

## **HUBUNGAN PENGGUNAAN KB SUNTIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA IBU PENGGUNA KB SUNTIK**

1. Anggun Husna Pangesti, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia, email : [anggun1873@gmail.com](mailto:anggun1873@gmail.com)
2. Dian Anisia Widyaningrum, Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia, email : [dianwijaya2710@gmail.com](mailto:dianwijaya2710@gmail.com)  
Korespondensi : [anggun1873@gmail.com](mailto:anggun1873@gmail.com)

### **ABSTRAK**

KB suntik adalah jenis kontrasepsi yang diberikan dengan cara menyuntikkan hormon ke dalam tubuh. Metode kontrasepsi hormonal memiliki banyak efek samping. Efek samping ini diklasifikasikan berdasarkan pengaruhnya terhadap kualitas hidup pengguna, seperti efek samping yang ringan, sedang dan berat. Efek samping yang dapat ditemukan yaitu efek ringan seperti ketidakteraturan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan KB suntik dengan siklus menstruasi pada ibu pengguna KB Suntik di Puskesmas Patianrowo Kabupaten Nganjuk. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah analitik cross sectional. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Instrument yang digunakan kuesioner penggunaan KB Suntik dengan siklus menstruasi. Uji statistic menggunakan Chi square. Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan Chi Square di dapatkan nilai p value =  $0.035 < 0,05$  N = 35 maka dapat di simpulkan secara statistic H1 diterima yang berarti ada hubungan penggunaan KB suntik dengan siklus menstruasi. Bahwasanya penggunaan KB Suntik mempengaruhi siklus menstruasi, dari hasil penelitian yang didapatkan pada ibu yang menggunakan KB suntik banyak yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 32 responden (91.4%). Dengan demikian diharapkan bagi ibu yang menggunakan KB suntik dapat menambah wawasan tentang hubungan KB suntik dengan siklus menstruasi.

**Kata Kunci : KB Suntik, Siklus Menstruasi, Akseptor KB**

## PENDAHULUAN

Berbagai jenis masalah sering terjadi di negara berkembang salah satunya negara Indonesia. Pemakaian kontrasepsi suntik memiliki efek samping pada gangguan menstruasi Melyani (2020). Gangguan menstruasi yang dialami oleh akseptor KB bermacam-macam dan mayoritas mengalami gangguan siklus haid (Herlitawati, 2022). Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya normalnya 21-35 hari dan ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10-80 ml per hari. Haid yang terjadi dengan siklus kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari termasuk kategori siklus yang tidak normal (Darmiati, 2022). Metode kontrasepsi secara umum dibagi menjadi metode kontrasepsi tradisional dan metode modern. Metode kontrasepsi tradisional atau sederhana dibagi menjadi KB alamiah tanpa alat dan dengan alat. Metode KB alamiah tanpa alat dibagi menjadi metode kalender, pantang berkala, metode suhu basal, metode lendir serviks, metode symptothermal, dan senggama terputus. Sedangkan metode sederhana dengan alat dibagi menjadi kondom, barrier intravagina dan spermasida. Kontrasepsi modern meliputi kontrasepsi hormonal seperti pil, suntik, alat kontrasepsi bawah kulit (AKBK), dan alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR), serta non hormonal seperti tindakan operasi vasektomi dan lubektomi (Nurullah, 2021).

World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa pada tahun 2017 penggunaan kontrasepsi meningkat di berbagai negara terutama di Asia dan Amerika Latin dan penggunaan kontrasepsi terendah di Sub Sahara Afrika. Secara global, pengguna kontrasepsi modern telah meningkat secara signifikan dari 35% pada tahun 1970 berubah menjadi 63% pada tahun 2017. Penggunaan kontrasepsi modern pada usia subur 15-49 tahun mengalami peningkatan di beberapa daerah. WHO mengungkapkan bahwa jumlah penggunaan kontrasepsi suntik di seluruh dunia sejumlah 4.000.000 atau sekitar 45% (Sulastriningsih & Mega, 2021). Data dari Badan Pusat Statistik (2023) di Indonesia sendiri metode paling banyak digunakan adalah suntikan dengan persentase sebesar 62,42% dari pengguna KB Suntik dan berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur (2023) pada tahun 2022 terdapat sebanyak 2.465.966 akseptor KB yang memilih suntik sebagai alat kontrasepsinya. Peneliti juga melakukan studi pendahuluan ke Dinas Kesehatan Kabupaten Nganjuk sehingga diperoleh data di Kabupaten Nganjuk dari bulan Januari sampai Mei 2024 terdapat 80.035 akseptor KB suntik dan di kecamatan Patianworo sendiri terdapat 3027 akseptor KB Suntik. Hasil studi yang dilakukan di Puskesmas Patianrowo Kabupaten Nganjuk didapatkan data yaitu banyak ibu yang menggunakan KB suntik. Khususnya ibu-ibu yang berkunjung di Puskesmas Patianrowo tersebut. Pada bulan Juni 2024 dilakukan wawancara terhadap 10 ibu pengguna KB suntik, hasil wawancara didapat bahwa 80% dari 10 ibu pengguna kb suntik mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan 20% dari 10 ibu pengguna KB suntik mengalami siklus menstruasi teratur.

Penggunaan kontrasepsi suntik, terutama yang mengandung hormon progestin seperti DMPA (Depot Medroxyprogesterone Acetate), dapat memengaruhi keseimbangan hormonal dalam tubuh wanita. Hormon progestin bekerja dengan cara menekan pelepasan hormon gonadotropin (FSH dan LH) dari hipotalamus dan hipofisis, yang berperan dalam regulasi ovulasi dan siklus menstruasi. Penekanan ovulasi ini menyebabkan perubahan pada endometrium (lapisan dalam rahim), sehingga menstruasi menjadi tidak teratur, lebih sedikit, atau bahkan

tidak terjadi sama sekali (amenore). Ini adalah efek yang umum terjadi terutama pada penggunaan jangka panjang (Darmiati, 2022). Selain menekan ovulasi, hormon pada KB suntik juga menyebabkan penebalan lendir serviks dan menipisnya endometrium. Endometrium yang menipis tidak memberikan cukup jaringan untuk luruh saat siklus menstruasi, yang dapat mengakibatkan perdarahan ringan, bercak (spotting), atau tidak adanya perdarahan sama sekali. Dalam beberapa kasus, ketidakteraturan ini dapat berlangsung selama beberapa bulan setelah penghentian suntik KB karena tubuh memerlukan waktu untuk mengembalikan keseimbangan hormonal alami. Meskipun efek ini bersifat sementara dan tidak berbahaya, tetap penting bagi pengguna untuk memahami mekanismenya agar tidak khawatir secara berlebihan (Herlitawati, 2022).

Untuk mengatasi gangguan siklus menstruasi akibat penggunaan KB suntik, pendekatan utama adalah memberikan edukasi yang jelas dan menyeluruh kepada pengguna sejak awal. Petugas kesehatan perlu menjelaskan bahwa perubahan pola menstruasi seperti haid tidak teratur, bercak di luar siklus, atau amenore adalah efek samping yang umum dan tidak berbahaya secara medis. Pemahaman ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan mencegah pengguna menghentikan KB secara tiba-tiba. Selain itu, jadwal kunjungan rutin dan layanan konseling berkala sangat penting untuk memantau kondisi serta memberikan dukungan psikologis kepada pengguna. Jika gangguan menstruasi cukup mengganggu kualitas hidup, intervensi medis dapat diberikan, seperti pemberian suplemen hormonal tambahan sesuai anjuran dokter atau penyesuaian jenis kontrasepsi. Penguatan komunikasi antara pengguna dan petugas kesehatan juga perlu ditingkatkan agar pengguna merasa nyaman menyampaikan keluhan dan mendapatkan solusi yang tepat. Dengan pendekatan yang empatik dan responsif, risiko dropout pengguna KB suntik akibat ketidaktahuan atau ketidaknyamanan dapat ditekan secara signifikan, sekaligus mendukung keberhasilan program keluarga berencana secara menyeluruh.

## **TUJUAN PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan KB suntik dengan menstruasi pada ibu pengguna KB suntik Di Puskesmas Patianrowo Kabupaten Nganjuk

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mencari berbagai variabel dan menganalisis setiap variabel yang menjadi objek di dalam penelitian ini. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik cross sectional. Cross sectional merupakan penelitian yang dilakukan untuk mempelajari korelasi antara faktor-faktor risiko dengan pengumpulan data diwaktu bersamaan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Teknik total sampling merupakan teknik sampling yang menjadikan seluruh populasi sebagai sampel dalam penelitian, Terdapat 35 responden. Analisis data menggunakan Chi Square digunakan untuk menguji variabel yang berdata nominal dan ordinal untuk mengetahui hubungan antar variabel, dan untuk mengetahui hubungan penggunaan KB suntik dengan siklus menstruasi pada ibu pengguna KB suntik di Puskesmas Patianrowo Kabupaten Nganjuk. Penelitian ini di laksanakan pada Juni 2024 sampai Januari 2025

## HASIL PENELITIAN

### 1. Umur

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

| No    | Keterangan  | Frekuensi | Prosentase |
|-------|-------------|-----------|------------|
| 1     | 24-25 tahun | 6         | 17,1       |
| 2     | 26-35 tahun | 21        | 60,0       |
| 3     | 35-45 tahun | 8         | 22,9       |
| Total |             | 35        | 100        |

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan usia 26-35 tahun sebanyak 21 responden (60%) dan sebagian kecil responden berusia 24-25 tahun sebanyak 6 responden (17.1%)

### 2. Agama

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan agama

| No    | Keterangan | Frekuensi | Prosentase |
|-------|------------|-----------|------------|
| 1     | Islam      | 35        | 100,0      |
| 2     | Lainnya    | 0         | 0,0        |
| Total |            | 35        | 100        |

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa seluruh responden beragama islam yaitu sebanyak 35 responden (100%)

### 3. Pendidikan terakhir

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir

| No    | Keterangan | Frekuensi | Prosentase |
|-------|------------|-----------|------------|
| 1     | Lulus SD   | 2         | 5,7        |
| 2     | Lulus SMP  | 19        | 54,3       |
| 3     | Lulus SMA  | 11        | 31,4       |
| 4     | Sarjana    | 3         | 8,6        |
| Total |            | 35        | 100        |

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang berpendidikan paling tinggi yaitu lulus SMP sebanyak 19 responden (54.3%). Sedangkan responden yang berpendidikan paling rendah yaitu SD sebanyak 2 responden (5.7%)

### 4. Pekerjaan

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

| No    | Keterangan       | Frekuensi | Prosentase |
|-------|------------------|-----------|------------|
| 1     | Wiraswasta       | 5         | 14,3       |
| 2     | Ibu Rumah Tangga | 30        | 85,7       |
| Total |                  | 35        | 100        |

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar pekerjaan responden yaitu ibu rumah tangga yaitu sebanyak 30 responden (85.7%), dan sebagian kecil responden memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta yaitu sebanyak 5 responden (14,3%)

5. Penggunaan alat kontrasepsi KB suntik

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan penggunaan alat kontrasepsi KB Suntik

| No    | Keterangan        | Frekuensi | Prosentase |
|-------|-------------------|-----------|------------|
| 1     | KB suntik 1 bulan | 7         | 20,0       |
| 2     | KB suntik 3 bulan | 28        | 80,0       |
| Total |                   | 35        | 100        |

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang menggunakan alat kontrasepsi KB suntik 3 bulan sebanyak 28 responden (80%), sedangkan sebagian kecil responden yang menggunakan alat kontrasepsi KB suntik 1 bulan sebanyak 7 responden (20%).

6. Siklus menstruasi akseptor KB suntik

Tabel 6. Karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi akseptor KB suntik

| No    | Keterangan    | Frekuensi | Prosentase |
|-------|---------------|-----------|------------|
| 1     | Teratur       | 3         | 8,6        |
| 2     | Tidak teratur | 32        | 91,4       |
| Total |               | 35        | 100        |

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang menggunakan alat kontrasepsi KB suntik yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 32 responden (91.4%), sedangkan responden yang menggunakan alat kontrasepsi KB suntik yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 3 responden (8.6%)

7. Hubungan penggunaan alat kontrasepsi KB suntik dengan siklus menstruasi pada akseptor KB suntik

Tabel 7. Hubungan penggunaan alat kontrasepsi KB suntik dengan siklus menstruasi pada akseptor KB suntik

| Penggunaan alat kontrasepsi KB suntik | Siklus Menstruasi |      |               |      | Total |     |
|---------------------------------------|-------------------|------|---------------|------|-------|-----|
|                                       | Teratur           |      | Tidak teratur |      | f     | %   |
|                                       | f                 | %    | f             | %    |       |     |
| Alat kontrasepsi KB suntik 1 bulan    | 2                 | 28,6 | 5             | 71,4 | 7     | 100 |
| Alat kontrasepsi KB suntik 3 bulan    | 1                 | 3,6  | 27            | 96,4 | 28    | 100 |
| Total                                 | 3                 | 8,6  | 32            | 91,4 | 35    | 100 |

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel 7 yang merupakan hasil tabulasi silang antara hubungan penggunaan KB suntik dengan siklus menstruasi pada ibu pengguna KB suntik di Puskesmas

Patianrowo Kabupaten Nganjuk, didapatkan bahwa sebagian besar siklus menstruasi yang tidak teratur karena penggunaan KB Suntik 3 sebanyak 27 responden, siklus menstruasi yang tidak teratur karena penggunaan KB suntik 1 bulan sebanyak 5 responden dengan total keseluruhan siklus menstruasi tidak teratur pada pengguna KB Suntik 3 maupun 1 bulan sebanyak 32 responden (91.4%). Sedangkan untuk siklus menstruasi teratur karena menggunakan KB suntik 1 bulan sebanyak 2 responden dan penggunaan KB suntik 3 bulan sebanyak 1 responden, total keseluruhan pada siklus menstruasi teratur pada pengguna KB suntik 1 maupun 3 bulan sebanyak 3 responden (8.6%).

Hasil uji statistic menggunakan Chi Square di dapatkan nilai p value =  $0.035 < 0,05$  (N= 35) maka dapat di simpulkan secara statistic H1 diterima yang berarti ada hubungan penggunaan KB suntik dengan siklus menstruasi pada ibu pengguna KB Suntik di Puskesmas Patianrowo Kabupaten Nganjuk

## **PEMBAHASAN**

### **1. Penggunaan alat kontrasepsi KB suntik**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang menggunakan alat kontrasepsi KB suntik 3 bulan sebanyak 28 responden (80%), sedangkan sebagian kecil responden yang menggunakan alat kontrasepsi KB suntik 1 bulan sebanyak 7 responden (20%).

Alat kontrasepsi suntik, atau yang dikenal dengan KB suntik, adalah salah satu metode kontrasepsi hormonal yang diberikan melalui injeksi (suntikan) ke dalam otot tubuh, biasanya di lengan atas atau bokong. KB suntik mengandung hormon sintesis, seperti progestin saja (misalnya DMPA – Depot Medroxyprogesterone Acetate) atau kombinasi estrogen dan progestin, yang berfungsi untuk mencegah kehamilan. Cara kerjanya adalah dengan menekan ovulasi (pelepasan sel telur), menebalkan lendir serviks agar menghambat pergerakan sperma, serta menipiskan lapisan endometrium sehingga tidak siap untuk implantasi (Sitorus et al., 2024). KB suntik tersedia dalam dua jenis utama berdasarkan jangka waktu kerjanya, yaitu suntik 1 bulan (kombinasi hormon) dan suntik 3 bulan (progestin saja). Metode ini sangat diminati karena praktis, tidak memerlukan penggunaan harian seperti pil KB, dan efektif dalam mencegah kehamilan jika digunakan secara teratur. Namun, seperti metode hormonal lainnya, KB suntik juga memiliki efek samping, salah satunya adalah gangguan siklus menstruasi. Oleh karena itu, penting bagi pengguna untuk memahami cara kerja dan dampak dari alat kontrasepsi ini sebelum memutuskan menggunakannya (Pramasari, 2019).

Menurut asumsi peneliti, terdapat kecenderungan lebih banyak akseptor memilih KB suntik 3 bulan dibandingkan dengan KB suntik 1 bulan. Salah satu alasan utamanya adalah faktor kemudahan dan kepraktisan, di mana akseptor hanya perlu datang ke fasilitas kesehatan setiap tiga bulan sekali. Hal ini dirasa lebih efisien oleh perempuan yang memiliki kesibukan tinggi atau tinggal di daerah dengan akses terbatas ke layanan kesehatan. Selain itu, KB suntik 3 bulan hanya mengandung hormon progestin, sehingga lebih cocok bagi wanita yang tidak dianjurkan menggunakan hormon estrogen, seperti ibu menyusui atau yang memiliki riwayat penyakit tertentu. Namun, meskipun penggunaan KB suntik 3 bulan

lebih populer, beberapa akseptor lebih menyukai KB suntik 1 bulan karena memiliki efek hormonal yang lebih mendekati siklus menstruasi alami. KB suntik 1 bulan mengandung kombinasi estrogen dan progestin, yang biasanya menyebabkan siklus haid tetap teratur, sehingga lebih dapat diterima oleh wanita yang merasa terganggu dengan ketidakteraturan haid akibat KB suntik 3 bulan. Pilihan antara keduanya sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, kenyamanan pribadi, serta edukasi dan konseling yang diberikan oleh petugas kesehatan. Oleh karena itu, pendekatan yang bersifat individual sangat penting dalam pemilihan metode kontrasepsi yang tepat.

## 2. Siklus menstruasi akseptor KB suntik

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang menggunakan alat kontrasepsi KB suntik yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 32 responden (91.4%), sedangkan responden yang menggunakan alat kontrasepsi KB suntik yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 3 responden (8.6%)

Siklus menstruasi pada akseptor KB suntik 3 bulan cenderung mengalami perubahan yang signifikan. Pada awal penggunaan, beberapa wanita mungkin mengalami perdarahan tidak teratur atau bercak (*spotting*), namun seiring waktu, sebagian besar akseptor akan mengalami amenore (tidak menstruasi). Hal ini disebabkan oleh kandungan hormon progestin yang tinggi, yang menekan ovulasi dan menyebabkan penipisan endometrium, sehingga tidak ada jaringan rahim yang perlu diluruhkan setiap bulan. Meskipun amenore ini bersifat fisiologis dan tidak membahayakan, kurangnya pemahaman dapat menimbulkan kecemasan dan menyebabkan sebagian akseptor berhenti menggunakan metode ini (Siregar, 2024). Sebaliknya, pada akseptor KB suntik 1 bulan, siklus menstruasi umumnya tetap lebih teratur dibandingkan dengan suntik 3 bulan. Hal ini karena suntik 1 bulan mengandung kombinasi hormon estrogen dan progestin, yang lebih mendekati pola hormonal alami tubuh wanita. Meskipun beberapa pengguna tetap dapat mengalami gangguan ringan seperti perdarahan bercak, durasi atau jumlah darah haid yang lebih banyak atau lebih sedikit, namun gangguan ini biasanya bersifat sementara. Akseptor suntik 1 bulan cenderung lebih puas jika mereka menginginkan siklus haid yang masih berlangsung secara rutin, walau dengan kemungkinan perubahan ringan (Wahyuni et al., 2022).

Penggunaan alat kontrasepsi KB suntik, baik yang 1 bulan maupun 3 bulan, dapat menyebabkan perubahan pada siklus menstruasi. Perubahan ini disebabkan oleh pengaruh hormon sintesis yang terkandung dalam KB suntik terhadap sistem hormonal tubuh. Pada KB suntik 3 bulan (yang hanya mengandung hormon progestin), perubahan yang sering terjadi adalah menstruasi tidak teratur, bercak (*spotting*) di luar siklus, atau bahkan tidak mengalami menstruasi sama sekali (*amenore*). Hal ini terjadi karena hormon progestin menekan ovulasi dan menyebabkan lapisan endometrium menipis, sehingga tidak ada peluruhan dinding rahim yang biasanya menyebabkan menstruasi. Sementara itu, pada KB suntik 1 bulan (yang mengandung kombinasi estrogen dan progestin), perubahan siklus menstruasi cenderung lebih ringan dan biasanya tetap terjadi secara lebih teratur. Namun demikian, beberapa pengguna tetap dapat mengalami gangguan seperti menstruasi yang lebih banyak atau bercak di antara siklus. Efek ini bersifat individual dan bisa berbeda antar

pengguna. Meskipun perubahan tersebut umumnya tidak membahayakan, kurangnya informasi dapat menyebabkan kekhawatiran atau ketidaknyamanan, sehingga penting bagi tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi sejak awal agar pengguna memahami bahwa perubahan tersebut merupakan efek normal dari metode kontrasepsi suntik

3. Hubungan penggunaan alat kontrasepsi KB suntik dengan siklus menstruasi pada akseptor KB suntik

Berdasarkan hasil penelitian hubungan penggunaan KB suntik dengan siklus menstruasi pada ibu pengguna KB suntik di Puskesmas Patianrowo Kabupaten Nganjuk, didapatkan bahwa sebagian besar siklus menstruasi yang tidak teratur karena penggunaan KB Suntik 3 sebanyak 27 responden, siklus menstruasi yang tidak teratur karena penggunaan KB suntik 1 bulan sebanyak 5 responden dengan total keseluruhan siklus menstruasi tidak teratur pada pengguna KB Suntik 3 maupun 1 bulan sebanyak 32 responden (91.4%). Sedangkan untuk siklus menstruasi teratur karena menggunakan KB suntik 1 bulan sebanyak 2 responden dan penggunaan KB suntik 3 bulan sebanyak 1 responden, total keseluruhan pada siklus menstruasi teratur pada pengguna KB suntik 1 maupun 3 bulan sebanyak 3 responden (8.6%). Hasil uji statistic menggunakan Chi Square di dapatkan nilai p value =  $0.035 < 0,05$  (N= 35) maka dapat di simpulkan secara statistic H1 diterima yang berarti ada hubungan penggunaan KB suntik dengan siklus menstruasi pada ibu pengguna KB Suntik di Puskesmas Patianrowo Kabupaten Nganjuk

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Fransisca et al., (2023) dimana dari hasil analisis univariat menunjukkan bahwa 64,3% responden menggunakan KB suntik DMPA, dan 42,9% mengalami siklus menstruasi tidak normal. Uji statistik menggunakan uji Chi-Square menghasilkan nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara penggunaan KB suntik DMPA dengan gangguan siklus menstruasi pada akseptor KB. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggeriani et al (2023) dimana dari hasil uji statistic chi-square diperoleh nilai p value 0,001,  $\alpha < 0,05$ , yang berarti ada hubungan antara penggunaan KB suntik 3 bulan dengan siklus haid akseptor KB di PMB Yosephine Palembang.

Penggunaan alat kontrasepsi KB suntik memiliki hubungan yang signifikan dengan perubahan siklus menstruasi pada akseptor. Hormon sintetis yang terkandung dalam KB suntik, terutama progestin, bekerja dengan menekan ovulasi dan menyebabkan perubahan pada lapisan endometrium. Akibatnya, banyak akseptor mengalami gangguan menstruasi seperti menstruasi tidak teratur, bercak di luar siklus, menstruasi yang memanjang, atau bahkan amenore (tidak haid sama sekali). Perubahan ini paling sering ditemukan pada pengguna KB suntik 3 bulan, karena kadar hormon progestinnya lebih tinggi dan efeknya lebih lama dalam tubuh. Hubungan antara KB suntik dan siklus menstruasi ini bersifat fisiologis dan merupakan respons normal tubuh terhadap hormon. Namun, ketidakaturan haid sering menjadi alasan utama akseptor merasa cemas atau tidak nyaman, yang berujung pada risiko berhenti menggunakan KB (dropout) jika tidak disertai edukasi yang memadai. Oleh karena itu, penting bagi petugas kesehatan untuk memberikan pemahaman bahwa perubahan siklus haid akibat KB suntik bukanlah tanda bahaya,

melainkan efek samping yang umum dan biasanya akan stabil seiring waktu. Dengan pemahaman yang baik, akseptor lebih mungkin untuk melanjutkan penggunaan KB suntik dengan rasa aman dan percaya diri.

Siklus menstruasi yang tidak teratur akibat penggunaan KB suntik dapat diatasi melalui beberapa pendekatan, baik secara medis maupun non-medis. Langkah pertama yang paling penting adalah memberikan edukasi yang menyeluruh kepada akseptor sebelum dan selama penggunaan KB suntik. Pemahaman bahwa gangguan haid seperti bercak, haid tidak teratur, atau tidak haid sama sekali merupakan efek samping yang umum dan tidak berbahaya dapat membantu mengurangi kecemasan. Jika gangguan tersebut sangat mengganggu, petugas kesehatan dapat memberikan terapi hormonal tambahan seperti pil estrogen untuk membantu menstabilkan lapisan endometrium, tentu atas dasar evaluasi dan anjuran medis. Selain itu, menjaga gaya hidup sehat juga berperan dalam membantu kestabilan hormon tubuh. Pola makan bergizi, olahraga teratur, manajemen stres, dan istirahat cukup dapat memperkuat sistem endokrin tubuh yang mengatur keseimbangan hormon. Apabila gangguan menstruasi terus berlanjut atau disertai gejala lain seperti nyeri hebat atau perdarahan berlebihan, penting bagi akseptor untuk segera berkonsultasi ke tenaga medis. Evaluasi lanjutan mungkin diperlukan untuk memastikan tidak ada kondisi lain yang mendasari gangguan tersebut. Dengan pendekatan yang tepat, keluhan siklus menstruasi yang tidak teratur akibat KB suntik dapat dikelola secara efektif tanpa perlu menghentikan penggunaan kontrasepsi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Penggunaan KB suntik pada ibu di Puskesmas Patianrowo Kabupaten Nganjuk mayoritas menggunakan KB suntik 3 bulan.
2. Siklus menstruasi pada ibu pengguna KB suntik pada ibu di Puskesmas Patianrowo Kabupaten Nganjuk mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur pada penggunaan KB suntik 3 bulan maupun 1 bulan.
3. Ada hubungan antara penggunaan KB suntik dengan siklus menstruasi pada ibu pengguna KB suntik di Puskesmas Patianrowo Kabupaten Nganjuk

## **SARAN**

1. Bagi petugas kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan dapat meningkatkan edukasi dan konseling secara komprehensif kepada calon akseptor KB suntik, khususnya mengenai potensi gangguan siklus menstruasi seperti amenore atau perdarahan tidak teratur sebagai efek samping dari penggunaan Depo Medroksi Progesterone Asetat (DMPA). Edukasi yang diberikan sejak awal dapat membantu akseptor memahami bahwa perubahan tersebut bersifat fisiologis dan tidak berbahaya, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan menurunkan angka putus pakai (dropout). Selain itu, petugas kesehatan juga disarankan melakukan pemantauan

berkala untuk menilai keluhan serta memberikan solusi atau rujukan apabila gangguan menstruasi berlangsung lama atau mengganggu kualitas hidup akseptor.

## 2. Bagi akseptor KB suntik

Diharapkan para akseptor KB suntik, khususnya pengguna Depo Medroksi Progesterone Asetat, dapat meningkatkan pemahaman tentang efek samping yang mungkin terjadi, terutama perubahan pada siklus menstruasi seperti haid tidak teratur atau tidak haid sama sekali. Akseptor disarankan untuk tidak langsung menghentikan penggunaan kontrasepsi saat mengalami perubahan siklus, melainkan berkonsultasi terlebih dahulu dengan tenaga kesehatan. Dengan pemahaman yang cukup, akseptor dapat mengambil keputusan yang bijak terkait penggunaan KB suntik serta meminimalkan kecemasan atau kesalahpahaman yang dapat mengganggu keberlanjutan program keluarga berencana

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggeriani, R., Soleha, M., Permadi, Y., & Besi, A. P. (2023). Hubungan Penggunaan Kb Suntik 3 Bulan Terhadap Siklus Haid Akseptor Kb Di Pmb Yosephine Palembang Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 12(2), 65–72. <https://doi.org/10.55045/jkab.v12i2.175>
- Darmiati. (2022). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Di Masa Pandemi Pada Siswi SMK Negeri 1 Makassar Tahun 2022 Darmiati Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar Abstrak Stress dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang , menyebabkan stres. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 6(September), 29–34.
- Fransisca, L., Darmawati, J., & Adriani, A. (2023). Hubungan Penggunaan Kb Suntik Depo Medroksi Progesterone Asetat Dengan Siklus Menstruasi Pada Akseptor Kb. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 12(1), 12–15. <https://doi.org/10.55045/jkab.v12i1.164>
- Herlitawati, H. (2022). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Kb Suntik Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Di Desa Berandang Kecamatan Lawe Sumur Kabupaten Aceh Tenggara. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(1), 30–36. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i1.3743>
- Nurullah, F. A. (2021). Perkembangan Metode Kontrasepsi di Indonesia. *Cermin Dunia Kedokteran*, 48(3), 166. <https://doi.org/10.55175/cdk.v48i3.1335>
- Pramasari, N. M. D. (2019). Hubungan Depo Medroksi Progesterone Acetat (DMPA) dengan ketidakteraturan siklus haid pada pengguna akseptor kb suntik 3 bulan di bpm nurhasanah kota bandar lampung. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 3(4).
- Siregar, Y. D. (2024). HUBUNGAN PENGGUNAAN KB SUNTIK DENGAN SIKLUS MENTRUASI PADA AKSEPTOR KB SUNTIK. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 228–233.
- Sitorus, L., Batubara, Z., & Rosmega, R. (2024). Hubungan Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik Dengan Gangguan Menstruasi Pada Akseptor KB di RSUD. Dr. Tengku Mansyur Kota Tanjung Balai Tahun 2022. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 143–150.
- Statistik, B. P. (2023). *Mayoritas Peserta KB di RI Pilih Kontrasepsi Suntik pada 2022*. Data Indonesia.
- Sulastriningsih, K., & Mega, D. (2021). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kenaikan Berat

Bada Pada Akseptor Kb Suntik Tiga Bulan Di TpmB Bidan K. *Jurnal Kesehatan BPI*, 5 No. 2(2), 1–6.

Timur, B. P. S. P. J. (2023). *Jumlah Peserta KB Aktif Kondom, Implant, Suntikan, Pil Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Timur, 2022*. BPS Provinsi Jawa Timur.

Wahyuni, S., Saryani, D., & Altika, S. (2022). Hubungan Penggunaan Kb Suntik 3 Bulan Dengan Kejadian Peningkatan Berat Badan Dan Kejadian Spotting Pada Akseptor Kb Di Desa Ngagel Kecamatan Dukuhseti Kabupaten Pati Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 13(2), 43–47.