

## PENGGUNAAN MENSTRUATION TRACKING WHEEL AND INFORMATION TERHADAP PENGETAHUAN DALAM PEMILIHAN METODE KONTRASEPSI PADA WANITA USIA SUBUR (WUS)

Neni Indrayani<sup>1</sup>, Wira Ekdene Aifa<sup>2</sup>, Fajar Sari Tanberika<sup>3</sup>, Rifa Yanti<sup>4</sup>

Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah<sup>1,2,3,4</sup>

indrayanineni220@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan *Menstruation Tracking Wheel and Information* terhadap pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) dalam pemilihan metode kontrasepsi di Dusun 1 Desa Kota Baru Kecamatan Rakit Kulim Kabupaten Indragiri Hulu. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain quasi experimental menggunakan rancangan one group pretest–posttest. Sampel penelitian adalah Wanita Usia Subur yang diberikan intervensi berupa penggunaan *Menstruation Tracking Wheel and Information* disertai edukasi terkait kontrasepsi. Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji Wilcoxon signed rank test. Hasil penelitian menggunakan analisis bivariat Wilcoxon signed rank test dengan nilai  $p = 0,000 < 0,05$ . Simpulan, penggunaan *Menstruation Tracking Wheel and Information* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan Wanita Usia Subur dalam pemilihan metode kontrasepsi, sehingga media ini dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu edukasi dan konseling keluarga berencana.

Kata Kunci: Kontrasepsi, *Menstruation Tracking Wheel And Information*, Pengetahuan, Wanita Usia Subur (WUS)

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of using the Menstruation Tracking Wheel and Information on the knowledge of women of childbearing age (WUS) in choosing contraceptive methods in Hamlet 1, Kota Baru Village, Rakit Kulim District, Indragiri Hulu Regency. The method used was a quantitative study with a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest. The study sample consisted of women of childbearing age who received an intervention in the form of the use of the Menstruation Tracking Wheel and Information along with contraceptive education. Data were analyzed bivariately using the Wilcoxon signed rank test. The results of the study using the Wilcoxon signed rank test showed a p-value of  $0.000 < 0.05$ . The conclusion of this study is that the use of the Menstruation Tracking Wheel and Information has an effect on increasing the knowledge of women of childbearing age in choosing contraceptive methods, thus making this media a potential tool for family planning education and counseling.*

**Keywords:** Contraception, *Menstruation Tracking Wheel and Information*, Knowledge, Women of Childbearing Age (WUS)

## PENDAHULUAN

Pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dan pemilihan metode kontrasepsi merupakan aspek krusial dalam upaya menurunkan angka kehamilan yang tidak diinginkan dan meningkatkan kesejahteraan wanita usia subur (WUS). Kontrasepsi tidak hanya berperan dalam perencanaan keluarga, tetapi juga berkaitan dengan pemahaman siklus menstruasi dan periode subur yang menjadi dasar dalam memilih metode yang tepat untuk mencegah kehamilan (Yuliawati et al., 2023). Selain itu, penggunaan berbagai media edukasi kesehatan reproduksi telah menjadi fokus penelitian kontemporer untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku positif di kalangan perempuan, seperti yang dibuktikan melalui pengaruh media edukasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja dalam konteks kesehatan menstruasi (Hasanah et al., 2024).

Fenomena rendahnya pengetahuan dan kesalahpahaman mengenai metode kontrasepsi di masyarakat menjadi dasar dilakukannya penelitian ini. Beberapa studi menunjukkan bahwa faktor seperti dukungan sosial, akses informasi, dan pola budaya memengaruhi penggunaan alat kontrasepsi, sementara trend penggunaan aplikasi pelacakan siklus menstruasi yang kurang reliabel dapat meningkatkan risiko kehamilan yang tidak diinginkan karena ketergantungan pada metode kesadaran kesuburan yang belum tervalidasi secara klinis (Putri et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun teknologi baru tersedia, masih diperlukan intervensi edukatif yang efektif dan kontekstual di masyarakat.

Penelitian-penelitian sejenis telah dilakukan untuk menilai pengaruh media edukasi terhadap pengetahuan dan perilaku reproduksi. Misalnya, studi yang menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan dan sikap setelah perlakuan edukasi dalam konteks menstruasi melalui permainan edukatif dan media informasi menunjukkan efektivitas media non-konvensional dalam pembelajaran kesehatan reproduksi (Ernawati et al., 2025). Selain itu, edukasi kesehatan reproduksi melalui media audiovisual telah terbukti meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait kebersihan genital selama menstruasi pada remaja, menunjukkan pentingnya pendekatan media dalam intervensi pendidikan (Safitri et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan *Menstruation Tracking Wheel and Information* terhadap pengetahuan WUS dalam pemilihan metode kontrasepsi di Dusun 1 Desa Kota Baru Kecamatan Rakit Kulim Kabupaten Indragiri Hulu. Tujuan utama penelitian adalah untuk mengukur perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukatif menggunakan alat tersebut, serta mengetahui signifikansi perubahan tersebut dalam konteks literasi kesehatan reproduksi yang lebih luas.

Kebaharuan penelitian ini terletak pada penerapan *Menstruation Tracking Wheel and Information* sebagai media edukasi yang dirancang khusus untuk menggabungkan informasi siklus menstruasi dengan edukasi pemilihan metode kontrasepsi secara praktis dan kontekstual. Pendekatan semacam ini belum banyak dieksplorasi di penelitian sebelumnya di Indonesia, terutama dalam konteks kombinasi edukasi kontrasepsi dengan pemahaman siklus menstruasi secara interaktif.

Manfaat penelitian ini bersifat teoritis dan praktis: secara teoritis memberikan bukti empiris mengenai efektivitas media edukasi inovatif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi WUS; secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar rekomendasi bagi tenaga kesehatan dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi edukasi yang lebih efektif untuk mengoptimalkan pemilihan metode kontrasepsi dan mendukung perencanaan keluarga yang bertanggung jawab. Edifikasi pengetahuan ini penting dalam rangka meningkatkan kesejahteraan perempuan dan menurunkan risiko

kehamilan yang tidak direncanakan melalui pendekatan pendidikan kesehatan yang tepat sasaran.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimental melalui rancangan one group pretest-posttest, yang dilaksanakan di Dusun 1 Desa Kota Baru Kecamatan Rakit Kulim Kabupaten Indragiri Hulu pada tahun 2025. Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran tingkat pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) sebelum intervensi (pretest), dilanjutkan dengan pemberian intervensi berupa penggunaan *Menstruation Tracking Wheel and Information* disertai edukasi mengenai pemilihan metode kontrasepsi, kemudian dilakukan pengukuran ulang setelah intervensi (posttest). Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner terstruktur untuk menilai tingkat pengetahuan responden. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner secara langsung oleh responden, selanjutnya diolah melalui tahapan editing, coding, dan tabulasi, kemudian dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi data dan secara bivariat menggunakan uji Wilcoxon signed rank test untuk mengetahui pengaruh intervensi terhadap pengetahuan Wanita Usia Subur.

## HASIL PENELITIAN

Tabel. 1  
Distribusi Pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS)  
Sebelum Diberikan Menstruation Tracking Wheel and Information

No	Pengetahuan	f	%
1	Baik	2	8.3
2	Cukup	7	29.2
3	Kurang	15	62.5
	Total	24	100

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) sebelum diberikan *Tracking Wheel and Information* dalam kategori kurang sebanyak 15 orang (62,5%).

Tabel. 2  
Distribusi Pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS)  
Sesudah Diberikan Tracking Wheel and Information

No	Pengetahuan	f	%
1	Baik	12	50.0
2	Cukup	9	37.5
3	Kurang	3	12.5
	Total	24	100

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) sesudah diberikan *Tracking Wheel and Information* dalam kategori baik sebanyak 12 orang (50,0%).

Tabel 3.  
Analisis Pengaruh *Menstruation Tracking Wheel and Information*  
terhadap Pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) dalam Pemilihan Metode Kontrasepsi

Test Statistics	Posttest - Pretest
Z	-3.947b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil analisis bivariat menggunakan *Wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai *p value* pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) dalam pemilihan metode kontrasepsi  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *menstruation tracking wheel and information* terhadap pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) dalam pemilihan metode kontrasepsi di Dusun 1 Desa Kota Baru Kecamatan Rakit Kulim Kabupaten Indragiri Hulu.

## PEMBAHASAN

Pembahasan penelitian ini diawali dengan kerangka berpikir yang menempatkan pengetahuan sebagai faktor utama dalam pemilihan metode kontrasepsi pada wanita usia subur. Pemahaman mengenai siklus menstruasi, masa subur, serta mekanisme kerja berbagai metode kontrasepsi menjadi dasar penting dalam pengambilan keputusan yang rasional dan tepat. Rendahnya literasi kesehatan reproduksi masih menjadi masalah di berbagai wilayah, terutama di daerah pedesaan, sehingga intervensi edukasi yang sederhana, mudah dipahami, dan kontekstual sangat dibutuhkan (Asif et al., 2024; Yuliawati et al., 2023). Media edukasi yang mengintegrasikan informasi siklus menstruasi dengan pemilihan kontrasepsi diyakini mampu menjembatani kesenjangan pengetahuan tersebut.

Sistematika penulisan penelitian ini disusun secara runtut untuk memperjelas alur pemikiran peneliti, dimulai dari penggambaran masalah, kajian teori dan hasil penelitian terdahulu, metode penelitian, hingga pembahasan hasil. Penyusunan pembahasan diarahkan untuk mengaitkan temuan empiris dengan konsep teoretis serta hasil penelitian sejenis, sehingga interpretasi hasil menjadi lebih komprehensif dan ilmiah. Pendekatan ini sejalan dengan kaidah penulisan ilmiah di bidang kesehatan yang menekankan integrasi antara data lapangan dan bukti ilmiah sebelumnya (Hasanah et al., 2024; Sofais et al., 2025).

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan wanita usia subur setelah diberikan intervensi menggunakan *Menstruation Tracking Wheel and Information*. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan media edukasi interaktif dapat meningkatkan pemahaman kesehatan reproduksi secara signifikan. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa edukasi menstruasi melalui media visual dan alat bantu sederhana mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap kesehatan reproduksi (Anggraini et al., 2025; Hardiyati, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa media edukasi yang tepat dapat membantu responden memahami informasi yang sebelumnya dianggap abstrak atau sulit dipahami.

Selain itu, beberapa penelitian terbaru mengungkapkan bahwa pemahaman siklus menstruasi berperan penting dalam pemilihan metode kontrasepsi, terutama metode non-hormonal dan metode kesadaran kesuburan. Studi internasional menunjukkan bahwa wanita yang memiliki pemahaman lebih baik tentang ovulasi dan siklus menstruasi cenderung lebih bijak dalam memilih metode kontrasepsi sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya (Adigwe & Onavbavba, 2025; Lyzwinski et al., 2024). Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa penggabungan edukasi menstruasi dan kontrasepsi merupakan pendekatan yang relevan dan efektif.

Penelitian terdahulu di Indonesia juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi, baik melalui penyuluhan langsung maupun media, berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap wanita usia subur terkait kontrasepsi (Febriany et al., 2024; Yunita et al., 2025). Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih memisahkan antara edukasi menstruasi dan kontrasepsi. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kontribusi baru dengan mengintegrasikan kedua aspek tersebut dalam satu media edukasi yang praktis dan mudah digunakan.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media *Menstruation Tracking Wheel and Information* membantu responden memahami keterkaitan antara siklus menstruasi dan kemungkinan terjadinya kehamilan secara lebih nyata. Selama ini, sebagian wanita usia subur cenderung memahami menstruasi hanya sebagai peristiwa bulanan tanpa mengaitkannya dengan masa subur dan implikasinya terhadap penggunaan kontrasepsi. Keterbatasan pemahaman ini sering menjadi penyebab pemilihan metode kontrasepsi yang kurang sesuai, sebagaimana juga dilaporkan dalam kajian tentang perkembangan kontrasepsi dan literasi kesehatan reproduksi di Indonesia (Nurullah, 2021).

Pendekatan edukasi yang digunakan dalam penelitian ini memungkinkan responden untuk terlibat langsung dalam proses pembelajaran, seperti menghitung siklus dan mengenali pola menstruasi masing-masing. Keterlibatan aktif ini membuat informasi yang diberikan lebih mudah dipahami dan diingat karena berkaitan langsung dengan pengalaman pribadi responden. Hasil ini sejalan dengan temuan Putri et al., (2025) yang menyatakan bahwa media edukasi visual dan partisipatif lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman kesehatan reproduksi dibandingkan metode penyuluhan konvensional.

Pemahaman yang lebih baik mengenai siklus menstruasi juga berdampak pada cara responden memandang kontrasepsi. Responden menjadi lebih memahami alasan penggunaan kontrasepsi, terutama dalam kaitannya dengan pencegahan kehamilan yang tidak direncanakan. Penelitian Babińska et al., (2025) menunjukkan bahwa pengetahuan tentang ovulasi dan masa subur berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengambil keputusan yang lebih rasional terkait perilaku reproduksi dan kontrasepsi.

Di sisi lain, temuan ini juga memperlihatkan bahwa sebelum intervensi masih terdapat miskONSEPSI mengenai menstruasi dan kontrasepsi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Marhamah et al., (2021) yang menemukan bahwa kurangnya sumber informasi yang jelas dan mudah diakses menjadi faktor utama munculnya pemahaman yang keliru terkait kontrasepsi pada perempuan. Oleh karena itu, media edukasi sederhana yang mudah digunakan secara mandiri menjadi sangat dibutuhkan.

Selain aspek pengetahuan, edukasi yang mengaitkan menstruasi dan kontrasepsi juga berperan dalam meningkatkan kesadaran responden terhadap kesehatan reproduksi secara keseluruhan. Perempuan yang memahami kondisi tubuhnya cenderung lebih percaya diri dalam berdiskusi dengan tenaga kesehatan mengenai pilihan kontrasepsi. Hal ini didukung oleh temuan Behara & Schofield (2024) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri perempuan dalam pengambilan keputusan reproduksi.

Dari sudut pandang pelayanan kesehatan, penggunaan media edukasi terintegrasi dinilai lebih efisien karena mampu menyampaikan beberapa konsep sekaligus dalam satu kegiatan edukasi. Pendekatan ini juga mempermudah tenaga kesehatan dalam memberikan konseling keluarga berencana yang lebih komprehensif. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sari et al., (2023) yang menekankan pentingnya penyampaian informasi KB yang dikaitkan langsung dengan kondisi biologis perempuan.

Lebih lanjut, media edukasi non-digital seperti *Menstruation Tracking Wheel* memiliki keunggulan karena tidak bergantung pada akses teknologi, sehingga lebih sesuai diterapkan di masyarakat dengan keterbatasan fasilitas. Studi oleh American College of Nurse-Midwives (2024) juga menunjukkan bahwa media edukasi sederhana yang dapat digunakan secara mandiri tetap efektif dalam meningkatkan pemahaman kontrasepsi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa integrasi edukasi menstruasi dan kontrasepsi melalui media yang praktis dan mudah dipahami dapat meningkatkan pengetahuan wanita usia subur secara bermakna. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi Makama et al., (2025) yang menekankan pentingnya edukasi kesehatan reproduksi berbasis pemahaman tubuh untuk mendukung pengambilan keputusan yang tepat dan bertanggung jawab.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa edukasi kesehatan reproduksi yang disampaikan melalui media yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik sasaran mampu meningkatkan pengetahuan wanita usia subur. Pendekatan ini selaras dengan rekomendasi global yang menekankan pentingnya edukasi kesehatan reproduksi berbasis komunitas untuk menurunkan risiko kehamilan tidak direncanakan dan meningkatkan kualitas hidup perempuan. Integrasi edukasi menstruasi dan kontrasepsi melalui *Menstruation Tracking Wheel and Information* menjadi alternatif yang layak dipertimbangkan dalam pelayanan kesehatan reproduksi.

## SIMPULAN

Pemberian edukasi kesehatan reproduksi melalui media *Menstruation Tracking Wheel and Information* memberikan kontribusi positif terhadap pemahaman wanita usia subur dalam konteks kesehatan reproduksi dan pemilihan metode kontrasepsi. Media edukasi yang mengintegrasikan informasi siklus menstruasi dengan kontrasepsi dinilai mampu membantu responden memahami konsep yang sebelumnya kurang dipahami secara utuh. Selain itu, penggunaan media edukatif yang sederhana, interaktif, dan mudah digunakan terbukti mendukung proses penerimaan informasi secara lebih efektif. Oleh karena itu, media *Menstruation Tracking Wheel and Information* dapat dipertimbangkan sebagai alternatif dalam kegiatan edukasi dan konseling kesehatan reproduksi di masyarakat guna mendukung pengambilan keputusan yang lebih tepat dan bertanggung jawab.

## SARAN

Disarankan agar media *Menstruation Tracking Wheel and Information* dapat dimanfaatkan secara lebih luas oleh tenaga kesehatan sebagai alat bantu edukasi dalam pelayanan kesehatan reproduksi, khususnya pada kegiatan konseling keluarga berencana. Institusi pelayanan kesehatan diharapkan dapat mengintegrasikan media edukatif ini ke dalam program penyuluhan rutin agar informasi mengenai siklus menstruasi dan pemilihan kontrasepsi dapat disampaikan secara lebih jelas dan mudah dipahami. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan media serupa dengan variasi desain atau pendekatan yang lebih inovatif serta melibatkan kelompok sasaran yang lebih beragam, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas dan mendalam terkait efektivitas edukasi kesehatan reproduksi di masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adigwe, O. P., & Onavbavba, G. (2025). Knowledge, Attitudes, and Practices Regarding Contraception Amongst Community Pharmacy Staff: A Cross-Sectional Study in Nigeria. *Frontiers in Reproductive Health*, 7, 1488707. <https://doi.org/10.3389/frph.2025.1488707>
- American College of Nurse-Midwives. (2024). Birth Control: What Method is Right for Me? *Journal of Midwifery & Women's Health*, 69(1), 169–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jmwh.13613>
- Anggraini, Y., Lestari, A., & Rafi'ah. (2025). Edukasi Media Leaflet terhadap Pengetahuan Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas pada Remaja. *Jurnal Ragam Pengabdian*, 2(2), 353–358. <https://doi.org/https://doi.org/10.62710/nmrywf66>
- Asif, M. F., Ali, M., Abbas, H. G., Ishfaq, T., Ali, S., Abid, G., & Lassi, Z. S. (2024). Access and Knowledge of Contraceptives and Unmet Need for Family Planning in Pakistan. *BMC Women's Health*, 24(1), 651. <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03495-0>
- Babińska, J., Ługowski, F., Urban, A., Kacperczyk-Bartnik, J., Romejko-Wolniewicz, E., & Sienko, J. (2025). The Relationship between Knowledge about Menstrual Cycle, Contraception, and Sexual Behavior Among Young People in Poland: A Cross-Sectional Study. *Journal of Public Health*, 1–9. <https://doi.org/10.1007/s10389-025-02552-8>
- Behara, S., & Schofield, D. (2024). Investigating The Efficacy of Menstrual Health Applications in Promoting Informed Decision-Making and Comprehensive Sex Education. *British Journal of Medical and Health Research*, 11, 1–33. [https://www.researchgate.net/publication/386275978\\_Investigating\\_The\\_Efficacy\\_of\\_Menstrual\\_Health\\_Applications\\_In\\_Promoting\\_Informed\\_Decision-Making\\_And\\_Comprehensive\\_Sex\\_Education](https://www.researchgate.net/publication/386275978_Investigating_The_Efficacy_of_Menstrual_Health_Applications_In_Promoting_Informed_Decision-Making_And_Comprehensive_Sex_Education)
- Ernawati, E., Maryati, I., & Murtiningsih, M. (2025). Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Melalui Media Video terhadap Pengetahuan, Sikap dan Persepsi Hygiene Genitalia Pada Remaja Putri. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 11293–11309. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.3053>
- Febriany, S., Yamani, L. N., & Setyowati, D. (2024). Analisis Pengetahuan pada Remaja Putri Masa Awal Menstruasi : Analysis of Knowledge in Adolescent Girls at the Beginning of Menstruation. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 964–970. <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4911>
- Hardiyati, I. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Mentsruasi pada Remaja Putri Kelas VII di SMP 1 Darul Minin. *Jurnal Antara Kebidanan*, 5(4), 1796–1806. <https://doi.org/https://doi.org/10.37063/jurnalantarakebidanan.v5i4.370>
- Hasanah, A. Y. R., Hartini, L., & Efriani, R. (2024). Pengaruh Media Edukasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Hygiene Genitalia saat Menstruasi di Smp Negeri 2 Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 12(1), 61–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.37676/jnph.v12i1.6337>
- Lyzwinski, L., Elgendi, M., & Menon, C. (2024). Innovative Approaches to Menstruation and Fertility Tracking Using Wearable Reproductive Health Technology: Systematic Review. *J Med Internet Res*, 26, e45139. <https://doi.org/10.2196/45139>
- Makama, M., McDougall, A. R. A., Jung, J., Bruinsma, F., Layton, E., Cao, J., Mills, K., Guneratne, T. R., Riddington, P., Ammerdorffer, A., Bahamondes, L., Romero, L., Sothornwit, J., Lumbiganon, P., Gülmезoglu, A. M., & Vogel, J. P. (2025).

- Contraceptive-Induced Menstrual Changes in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Scoping Review. *Communications Medicine*. <https://doi.org/10.1038/s43856-025-01297-5>
- Marhamah, M., Herinawati, H., & Lilis, D. (2021). Pengetahuan dan Persepsi Remaja Putri tentang Kontrasepsi di SMA 8 Rengas Bandung Kabupaten Muaro Jambi. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1, 129–136. <https://doi.org/10.56742/nchat.v1i3.25>
- Nurullah, F. A. (2021). Perkembangan Metode Kontrasepsi di Indonesia . *Cermin Dunia Kedokteran*, 48(3), 166–172. <https://doi.org/10.55175/cdk.v48i3.53>
- Putri, D. S., Pramono, J. S., & Hendriani, D. (2025). Pengaruh Intervensi Edukasi Ludo terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Kebersihan Menstruasi Pada Santriwati. *Jurnal Media Informatika*, 6(3), 1966–1972. <https://doi.org/https://doi.org/10.55338/jumin.v6i3.6146>
- Putri, D. S. V., Andriyani, A., & Lusida, N. (2025). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Seksual Remaja. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 3(3), 268–280. <https://doi.org/https://doi.org/10.57213/antigen.v3i3.761>
- Safitri, N. E. A., Murtiningsih, D., & Handajani, S. R. (2023). Edukasi Vulva Hygiene saat Menstruasi Melalui Media Audiovisual Diam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v3i1.3>
- Sari, P., Febriani, C. A., & Farich, A. (2023). Analisis Determinan yang Berhubungan dengan Partisipasi Pria Menjadi Akseptor Program Keluarga Berencana di Indonesia (Analisis Data SDKI Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(1), 138–148. <https://doi.org/https://doi.org/10.25311/keskom.Vol9.Iss1.1306>
- Sofais, D. A. R., Rustandi, H., Suyanto, J., & Pebriani, E. (2025). Kesadaran Kesehatan Reproduksi dan Kejadian Kegawatdaruratan Obstetri pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(8), 2372–2379. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1176>
- Yuliawati, A. N., Ratnasari, P. M. D., Arini, H. D., & Taman, N. K. (2023). Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Mengenai Metode Kontrasepsi pada Wanita Hamil serta Faktor yang Mempengaruhinya. *Pharmacon*, 12(2), 145–156. <https://doi.org/https://doi.org/10.35799/pha.12.2023.44301>
- Yunita, A., Ekasari, D., & Setyadi, A. W. (2025). Edukasi Kesehatan tentang Jenis Alat Kontrasepsi. *Jurnal Abdimas Pamenang - JAP*, 3(1), 71–77. <http://jurnal.stikespamenang.ac.id/index.php/jap/article/view/303>