

HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN KONTRASEPSI KB SUNTIK 3 BULAN DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI DI PUSKESMAS WANGKAL KABUPATEN PROBOLINGGO

Silawasih¹ Iit Ermawati² Wahida Yuliana³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
 Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia
 Email Korespondensi: sisilawasih@gmail.com

ABSTRAK

Kontrasepsi suntik 3 bulan merupakan salah satu metode kontrasepsi hormonal yang banyak digunakan karena efektif, praktis, dan ekonomis. Namun, penggunaan dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan efek samping berupa gangguan menstruasi amenore, spotting, hipemenoria, dan oligomenorea. Gangguan menstruasi yang terjadi diduga berhubungan dengan lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama penggunaan kontrasepsi KB suntik 3 bulan dengan gangguan menstruasi di Puskesmas Wangkal Kabupaten Probolinggo. Penelitian menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini Adalah seluruh akseptor KB suntik 3 bulan yang berkunjung ke Puskesmas Wangkal sebanyak 24 responden. Teknik sampling menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner dan kartu KB. Analisa data dilakukan menggunakan uji statistic chisquare dengan Tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukan Sebagian besar responden telah menggunakan KB suntik 3 bulan lebih dari 1 tahun dan mayoritas mengalami gangguan pada akseptor KB di Puskesmas Wangkal Kabupaten Probolinggo ($P < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini Adalah semakin besar resiko terjadinya gangguan menstruasi. Oleh karena itu, tenaga Kesehatan perlu memberikan konseling yang tepat mengenai efek samping penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan sehingga akseptor dapat memahami dan mengantisipasi gangguan menstruasi yang mungkin terjadi.

Kata Kunci : Lama, Penggunaan, Kb, Gangguan, Menstruasi

ABSTRACT

The three-month injectable contraceptive is one the most widely used hormonal contraceptive methods due to its effectiveness, practicality, and affordability. However, long-term use may cause side effects, particularly menstrual disorders such as amenorrhea, spotting, hypomenorrhea changes are believed to be associated with the duration of contraceptive use. This study aimed to determine the correlation between the duration of three-month injectable contraceptive use and menstrual disorders among family planning acceptors at Wangkal Public Health Center, Probolinggo. This study employed a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The population consisted of all three-month injectable contraceptive acceptors visiting Wangkal Public Health Center, totaling 24 respondents. The

sampling technique used was total sampling, in which all populations are automatically being respondents. Data collection was done by questionnaire and family planning cards. Data analysis was conducted using the Chi-Square statistical test with a significance level of $\alpha = 0,05$. The results showed that most respondents had used the three-month injectable contraceptive for more than one year, and the majority experienced menstrual disorders, particularly amenorrhea and irregular menstrual cycles. Bivariate analysis indicated a significant correlation between the duration of three-month injectable contraceptive use and menstrual disorders among acceptors at Wangka; Public Health Center ($p < 0,05$). In conclusion, the longer the duration of three-month injectable contraceptive use, the greater the risk of experiencing menstrual disorders. Therefore, healthcare providers should offer appropriate counseling regarding the side effects of injectable contraceptives so that acceptors can have a better understanding and anticipate possible menstrual changes.

Keywords : *duration, use, contraceptive, disorders, menstrual.*

PENDAHULUAN

Kontrasepsi KB Suntik 3 bulan merupakan salah satu metode kontrasepsi hormonal yang banyak digunakan oleh Wanita usia subur karena efektivitasnya yang tinggi, praktis, dan relative terjangkau. Kb suntik 3 bulan mengandung hormon (*Depo Medroxyprogesterone Acetat* (DMPA) yang bekerja dengan cara menghambat ovulasi, menipiskan endometrium, serta mengentalakan lender serviks. Meskipun efektif, penggunaan KB suntik 3 bulan sering menimbulkan efek samping, salah satunya Adalah gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi yang sering dialami akseptor meliputi *amenore*, *spotting*, *menoragia*, maupun siklus menstruasi yang tidak teratur. Efek samping diduga berkaitan lama penggunaan kontrasepsi KB suntik 3 bulan, karena paparan hormon progesterone dalam jangka waktu yang Panjang dapat mempengaruhi keseimbangan hormonal tubuh.

Lama pemakaian KB suntik 3 bulan dapat menyebabkan gangguan menstruasi menurut penelitian melyani (2019) hasil menunjukkan bahwa lama pemakaian KB suntik 3 bulan berhubungan signifikan dimana semakin lama penggunaan KB suntik 3 bulan maka kejadian lama menstruasi akseptor KB suntik 3 bulan semakin memendek bahkan sampai menjadi tidak menstruasi, perubahan lama menstruasi tersebut disebabkan komponen gestagen yang terkandung dalam DMPA. Perubahan ini sejalan dengan kekurangan darah menstruasi pada akseptor KB suntik 3 bulan. Setelah penggunaan jangka lama jumlah darah haid semakin sedikit dan bisa terjadi *amenorea*. Umumnya pemakaian kb suntik 3 bulan mempunyai persyaratan yang sama dengan pil, penggunaan cara KB hormonal maksimal 5 tahun, semakin lama masa pemakaian KB suntik akan menimbulkan beberapa dampak baik mual muntah, perdarahan libido serta pengeroposan tulang (melyani, 2019).

Menurut *World Health Organiation* (WHO) penggunaan kontrasepsi telah meningkat di banyak bagian dunia, terutama di Asia an Amerika latin dan terendah di Sub-sahara Afrika. Secara global, pengguna kontrasepsi modern seperti pil KB, suntik KB, implant/ susuk, AKDR / IUD / spiral, vasektomi dan tubektomi telah meningkat tidak signifikan dari 54 % di tahun 1990 menjadi 57,4 % pada tahun 2019. Di Afrika meningkat dari 23,6 % ke 28,5 %, di Asia meningkat sedikit dari 60,9 % ke 61,8 % dan di Amerika latin dan Karibia teta stabil pada 66,7 %. Pengguna kontraspasi di dunia menurut *World Health Organization* (WHO) lebih dari 100 juta wanita menggunakan kontrassi yang memiliki efektifitas dengan pengguna kontrasepsi hormonal lebih dari 75% dan 25 % menggunakan non hormonal (WHO, 2019).

Indonesia merupakan Negara dengan jumlah penduduk terbesar ke-4 di dunia setelah Tiongkok, India dan Amerika Serikat, yaitu sebesar 270,2 juta jiwa dengan laju pertumbuhan penduduk sebesar 1,25 persen. Menurut data yang diperoleh dari profil Kesehatan Indonesia

tahun 2019 didapatkan cakupan peserta Keluarga Berencana (KB) aktif di Indonesia yaitu sebanyak 24,196.151 peserta. Peserta KB aktif menurut jenis kontrasepsi di Indonesia yaitu terdapat 301.436 (1,2 %) menggunakan kondom, KB untik sebanyak 15.419.826 (63,7 %), pil sebanyak 4.123.44 (17,0 %), IUD/AKDR sebanyak 661.431 (2,7 %), implant sebanyak 1.781.638 (7,4 %) (Badan Pusat Statistik, 2021)

Berdasarkan jumlah peserta KB aktif menurut metode kontrasepsi di provinsi Jawa Timur tahun 2020, disebutkan bahwa pengguna KB suntik berjumlah 215.004 orang, berada pada urutan kedua setelah KB UD yang berjumlah 218776 orang. Jumlah peserta KB aktif metode kontraepsi non metode Kotrasepsi jangka Panjang (MKJP) di provinsi Jawa Timur tahun 2019 didapatkan jumlah peserta KB sntik tertinggi yaitu 212.35 akseptor (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, 2019). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Provinsi Jawa Timur mencatat di bulan april dari 554.367 akseptor KB sekitar 20 per bulan (BKKBN, 2020)

Berdasarkan data profil Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo menyatakan jumlah pasangan usia subur (PUS) di Kabupaten Probolinggo tahun 2020 sebesar 240 orang (%) merupakan peserta KB aktif. Jenis metode kontrsepsi yang digunakan peerta KB aktif tahun 2020 dilihat bahwa yang menggunakan KB suntik sebanyak 240 %. (Kesehatan, 2021).

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dimana metode kontrasepsi suntik 3 bulan di Puskesmas Wangkal Penelitian pendukung pada tahun 2025 dari 24 pasien yang disuntik di Cluster 2 yang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 19 orang, dan yang tidak mengalami gangguan menstruasi sebanyak 5 orang.

Menurut penelitian (Yusnani, 2020) salah satu efek samping dari kontrasepsi suntik lebih banyak mengalami gangguan menstruasi yang terjadi tergantung dari lamanya pemakaian, adapun gejalanya seperti bercak (*spotting*), *amenorea*, kekeringan pada vagina, jerawat atau flek hitam pada wajah dan perdarahan yang lebih lama dari pada biasanya. Penyebabnya adalah ketidak seimbangan hormone sehingga endometrium mengalami perubahan sitiologi dan yang seperti diketahui kejadian amenorea merupakan penyebab terjadinya infertilitas.

Kontrasepsi suntikan adalah cara untuk mencegah terjadinya kehamilan melalui suntikan hormonal, kontrasepsi hormonal jenis KB suntikan ini di Indonesia semakin banyak dipakai karena kerjanya yang efektif, pemakaiannya yang praktis, harganya relatif dan murah.(Setiyaningrum & Aziz, 2018). Lama pemakaian KB suntik 3 bulan dapat menyebabkan gangguan menstruasi menurut penelitian (Riyanti dan Mahmudah, 2018) hasil menunjukkan bahwa lama pemakaian KB suntik 3 bulan berhubungan signifikan dimana semakin lama penggunaan KB suntik 3 bulan maka kejadian lama menstruasi akseptor KB suntik 3 bulan semakin memendek bahkan sampai menjadi tidak menstruasi, perubahan lama menstruasi tersebut disebabkan komponen gestagen yang terkandung di dalam DMPA. Perubahan ini sejalan dengan kekurangan darah menstruasi pada akseptor KB suntik 3 bulan. Setelah penggunaan jangka lama jumlah darah haid semakin sedikit dan bisa terjadi *amenora* (Riyanti & Mahmudah, 2018).

KB suntik 3 bulan sering terjadi mengalami gangguan menstruasi pada awal penggunaan, Sebagian akseptor mengalami gangguan menstruasi berupa perdarahan tidak teratur, *spotting*, atau siklus menstruasi yang memanjang atau memendek. Hal ini merupakan repsons adaptasi tubuh terhadap hormon progesterone. Sedangkan gangguan menstruasi pada penggunaan lanjutan dapat berubah menjadi perdarahan yang semakin jarang, Sebagian akseptor mulai mengalami *amenore*.

Penggunaan KB suntik 3 bulan dalam jangka Panjang sering dikaitkan dengan amenore. Kondisi ini terjadi akibat penipisan endometrium secara terus-menerus sehingga tidak terjadi peluruhan dinding Rahim. Penggunaan jangka pendek cenderung menyebabkan spotting atau perdarahan tidak teratur, sedangkan penggunaan jangka Panjang lebih sering menyebabkan *amenore*.

Cara mengatasi menstruasi (haid berkepanjangan, flek, atau tidak haid) pada akseptor lama KB suntik 3 bulan dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat, manajemen stres, dan konsultasi medis jika keluhan menetap. Penyesuaian hormon biasanya memakan waktu, namun jika perdarahan massif, segera temui dokter.

Berikut Beberapa cara mengatasi gangguan menstruasi pada pengguna KB suntik 3 bulan yaitu :

1. Pola hidup sehat dengan beristirahat cukup, tidur 6-9 jam perhari untuk menjaga keseimbangan hormonal.
2. Nutrisi Seimbang dengan memperbanyak makan sayur, buah, dan biji-bijian, serta hindari makanan ultraproses.
3. Olahraga teratur dengan melakukan olahraga ringan-sedang secara teratur (misalnya 30 menit sehari) untuk menjaga berat badan ideal yang membantu mengatur siklus hormonal.
4. Kelola stress, hindari stress atau cemas berlebihan, karena dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Jika gangguan menstruasi terus berlanjut, pertimbangan beralih ke metode KB lain (misalnya non hormonal / IUD) atas saran dokter..

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini Adalah seluruh akseptor KB suntik 3 bulan yang berkunjung ke Puskesmas Wangkal sebanyak 24 responde. Teknik sampling menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner dan kartu KB.

PEMBAHASAN

Tabel 1: Data umum dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden berdasarkan berdasarkan usia, pendidikan terakhir, dan status pekerjaan. Data khusus menyajikan distribusi frekuensi variabel independen (lama penggunaan KB suntik 3 bulan) dan variabel dependen (gangguan menstruasi), yaitu sebagai berikut

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
< 20 tahun	4	6.7
20–35 tahun	46	76.7
> 35 tahun	10	16.7
Total	60	100.0
Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase (%)
SD	5	8.3
SMP	18	30.0
SMA/SMK	31	51.7
Perguruan Tinggi	6	10.0
Total	60	100.0
Status Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Bekerja	22	36.7
Ibu Rumah Tangga	38	63.3
Total	60	100.0
Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan	Frekuensi	Persentase (%)

< 1 tahun (Baru)	23	38.3
> 1 tahun (Lama)	37	61.7
Total	60	100.0
Gangguan Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Ada Gangguan	17	28.3
Ada Gangguan	43	71.7
Total	60	100.0

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian Juni 2026

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 diketahui bahwa hamper seluruhnya responden berusia 20–35 tahun sebanyak 46 orang (76.7%), dan responden berusia < 20 tahun sebanyak 4 orang (6.7%), diketahui bahwa pendidikan terakhir responden Sebagian besar adalah SMA/SMK sebanyak 31 orang (51.7%), dan SD sebanyak 5 orang (8.3%), diketahui bahwa sebagian besar responden berstatus sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 38 orang (63.3%), diketahui bahwa sebagian besar responden telah menggunakan KB suntik 3 bulan selama > 1 tahun (kategori lama) sebanyak 37 orang (61.7%), diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan menstruasi sebanyak 43 orang (71.7%).

Tabel 2. Hubungan Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan dengan Gangguan Menstruasi di Puskesmas Wangkal Tahun 2026

Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan	Gangguan Menstruasi				Total		P- value
	Tidak Ada Gangguan		Ada Gangguan		n	%	
	n	%	n	%			
< 1 tahun (Baru)	13	56.5%	10	43.5%	23	100%	0.000
> 1 tahun (Lama)	4	10.8%	33	89.2%	37	100%	
Total	17	28.3%	43	71.7%	60	100%	

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juni 2026

Berdasarkan table 2 diketahui dari 60 responden sebagian besar lama penggunaan kb suntik 3 bulan yaitu > 1 tahun sebanyak 37 responden (100%) dengan sebagian besar mengalami gangguan menstruasi sebanyak 33 orang (89,2%). Hasil uji Fisher's Exact Test diperoleh nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan kontrasepsi KB suntik 3 bulan dengan gangguan menstruasi di Puskesmas Wangkal Kabupaten Probolinggo Tahun 2026

PEMBAHASAN

Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah menggunakan KB suntik 3 bulan selama lebih dari 1 tahun (61.7%). Penggunaan KB suntik 3 bulan dalam jangka panjang menyebabkan akumulasi hormon DMPA dalam tubuh, yang secara bertahap menekan produksi *estrogen endogen* dan mengganggu regulasi siklus menstruasi (Glasier & Gebbie, 2020).

DMPA bekerja dengan cara menekan *sekresi gonadotropin* (FSH dan LH) dari *hipofisis*, sehingga mencegah *ovulasi*. Efek samping dari penekanan hormonal yang berkepanjangan ini adalah terganggunya pertumbuhan dan luruhnya *endometrium*, yang secara klinis dapat bermanifestasi sebagai *amenorrhea*, *spotting*, *oligomenorea*, maupun *menoragia/metroragia* (Cunningham et al., 2022). Semakin lama akseptor menggunakan KB suntik 3 bulan, semakin besar dampak akumulasi DMPA terhadap ketidakaturan siklus menstruasi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Mayasari (2022) di Pustu Desa Madusari Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo yang menemukan bahwa akseptor dengan lama penggunaan > 1 tahun lebih banyak mengalami gangguan menstruasi dibandingkan akseptor baru. Penelitian Putri & Astuti (2021) di Puskesmas Kota Malang juga menunjukkan hal serupa, di mana proporsi gangguan menstruasi meningkat seiring bertambahnya lama penggunaan KB suntik 3 bulan.

Peneliti berpendapat bahwa semakin lama penggunaan Kb suntik 3 bulan, semakin besar kemungkinan terjadinya perubahan siklus menstruasi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan konseling yang berkelanjutan dari tenaga Kesehatan mengenai efek samping yang mungkin muncul agar akseptor tidak merasa khawatir Ketika mengalami perubahan pola menstruasi serta tetap dapat menggunakan kontrasepsi secara tepat dan sesuai dengan kebutuhannya

Gangguan Menstruasi pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 71.7% responden mengalami gangguan menstruasi. Gangguan yang paling banyak dilaporkan adalah *amenorrhea* (tidak haid sama sekali), *spotting* (perdarahan bercak di luar siklus), dan *oligomenorea* (siklus haid yang memanjang > 35 hari). Hal ini sesuai dengan karakteristik efek samping KB suntik 3 bulan yang berbasis DMPA.

Menurut Mansjoer (2019), *amenorrhea* merupakan efek samping yang paling umum ditemukan pada pengguna KB suntik 3 bulan jangka panjang, karena DMPA menyebabkan *atrofi endometrium* sehingga tidak terjadi perdarahan haid. WHO (2023) mencatat bahwa sekitar 50–70% akseptor KB suntik 3 bulan mengalami *amenorrhea* setelah penggunaan 1 tahun, dan angka ini meningkat menjadi 80% setelah 2 tahun penggunaan.

Gangguan menstruasi pada akseptor KB suntik 3 bulan sesungguhnya bukan merupakan kondisi berbahaya dari sudut pandang medis, namun sering menjadi kekhawatiran utama yang memengaruhi kepatuhan dan keberlangsungan penggunaan kontrasepsi. Oleh karena itu, konseling yang adekuat sebelum dan selama penggunaan KB suntik 3 bulan sangat penting untuk meningkatkan toleransi akseptor terhadap efek samping ini (BKKBN, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa tingginya kejadian gangguan *menstruasi* pada akseptor Kb suntik 3 bulan merupakan konsekuensi yang wajar dari penggunaan kontrasepsi hormonal yang mengandung DMPA. Gangguan menstruasi seperti *amenorea*, *spotting*, dan *oligomenorea* terjadi karena adanya pengaruh hormon *progesterone* yang menyebabkan perubahan pada *endometrium* serta menghambat proses *ovulasi*. Semakin lama penggunaan Kb suntik 3 bulan, maka kemungkinan terjadinya perubahan pola menstruasi juga semakin besar.

Hubungan Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan dengan Gangguan Menstruasi

Hasil uji Fisher's Exact Test menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan KB suntik 3 bulan dengan gangguan menstruasi. Dari 37 akseptor yang menggunakan KB suntik 3 bulan selama > 1 tahun, sebanyak

89.2% mengalami gangguan menstruasi. Sebaliknya, dari 23 akseptor yang menggunakan KB suntik 3 bulan < 1 tahun, hanya 43.5% yang mengalami gangguan menstruasi.

Hasil ini menunjukkan bahwa semakin lama penggunaan KB suntik 3 bulan, semakin tinggi risiko terjadinya gangguan menstruasi. Hal ini dapat dijelaskan secara *farmakologis*: DMPA memiliki waktu paruh yang panjang (sekitar 50 hari) dan bersifat kumulatif dalam jaringan lemak. Akumulasi DMPA menyebabkan penekanan *hormon estrogen* secara terus-menerus, yang berdampak pada *atrofi endometrium* dan kegagalan *ovulasi*, sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur (Baziad, 2019; Glasier & Gebbie, 2020).

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Astuti et al. (2020) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara lama penggunaan KB suntik 3 bulan dengan gangguan siklus menstruasi ($p = 0.002$). Penelitian Wahyuni & Mulyani (2021) di Kabupaten Jember juga menemukan hubungan yang signifikan dengan nilai $p = 0.001$, dengan akseptor jangka panjang berisiko 5.3 kali lebih besar mengalami gangguan menstruasi dibandingkan akseptor baru.

Temuan ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi pelayanan KB di Puskesmas Wangkal. Tenaga kesehatan perlu memberikan konseling menyeluruh kepada setiap akseptor mengenai kemungkinan gangguan menstruasi yang dapat timbul, terutama pada akseptor yang telah menggunakan KB suntik 3 bulan lebih dari 1 tahun. Pemantauan berkala dan pendampingan aktif dapat membantu akseptor untuk tetap mempertahankan penggunaan kontrasepsi meskipun mengalami efek samping (BKKBN, 2021; Saifuddin, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan Kb suntik 3 bulan dengan gangguan *menstruasi*. Semakin lama akseptor menggunakan Kb suntik 3 bulan, terutama lebih dari 1 tahun, maka semakin besar kemungkinan mengalami gangguan menstruasi seperti *amenore*, *spotting*, maupun perdarahan tidak teratur. Hal ini disebabkan oleh efek hormon DMPA yang bekerja menekan *ovulasi* dan menyebabkan perubahan pada menstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan lama penggunaan kontrasepsi KB suntik 3 bulan dengan gangguan menstruasi di Puskesmas Wangkal Kabupaten Probolinggo pada 60 akseptor KB suntik 3 bulan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil identifikasi lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan pada akseptor kb 3 bulan di Puskesmas Wangkal dengan lama penggunaan > 1 tahun sebagian besar 37 responden (61,7).
2. Hasil identifikasi gangguan menstruasi pada pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan didapatkan bahwa sebagian besar mengalami gangguan menstruasi sebanyak 43 responden (71,7).
3. Ada m hubungan antara lama penggunaan kb suntik 3 bulan dengan gangguan menstruasi.

SARAN

Bagi Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Akseptor KB suntik 3 bulan diharapkan rutin memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan, khususnya apabila mengalami gangguan menstruasi seperti tidak haid, perdarahan bercak, atau perubahan siklus. Akseptor tidak perlu merasa khawatir berlebihan karena gangguan menstruasi yang terjadi merupakan efek samping yang wajar dari penggunaan kontrasepsi hormonal, namun tetap harus dipantau oleh tenaga kesehatan.

Bagi Tenaga Kesehatan di Puskesmas Wangkal

Tenaga kesehatan diharapkan memberikan konseling yang komprehensif kepada setiap calon akseptor dan akseptor lama KB suntik 3 bulan mengenai kemungkinan gangguan menstruasi yang dapat terjadi, terutama pada pengguna jangka panjang (> 1 tahun). Pemantauan aktif dan pencatatan keluhan gangguan menstruasi pada setiap kunjungan KB perlu dilakukan secara sistematis untuk membantu pengambilan keputusan klinis.

Bagi Puskesmas Wangkal

Puskesmas Wangkal diharapkan menyediakan media informasi (leaflet, poster, atau video edukasi) mengenai efek samping KB suntik 3 bulan, khususnya mengenai gangguan menstruasi, di ruang tunggu dan ruang KB. Pelatihan bagi kader KB mengenai edukasi efek samping kontrasepsi juga perlu ditingkatkan agar informasi dapat menjangkau akseptor di tingkat masyarakat.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi gangguan menstruasi, seperti indeks massa tubuh (IMT), tingkat stres, riwayat menstruasi sebelum penggunaan KB, serta jenis gangguan menstruasi secara lebih spesifik. Penggunaan desain penelitian longitudinal juga disarankan untuk mengetahui dinamika perubahan pola menstruasi dari waktu ke waktu pada akseptor KB suntik 3 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. (2021). Kesehatan reproduksi wanita. Salemba Medika.
- Afiyanti, Y. (2023). Gangguan menstruasi dan penatalaksanaannya. Salemba Medika.
- Affandi, B., Adriaansz, G., Gunardi, E. R., & Koesno, H. (2020). Buku panduan praktis pelayanan kontrasepsi. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Agustina, R., Sari, D. P., & Lestari, N. (2023). Etika penelitian kesehatan dalam pelayanan primer. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 112–120.
- Anggraeni, D. (2022). Metodologi penelitian kesehatan. Nuha Medika.
- Arum, D. N. S. (2018). Panduan lengkap pelayanan KB terkini. Nuha Medika.
- Assiraj, M. (2021). Analisis univariat dan bivariat dalam penelitian kesehatan. *Jurnal Statistik Kesehatan*, 5(1), 45–53.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Field, A. (2023). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (6th ed.). SAGE Publications.
- Hartanto, H. (2020). Keluarga berencana dan kontrasepsi. Pustaka Sinar Harapan.
- Hidayat, A. A. A. (2017). Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data. Salemba Medika.
- Kasim, M., & Muchtar, A. (2019). Kesehatan reproduksi dan keluarga berencana. EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Profil kesehatan Indonesia 2019. Kemenkes RI.

- Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. (2022). Pedoman etik penelitian kesehatan. KEPPKN.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2019). Pedoman pelayanan keluarga berencana. BKKBN.
- Maryani, S. (2020). Pengaruh kontrasepsi hormonal terhadap peningkatan berat badan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 78–85.
- Nirwana, R., Putri, A., & Dewi, S. (2018). Hubungan penggunaan DMPA dengan peningkatan berat badan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 55–62.
- Nursalam. (2020). Metodologi penelitian ilmu keperawatan (5th ed.). Salemba Medika.
- Pinem, S. (2020). Kesehatan reproduksi dan kontrasepsi. Trans Info Media.
- Pratiwi, R., Lestari, D., & Hidayah, N. (2019). Pengaruh kontrasepsi suntik 3 bulan terhadap berat badan. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 34–41.
- Qomariah, S., & Sartika, D. (2019). Hubungan penggunaan KB suntik DMPA dengan gangguan menstruasi. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 7(2), 101–108.
- Riyanti, E., & Mahmudah, N. (2020). Lama pemakaian KB suntik 3 bulan dengan gangguan menstruasi. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 14(1), 25–32.
- Sugiyono. (2021). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Sunaryono, R., Hidayat, T., & Wijaya, A. (2024). Teknik total sampling dalam penelitian kesehatan. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 3(1), 12–20.
- World Health Organization. (2023). Family planning and contraception global report. WHO.
- Yusnaini, R. (2020). Gangguan siklus menstruasi pada pengguna KB suntik. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 66–73.