah-Agyen, M., Ferrero, E., Partap, U., Shah, I., & Fawzi, W. (2025). Family Planning and Nutrition: Systematic Review of the Effects of Family Planning on Nutritional Status of Adolescent Girls and Women of Reproductive Age. *BMJ Global Health*, 10(Suppl 1), e015734. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2024-015734>
- Dasgupta, S., Mondal, J., Goswami, B., & Dasgupta, J. (2023). Randomized Controlled Trial to Compare Effects of Ultra-Low Dose (Ethinylestradiol 20 µg or 15 µg) with Low Dose (Ethinylestradiol 30 µg) Hormonal Pills on Lipid Discordance in Non-Obese PCOS Women. *Obstetrics & Gynecology Science*, 66(6), 572–583. <https://doi.org/10.5468/ogs.23142>
- Dungga, E. F., & Cahyati, W. H. (2025). Trend of Increasing Prevalence of Obesity in Women of Reproductive Age in Indonesia: Analysis of IFLS Survey Data (1993-2014) by Age Group. *Journal of Creativity Student*, 8(1), 44–49. <https://doi.org/10.15294/jcs.v8i1.24714>
- Ekoriano, M., Ardiana, I., & Rahmadhony, A. (2021). Dynamics of Contraception Use in Indonesia Based on Service Sources at Health Facilities. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 248–258. <https://doi.org/10.15294/kemas.v17i2.27965>
- Enggoe, N. H., Ruliaty, L. P., Jutomo, L., Berek, N. C., & Tresno, I. (2022). Status Gizi, Jenis dan Lama Pemakaian Alat Kontrasepsi Pil, Suntik 1 Bulan, dan Suntik DMPA dengan Gangguan Menstruasi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 618–626.
- Eze, E., Ntakirutimana, L., Onaadebo, O., TerKimbi, S., Umar, A., Ani, E., & Abdulazeez, J. (2026). Cardiometabolic, Glycaemic, and Metabolic Safety of Hormonal Contraceptives in Women with Medical Conditions: A Systematic Review. *International Journal of Women's Health*, Volume 18, 1–20. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S601229>
- Fajarningtiyas, D. N., Sulistiawan, D., Naibaho, M. M. P., & Arifa, R. F. (2021). Pattern and Determinant of Contraceptive Use among Women in Indonesia from 2007 to 2017: Evidence from Demographic and Health Survey. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(E), 1363–1370. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7417>
- Gouni-Berthold, I., & Laufs, U. (2024). Special Aspects of Cholesterol Metabolism in Women. *Deutsches Ärzteblatt International*, 121(12), 401.
- Hamidah, Heri Rosyati, & Asry Novi. (2023). Effect of Hormonal Contraception on Obesity in Women of Reproductive Age in Jakarta, Indonesia. *Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding*, 3(1), 573–578. <https://doi.org/10.61811/miphmp.v3i1.442>
- Ilmiya, I. (2025). The Effect of Using Contraceptives on The Nutritional Status of Woman of Childbearing Age. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 7(2), 129–134. <https://doi.org/10.35451/jkk.v7i2.2463>
- Jeong, K. J., Mukae, M., Lee, S. R., Kim, S.-Y., Kim, S. H., Cho, Y.-E., An, B.-S., Ko, J.-W., Kwun, H.-J., & Baek, I.-J. (2024). Progesterone Increases Hepatic Lipid Content and Plasma Lipid Levels Through PR-B-Mediated Lipogenesis. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 172, 116281.

- Kantarama, E., Uwizeye, D., & Uwineza, A. (2025). Cardiometabolic Risk Marker Changes in Centrally Obese Women Using Depot Medroxyprogesterone Acetate (DMPA) in Kigali, Rwanda. *Rwanda Journal of Medicine and Health Sciences*, 8(1), 17.
- Kantorová, V., Wheldon, M. C., Ueffing, P., & Dasgupta, A. N. Z. (2020). Estimating Progress Towards Meeting Women's Contraceptive Needs in 185 Countries: A Bayesian Hierarchical Modelling Study. *PLOS Medicine*, 17(2), e1003026. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003026>
- Lang'at, P. C., David-Kigaru, D. M., Ndung'u, Z. W., & Kimeto, P. (2025). Hormonal Contraceptives and Body Composition by Use of Stable Isotope Dilution Techniques Among Women of Reproductive Age in Nyeri County, Kenya. *PLOS One*, 20(9), e0332299. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0332299>
- Noori, F., & Althanoon, Z. (2022). Effects of Estrogen and Progesterone Used in Oral Contraceptive Pills: A Review. *Iraqi Journal of Pharmacy*, 19(1), 134-146. <https://doi.org/10.33899/iphr.2022.174808>
- Nzounkeu, E. D. K., Noumedem, J. A. K., & Tamokou, J.-D.-D. (2026). Association of Biochemical Parameters With Hormonal Contraceptives Among Women Attending the Dschang Regional Annex Hospital, Cameroon: A Cross-Sectional Study. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.108799>
- O, O. A., & B, O. M. A. (2025). Comparative Analysis of Lipid Profile Alterations in Women Using Diverse Contraceptive Methods. *International Journal Of Pharmaceutical And Bio-Medical Science*, 05(05). <https://doi.org/10.47191/ijpbms/v5-i5-07>
- Özcan, Ö., den Elzen, W. P. J., Hillebrand, J. J., den Heijer, M., van Loendersloot, L. L., Fischer, J., Hamer, H., de Jonge, R., & Heijboer, A. C. (2024). The Effect of Hormonal Contraceptive Therapy on Clinical Laboratory Parameters: A Literature Review. *Clinical Chemistry and Laboratory Medicine (CCLM)*, 62(1), 18-40. <https://doi.org/10.1515/cclm-2023-0384>
- Prabawati, R. A., Martini, D. E., Maghfuroh, L., Tyas, L. C., Yanti, N. R. D., & Fitriana, N. Y. (2025). Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Terhadap Tekanan Darah dan Kadar Kolesterol Total pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan. *Jurnal Ilmiah Biosaintropis (Bioscience-Tropic)*, 11(1), 150-158.
- Sari, A. A., & Sholehah, N. R. (2022). Perbedaan Berat Badan, Kolesterol, dan Gula Darah Puasa Akseptor Suntik Hormonal. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 442-449.
- Silva-Bermudez, L. S., Toloza, F. J. K., Perez-Matos, M. C., de Souza, R. J., Banfield, L., Vargas-Villanueva, A., & Mendivil, C. O. (2020). Effects of Oral Contraceptives on Metabolic Parameters in Adult Premenopausal Women: A Meta-Analysis. *Endocrine Connections*, 9(10), 978-998. <https://doi.org/10.1530/EC-20-0423>
- Sims, J., Lutz, E., Wallace, K., Kassahun-Yimer, W., Ngwudike, C., & Shwayder, J. (2020). Depo-Medroxyprogesterone Acetate, Weight Gain and Amenorrhea Among Obese Adolescent and Adult Women. *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*, 25(1), 54-59.
- Siregar, M. H., Sartika, R. A. D., Junengsih, J., & Hanifar, K. (2024). Association of Demographic and Dietary Factors with Abdominal Obesity Among Women of Childbearing Age in Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 15(1), 80-90. <https://doi.org/10.58185/jkr.v15i1.187>

- Toffol, E., Haukka, J., Jousilahti, P., Lehtoranta, L., Joensuu, A., Partonen, T., Erlund, I., & Heikinheimo, O. (2025). Cross-Sectional and Longitudinal Metabolomics-Based Profiles Associated with Oral Contraceptive and Progestin-Only Pill Use: A Finnish Population-Based Study. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 104(9), 1640–1651. <https://doi.org/10.1111/aogs.15176>
- Turki, A., Ayalew, A., Mossie, A., & Mitiku, S. (2023). Effects of Hormonal Contraceptives on Lipid Profile Among Women Attending Family Planning Unit in Goba Town Public Health Facilities, Bale, Southeast Ethiopia: A Comparative Cross-Sectional Study. *Reproductive Health*, 20(1), 185. <https://doi.org/10.1186/s12978-023-01727-4>
- Vekic, J., Stefanovic, A., & Zeljkovic, A. (2023). Obesity and Dyslipidemia: A Review of Current Evidence. *Current Obesity Reports*, 12(3), 207–222. <https://doi.org/10.1007/s13679-023-00518-z>
- Williams, W. V, Brind, J., Haynes, L., Manhart, M. D., Klaus, H., Lanfranchi, A., Migeon, G., Gaskins, M., Seman, E. I., & Ruppertsberger, L. (2021). Hormonally Active Contraceptives Part I: Risks Acknowledged and Unacknowledged. *The Linacre Quarterly*, 88(2), 126–148.
- Xu, L., Yuan, Y., Che, Z., Tan, X., Wu, B., Wang, C., Xu, C., & Xiao, J. (2022). The Hepatoprotective and Hepatotoxic Roles of Sex and Sex-Related Hormones. *Frontiers in Immunology*, 13, 939631.
- Yusran, A. M., Nurmainah, N., & Andrie, M. (2022). Analisis Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal dengan Obesitas dan Hiperkolesterolemia di Puskesmas Pal III Pontianak. *Journal of Pharmascience*, 9(1), 132–140.
- Zhang, D., Wei, Y., Huang, Q., Chen, Y., Zeng, K., Yang, W., Chen, J., & Chen, J. (2022). Important Hormones Regulating Lipid Metabolism. *Molecules*, 27(20), 7052.