

HUBUNGAN JENIS DAN LAMA PENGGUNAAN KONTRASEPSI HORMONAL TERHADAP GANGGUAN MENSTRUASI

Rosna Dewi, Mastaida Tambun*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan, Indonesia

* Corresponding Author: mitatbn@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 19-11-2025

Revised: 22-11-2025

Accepted: 09-12-2025

Available online: 20-12-2025

Kata Kunci:

Gangguan Menstruasi;
Kontrasepsi Hormonal;
Pasangan Usia Subur

Keywords:

*Couples of childbearing age;
Hormonal contraception;
Menstrual disorders*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan jenis dan lama penggunaan kontrasepsi hormonal terhadap gangguan menstruasi pada pasangan usia subur (PUS) di BPM Midah Sembiring, Kecamatan Tanjung Medan, Kabupaten Rokan Hilir, Provinsi Riau. Penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh PUS pengguna kontrasepsi hormonal sebanyak 63 orang, dengan jumlah sampel 59 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup yang memuat informasi mengenai jenis kontrasepsi hormonal, lama penggunaan, dan kejadian gangguan menstruasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan kontrasepsi hormonal jenis progestin (57,6%) dan telah menggunakan kontrasepsi lebih dari satu tahun (55,9%). Gangguan menstruasi ditemukan pada 50,8% responden. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kontrasepsi hormonal dengan gangguan menstruasi ($p = 0,003$), di mana pengguna kontrasepsi progestin lebih banyak mengalami gangguan menstruasi dibandingkan pengguna kontrasepsi kombinasi. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan kontrasepsi hormonal dengan gangguan menstruasi ($p = 0,001$), dengan risiko gangguan yang lebih tinggi pada pengguna dengan lama pemakaian lebih dari satu tahun. Penelitian ini menyimpulkan bahwa jenis dan lama penggunaan kontrasepsi hormonal berhubungan secara bermakna dengan terjadinya gangguan menstruasi pada pasangan usia subur.

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between the type and duration of hormonal contraceptive use and menstrual disorders in couples of childbearing age (PUS) in the Midah Sembiring Community Health Center (BPM), Tanjung Medan District, Rokan Hilir Regency, Riau Province. The study used a correlational design with a cross-sectional approach. The study population was all PUS users of hormonal contraceptives, totaling 63 people, with a sample of 59 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected through a closed questionnaire containing information on the type of hormonal contraceptive, duration of use, and the occurrence of menstrual disorders. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods using the chi-square test with a significance level of $p < 0.05$. The results showed that the majority of respondents used progestin-type hormonal contraceptives (57.6%) and had used contraception for

more than one year (55.9%). Menstrual disorders were found in 50.8% of respondents. The results of statistical tests showed a significant relationship between the type of hormonal contraceptive and menstrual disorders ($p = 0.003$), where progestin-type contraceptive users experienced more menstrual disorders than combination contraceptive users. Furthermore, there was a significant association between duration of hormonal contraceptive use and menstrual irregularities ($p = 0.001$), with a higher risk of irregularities in users with more than one year of use. This study concluded that the type and duration of hormonal contraceptive use were significantly associated with the occurrence of menstrual irregularities in couples of childbearing age.

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

Copyright © 2025 by Author. Published by Akademi Kebidanan Nusantara 2000



PENDAHULUAN

Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu program utama pemerintah yang dirancang untuk menekan laju pertumbuhan penduduk melalui pengaturan jumlah, jarak, dan waktu kelahiran dengan pemanfaatan berbagai metode kontrasepsi hormonal maupun nonhormonal (Rahayu et al., 2025). Program ini tidak hanya berfungsi sebagai upaya pengendalian kelahiran, tetapi juga sebagai strategi peningkatan kualitas hidup keluarga dengan membantu pasangan suami istri mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, merencanakan kehamilan yang benar-benar diharapkan, serta mengatur jarak kehamilan agar lebih aman bagi kesehatan ibu dan anak (Lestari et al., 2024). Berbagai kajian menunjukkan bahwa akses dan penggunaan kontrasepsi dalam program KB berkontribusi signifikan terhadap penurunan fertilitas, pencegahan kehamilan berisiko tinggi, serta penurunan angka kesakitan dan kematian ibu dan anak (Utomo et al., 2021).

Pelaksanaan program Keluarga Berencana (KB) sejalan dengan agenda global Tujuan Pembangunan Berkelanjutan atau Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya tujuan ketiga yang menekankan jaminan kehidupan yang sehat dan peningkatan kesejahteraan bagi semua penduduk di setiap kelompok usia. Program KB diposisikan sebagai program pembangunan sosial dasar yang penting karena tidak hanya berfungsi mengendalikan jumlah penduduk, tetapi juga berperan mewujudkan akses kesehatan reproduksi bagi seluruh masyarakat hingga tahun 2030 sebagaimana tercantum dalam indikator 3.7 SDGs, yaitu menjamin akses semesta terhadap pelayanan kesehatan seksual dan reproduksi, termasuk keluarga berencana, informasi dan edukasi, serta integrasi kesehatan reproduksi ke dalam strategi dan program nasional (Rahmawati & Prianti, 2022).

Penggunaan kontrasepsi di tingkat global menunjukkan tren meningkat, terutama di kawasan Asia dan Amerika Latin, sedangkan tingkat penggunaannya masih paling rendah di Afrika Sub-Sahara. Secara global, proporsi pengguna kontrasepsi modern naik dari sekitar 35% pada tahun 1970 menjadi 63% pada tahun 2017, dan analisis lain melaporkan

kenaikan dari 54% pada tahun 1990 menjadi sekitar 57%-57,4% pada pertengahan 2010-an (Sinaga et al., 2023). Walaupun cakupan kontrasepsi modern terus membaik, kebutuhan yang belum terpenuhi masih besar: diperkirakan sekitar 214 juta perempuan usia reproduktif di negara berkembang ingin menunda atau menghentikan kehamilan namun tidak menggunakan kontrasepsi modern. Berbagai faktor menjelaskan masih tingginya unmet need ini, antara lain keterbatasan pilihan metode, kekhawatiran terhadap efek samping atau risiko kesehatan, kualitas layanan yang belum optimal, hambatan sosial-budaya, serta kurangnya informasi dan konseling yang memadai mengenai metode yang tersedia (Tessema et al., 2021).

Penggunaan kontrasepsi di Indonesia secara umum didominasi oleh metode hormonal suntik, dengan berbagai studi dan data nasional menunjukkan bahwa kontrasepsi suntik menjadi pilihan terbanyak di kalangan akseptor KB dibandingkan metode lain seperti pil, IUD, implan, kondom, maupun metode operasi wanita (MOW) dan pria (MOP) (Vitaprawati, 2024). Kajian literatur nasional menemukan bahwa di berbagai daerah di Indonesia, kontrasepsi hormonal suntik merupakan metode yang paling banyak digunakan, sementara MOP dan MOW masih relatif jarang dipilih (Rotinsulu et al., 2021).

Penggunaan kontrasepsi hormonal yang tinggi berkaitan dengan berbagai kelebihan metode ini, seperti efektivitas yang sangat baik dalam mencegah kehamilan, kemudahan penggunaan, serta sifatnya yang reversibel dan berprofil keamanan cukup baik sehingga banyak perempuan menjadikannya pilihan utama untuk mengatur kesuburan. Hormonal kontrasepsi juga memberikan manfaat non-kontraseptif, antara lain mengurangi nyeri haid, perdarahan menstruasi berlebihan, dan membantu tata laksana beberapa gangguan ginekologis (Seracchioli et al., 2021).

Gangguan menstruasi merupakan salah satu efek samping paling sering pada pengguna kontrasepsi hormonal, terutama metode berbasis progesteron seperti Depo Medroxyprogesterone Asetat (DMPA) suntik dan implan (Cangdra et al., 2020). Penelitian Bolaang et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan kontrasepsi ini dapat menimbulkan amenorea, spotting (perdarahan bercak di luar haid), perubahan keteraturan siklus menstruasi, perubahan lama dan frekuensi haid, serta perubahan jumlah darah menstruasi, dengan mayoritas pengguna DMPA mengalami perdarahan tidak teratur pada awal pemakaian yang kemudian dapat berlanjut menjadi amenorea.

Hasil penelitian Enggoe et al. (2022) menunjukkan bahwa lama penggunaan kontrasepsi hormonal, khususnya suntik DMPA, berhubungan erat dengan terjadinya gangguan menstruasi. Studi pada akseptor KB di berbagai wilayah menemukan bahwa durasi pemakaian kontrasepsi, termasuk pil, suntik 1 bulan dan DMPA 3 bulan,

berhubungan signifikan dengan gangguan menstruasi, dengan pengguna jangka panjang (>1 tahun) memiliki risiko jauh lebih besar mengalami kelainan perdarahan haid dibandingkan pengguna <1 tahun. Penelitian lain secara khusus melaporkan bahwa semakin lama penggunaan suntik DMPA, semakin tinggi proporsi akseptor yang mengalami amenorea maupun perdarahan tidak teratur, dan kejadian amenorea cenderung meningkat seiring bertambahnya jumlah suntikan atau lamanya pakai (Meilinda, 2021).

Penelitian Noorratri et al. (2022) menunjukkan bahwa lama penggunaan kontrasepsi implan berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi. Akseptor yang menggunakan KB implan lebih dari satu tahun hampir seluruhnya mengalami siklus menstruasi tidak teratur, yaitu sebesar 90,6%, sedangkan akseptor yang menggunakan implan ≤ 1 tahun justru sebagian besar mengalami siklus menstruasi teratur, yaitu 67,9%. Temuan ini sejalan dengan penjelasan Rocca et al. (2021) bahwa implan sebagai kontrasepsi hormonal progestin dapat menimbulkan perubahan pola perdarahan, terutama pada masa pemakaian awal dan berlanjut pada pemakaian jangka panjang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan jenis dan lama penggunaan kontrasepsi hormonal terhadap gangguan menstruasi pada pasangan usia subur (PUS).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu untuk mengetahui hubungan antara jenis dan lama penggunaan kontrasepsi hormonal dengan gangguan menstruasi. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan kondisi responden secara aktual serta mengidentifikasi hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan khusus. Kerangka konsep penelitian disusun berdasarkan teori yang relevan, khususnya mengenai kontrasepsi hormonal dan dampaknya terhadap siklus menstruasi, sehingga memudahkan peneliti dalam memahami keterkaitan antara variabel independen (jenis dan lama penggunaan kontrasepsi hormonal) dan variabel dependen (gangguan menstruasi).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pasangan Usia Subur pengguna kontrasepsi hormonal di BPM Midah Sembiring, Kecamatan Tanjung Medan, Kabupaten Rokan Hilir, Provinsi Riau, yang berjumlah 63 orang pada periode Maret–April 2023. Penentuan sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kepercayaan 95%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 59 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi, yaitu Pasangan Usia Subur pengguna kontrasepsi hormonal yang bersedia menjadi responden, serta kriteria eksklusi

berupa responden yang tidak bersedia atau memiliki penyakit lain yang dapat memengaruhi kondisi hormonal. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian dengan skala Guttman, yang memuat pertanyaan tertutup terkait jenis kontrasepsi, lama penggunaan, dan gangguan menstruasi.

Pengolahan data dilakukan melalui tahapan editing, coding, tabulating, dan cleaning untuk memastikan data yang diperoleh lengkap, akurat, dan siap dianalisis. Analisis data meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi variabel penelitian dalam bentuk tabel frekuensi. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara jenis dan lama penggunaan kontrasepsi hormonal dengan gangguan menstruasi. Hasil uji statistik dinyatakan bermakna apabila nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	n	%
Jenis KB		
Progestin	34	57,6
Kombinasi	25	42,4
Lama penggunaan KB		
≤ 1 tahun	26	44,1
>1 tahun	33	55,9
Gangguan Menstruasi		
Terganggu	30	50,8
Tidak terganggu	29	49,2

Mayoritas responden menggunakan kontrasepsi hormonal jenis progestin, yaitu sebanyak 34 orang (57,6%), sedangkan pengguna kontrasepsi kombinasi sebanyak 25 orang (42,4%). Selain itu, sebagian besar responden telah menggunakan kontrasepsi hormonal dengan lama pemakaian lebih dari satu tahun, yaitu sebanyak 33 orang (55,9%), sementara responden yang menggunakan kontrasepsi hormonal selama ≤ 1 tahun berjumlah 26 orang (44,1%) (Tabel 1).

Tabel 2. Hubungan jenis kontrasepsi hormonal terhadap gangguan menstruasi

Jenis Kontrasepsi	Terganggu		Jenis Kontrasepsi Tidak Terganggu		Total	p value	
Progestin	23	67,6	11	32,4	34	100	0,003
Kombinasi	7	28,0	18	72,0	25	100	

Jenis kontrasepsi progestin sebanyak 34 orang, diantaranya 23 orang (67,6%) mengalami gangguan menstruasi dan 11 orang (32,4%) mengalami gangguan menstruasi. Sedangkan jenis kontrasepsi Kombinasi sebanyak 25 orang, diantaranya 7 orang (28,0%)

mengalami gangguan menstruasi, dan 18 orang (72,0%) tidak mengalami gangguan. Dan hasil uji statistik diperoleh hasil 0,003 atau $<0,05$ yang artinya ada hubungan jenis kontrasepsi dengan gangguan kontrasepsi (Tabel 2).

Tabel 3. Hubungan lama penggunaan kontrasepsi dengan gangguan menstruasi

Lama Penggunaan	Terganggu		Jenis Kontrasepsi Tidak Terganggu		Total	p value	
<1 Tahun	7	26,9	19	73,1	26	100	0,001
>1 Tahun	23	69,7	10	30,3	33	100	

Lama penggunaan kontrasepsi <1 tahun sebanyak 26 orang, diantaranya 7 orang (26,9%) mengalami gangguan kontrasepsi dan 19 orang tidak mengalami gangguan. Sedangkan lama penggunaan > 1tahun sebanyak 33 orang, diataranya 23 orang (69,7%) mengalami gangguan menstruasi dan 10 orang (30,3%) tidak mengalami gangguan menstruasi. Hasil uji statistik diketahui nilai pvalue 0,001 atau $< 0,05$ yang artinya ada hubungan lama penggunaan kontrasepsi dengan gangguan menstruasi (Tabel 3).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kontrasepsi hormonal dengan gangguan menstruasi pada pasangan usia subur di BPM Midah Sembiring Kecamatan Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir Tahun 2023. Mayoritas responden menggunakan kontrasepsi hormonal jenis progestin, dan sebagian besar dari kelompok ini mengalami gangguan menstruasi. Sebaliknya, pada pengguna kontrasepsi kombinasi, sebagian besar responden tidak mengalami gangguan menstruasi. Hasil uji statistik dengan nilai p-value 0,003 ($<0,05$) menegaskan bahwa jenis kontrasepsi hormonal berpengaruh terhadap terjadinya gangguan menstruasi.

Kontrasepsi hormonal progestin-only bekerja terutama melalui tiga mekanisme utama, yaitu menghambat lonjakan LH sehingga ovulasi tertekan, menebalkan mukus serviks untuk menghambat penetrasi sperma, serta menyebabkan desinkronisasi dan inaktivasi endometrium sehingga implantasi sulit terjadi (Bastianelli et al., 2020). Perubahan endometrium yang terus-menerus terpapar progestin ini membuat lapisan menjadi tipis dan tidak stabil, sehingga sering menimbulkan gangguan pola perdarahan menstruasi berupa spotting, perdarahan tidak teratur, hingga amenorea, yang dikenal sebagai masalah “breakthrough bleeding” dan menjadi salah satu efek samping paling sering pada kontrasepsi progestin-only jangka panjang (Zigler & McNicholas, 2017).

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Martin et al. (2018) yang melaporkan bahwa pengguna kontrasepsi hormonal progestin-only, khususnya implan subdermal, lebih sering mengalami efek samping negatif dibanding pengguna kontrasepsi kombinasi, dengan keluhan utama berupa gangguan pola perdarahan menstruasi seperti perdarahan tidak teratur dan amenorea. Tinjauan sistematik mengenai implan progestin juga

menegaskan bahwa perdarahan menstruasi tidak teratur merupakan efek samping paling umum dan menjadi alasan utama penghentian dini, akibat pelepasan hormon progestin secara terus-menerus yang mengubah stabilitas endometrium dan siklus perdarahan (Zigler & McNicholas, 2017).

Penelitian Oxfeldt et al. (2020) turut mendukung hasil penelitian ini, dengan menunjukkan bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal, khususnya pil kombinasi oral, berhubungan dengan perubahan pola perdarahan dan karakteristik siklus menstruasi, baik pada perempuan umum maupun atlet elit. Perubahan tersebut dapat berupa manipulasi siklus (memperpanjang atau menunda haid), perubahan jumlah dan lamanya perdarahan, serta munculnya perdarahan tidak teratur yang sering kali terkait baik dengan keteraturan penggunaan pil maupun variasi respons individu terhadap paparan hormon sintetis estrogen-progestin. Di sisi lain, rejimen pil kombinasi yang tepat justru dapat menormalkan panjang siklus dan mengurangi keluhan perdarahan berlebihan, yang menunjukkan bahwa efeknya sangat dipengaruhi oleh kesesuaian formulasi dan cara pakai dengan kondisi hormonal serta kebutuhan klinis akseptor (Lethaby et al., 2019).

Selain jenis kontrasepsi, lama penggunaan kontrasepsi hormonal juga terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan gangguan menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang menggunakan kontrasepsi hormonal lebih dari satu tahun lebih banyak mengalami gangguan menstruasi dibandingkan dengan responden yang menggunakan kontrasepsi kurang dari satu tahun. Nilai p-value sebesar 0,001 ($<0,05$) menunjukkan bahwa lama penggunaan kontrasepsi merupakan faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya gangguan menstruasi.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Mehta et al. (2021) yang menunjukkan bahwa penggunaan kontrasepsi suntik DMPA jangka panjang hampir selalu disertai perubahan pola menstruasi, dengan perdarahan tidak teratur pada awal pemakaian yang kemudian berangsur berkurang dan berkembang menjadi amenorea pada banyak akseptor. Amenorea tersebut terkait dengan efek gestagen DMPA yang menghambat ovulasi, menurunkan kadar estrogen, serta menimbulkan perubahan endometrium berupa atrofi dan penurunan progresif pertumbuhan lapisan fungsional sehingga jumlah dan lama menstruasi makin berkurang, bahkan dapat menghilang sama sekali (Dianat et al., 2019).

Penelitian ini sejalan dengan temuan Rocca et al. (2021) tentang kontrasepsi implan yang menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna mengalami perubahan pola menstruasi, terutama pada tahun pertama penggunaan, berupa perdarahan tidak teratur, spotting, siklus memanjang atau justru amenorea. Gangguan tersebut berkaitan dengan pelepasan progestin dosis rendah secara kontinu yang menimbulkan perubahan histologis

endometrium, seperti atrofi kelenjar, perubahan vaskular (kerapuhan pembuluh dan dilatasi pembuluh tipis di permukaan), serta desinkronisasi antara pematangan endometrium dan pola hormonal normal, sehingga memicu perdarahan bercak dan siklus yang sulit diprediksi (Dinh et al., 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai kajian yang menunjukkan bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal jangka panjang berhubungan erat dengan meningkatnya risiko gangguan pola menstruasi, seperti amenorea, perdarahan tidak teratur, serta perubahan frekuensi dan lama haid (Elwadood et al., 2019). Berbagai bentuk kontrasepsi berbasis progesteron (pil progestin, suntikan, dan implan) menyebabkan atrofi dan inaktivasi endometrium, disertai perubahan vaskular (peningkatan kerapuhan dan kerapuhan pembuluh darah) yang memicu spotting, perdarahan menerobos, dan siklus yang tidak teratur, terutama pada tahun-tahun awal penggunaan dan semakin jelas dengan durasi pakai yang lebih lama (Dinh et al., 2015).

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis dan lama penggunaan kontrasepsi hormonal dengan gangguan menstruasi pada pasangan usia subur, di mana kontrasepsi hormonal jenis progestin serta penggunaan dalam jangka waktu lebih dari satu tahun memiliki risiko lebih tinggi menyebabkan gangguan menstruasi. Oleh karena itu, tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat meningkatkan kualitas konseling KB dengan memberikan informasi yang komprehensif mengenai pilihan metode kontrasepsi, mekanisme kerja, serta kemungkinan efek sampingnya agar akseptor dapat memilih metode yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal atau kohort, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan variabel lain seperti usia, status gizi, paritas, dan kepatuhan penggunaan kontrasepsi guna memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi gangguan menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Elwadood, A. A. A., Sayed, G., El-Snosy, E., & Zahran, K. (2019). The Effect of Hormonal Contraception and Intrauterine Device on the Pattern of Menstrual Cycle. *Journal of Current Medical Research and Practice*, 4(2), 225. https://doi.org/10.4103/JCMRP.JCMRP_28_19
- Bastianelli, C., Farris, M., Bruni, V., Rosato, E., Brosens, I., & Benagiano, G. (2020). Effects of Progestin-Only Contraceptives on the Endometrium. *Expert Review of Clinical Pharmacology*, 13(10), 1103–1123. <https://doi.org/10.1080/17512433.2020.1821649>

- Bolaang, S. G., Ilmiah, W. S., & Maulina, R. (2025). Relationship between the Use of Hormonal Contraception and Spotting Incidents in the Sonuo Village Health Center Area. *Proceeding of The International Conference of Inovation, Science, Technology, Education, Children, and Health*, 5(1), 94–103. <https://doi.org/10.62951/icistech.v5i1.184>
- Cangdra, M. I. N., Ragalettha, T. A., & Sir, A. B. (2020). Relationship of Contraceptive Use Depo Provera with The Side Effects On Acceptance in Nulle Health Center. *Timorese Journal of Public Health*, 2(2), 73–85. <https://doi.org/10.35508/tjph.v2i2.2841>
- Rahayu, D., Maisih, S. Z., Rahayu, S., & Dinen, K. A. (2025). Sosialisasi Pentingnya Keluarga Berencana dalam Meningkatkan Pengetahuan Pemilihan Alat Kontrasepsi pada Wanita di Desa Blang Pala Kecamatan Banda Baro Kabupaten Aceh Utara. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT INDONESIA*, 4(2), 57–64. <https://doi.org/10.55606/jpmi.v4i2.5130>
- Dianat, S., Fox, E., Ahrens, K. A., Upadhyay, U. D., Zlidar, V. M., Gallo, M. F., Stidd, R. L., Moskosky, S., & Dehlendorf, C. (2019). Side Effects and Health Benefits of Depot Medroxyprogesterone Acetate. *Obstetrics & Gynecology*, 133(2), 332–341. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003089>
- Dinh, A., Sriprasert, I., Williams, A. R., & Archer, D. F. (2015). A Review of the Endometrial Histologic Effects of Progestins and Progesterone Receptor Modulators in Reproductive Age Women. *Contraception*, 91(5), 360–367. <https://doi.org/10.1016/j.contraception.2015.01.008>
- Enggoe, N. H., Ruliati, 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. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.3848>
- Lestari, D., Lieskusumastuti, A. D., & Sari, W. J. (2024). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Program Keluarga Berencana. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 97–104. <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol5.iss2.346>
- Lethaby, A., Wise, M. R., Weterings, M. A., Bofill Rodriguez, M., & Brown, J. (2019). Combined Hormonal Contraceptives for Heavy Menstrual Bleeding. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(2). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD000154.pub3>
- Martin, D., Sale, C., Cooper, S. B., & Elliott-Sale, K. J. (2018). Period Prevalence and Perceived Side Effects of Hormonal Contraceptive Use and the Menstrual Cycle in Elite Athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(7), 926–932. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0330>
- Mehta, S., Kale, E., & Rashid, F. (2021). Revisiting Depot Medroxyprogesterone. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 10(3), 946. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20210713>
- Meilinda, V. (2021). Analisis Lama Pemakaian Kontrasepsi Depo Medroksi Progesteron Asetat dengan Gangguan Menstruasi. *Human Care Journal*, 6(2), 436. <https://doi.org/10.32883/hcj.v6i2.1246>
- Noorratri, E. D., Oktaviandini, F. M., & Maryatun, M. (2022). Gambaran Penggunaan KB Hormonal dengan Siklus Menstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari

- Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 5(1), 22-32. <https://doi.org/10.32584/jikk.v5i1.1505>
- Oxfeldt, M., Dalgaard, L. B., Jørgensen, A. A., & Hansen, M. (2020). Hormonal Contraceptive Use, Menstrual Dysfunctions, and Self-Reported Side Effects in Elite Athletes in Denmark. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(10), 1377-1384. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2019-0636>
- Rahmawati, R., & Prianti, A. T. (2022). Penyuluhan Tentang Macam-Macam Alatkontrasepsi di Desa Moncong Loe Kab. Maros. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 1(1), 75-80. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v1i1.5330>
- Rocca, M. L., Palumbo, A. R., Visconti, F., & Di Carlo, C. (2021). Safety and Benefits of Contraceptives Implants: A Systematic Review. *Pharmaceuticals*, 14(6), 548. <https://doi.org/10.3390/ph14060548>
- Rotinsulu, F. G. F., Wagey, F. W., & Tendean, H. M. M. (2021). Gambaran Penggunaan Alat Kontrasepsi pada Wanita di Indonesia. *E-CliniC*, 9(1). <https://doi.org/10.35790/eci.v9i1.32478>
- Seracchioli, R., Del Forno, S., & Degli Esposti, E. (2021). *Non-contraceptive Benefits of Hormonal Methods* (pp. 135-160). https://doi.org/10.1007/978-3-030-70932-7_10
- Sinaga, A., Sitorus, R., Surbakti, I., Sinaga, K., Tamba, E., & Siadari, Y. (2023). Hubungan Jenis dan Lama Penggunaan Kontrasepsi Hormonal terhadap Gangguan Menstruasi Pada Wanita Usia Subur di Klinik Pratama Vina Kecamatan Medan Baru Kota Medan Tahun 2023. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2), 271-282. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i2.2465>
- Tessema, Z. T., Teshale, A. B., Tesema, G. A., Yeshaw, Y., & Worku, M. G. (2021). Pooled Prevalence and Determinants of Modern Contraceptive Utilization in East Africa: A Multi-Country Analysis of Recent Demographic and Health Surveys. *PLOS ONE*, 16(3), e0247992. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247992>
- Utomo, B., Sucahya, P. K., Romadlona, N. A., Robertson, A. S., Aryanty, R. I., & Magnani, R. J. (2021). The Impact of Family Planning on Maternal Mortality in Indonesia: What Future Contribution can be Expected? *Population Health Metrics*, 19(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s12963-020-00245-w>
- Vitaprawati, V. P. (2024). Hubungan Penggunaan KB Suntik 3 Bulan dengan Perubahan Siklus Menstruasi di PMB Bd. I. Kel. Cibogo Kec. Ciseeng Kab. Bogor Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 4(1), 26-33. <https://doi.org/10.69935/jidan.v4i1.20>
- Zigler, R. E., & McNicholas, C. (2017). Unscheduled Vaginal Bleeding with Progestin-Only Contraceptive Use. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 216(5), 443-450. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2016.12.008>