

The Effectiveness of Acupressure for 3-Month Birth Control Acceptors Who Complaint of Menometrorrhagia [Efektivitas Akupresure Terhadap Aseptor KB Suntik 3 Bulan Dengan Keluhan Menometrorargia]

Sri Winarti¹, Sri Mukhodim Faridah Hanum²

¹⁾ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: slmukhodimfaridahhanum@umsida.ac.id

Abstract. *The use of hormonal contraception, such as the 3-month injectable birth control, is often associated with menstrual disorders, including menometrorrhagia, which can affect the quality of life of acceptors. This study evaluates the effectiveness of acupressure therapy in 3-month injectable contraceptive acceptors experiencing menometrorrhagia using an experimental posttest-only non-equivalent control group design. The sample consisted of 23 acceptors divided into two intervention groups. The intervention was conducted for 7 days, focusing on acupressure points SP6, LI4, LV3, CV3, and CV4, with a duration of 15–20 seconds per point. The results showed that the mean menometrorrhagia complaint ranking was higher in Intervention 1 (14.23) compared to Intervention 2 (9.10) with a significant value ($p = 0.029$). This proves that acupressure therapy is effective as a non-pharmacological alternative.*

Keywords - 3-month injectable contraceptive, menometrorrhagia, acupressure

Abstrak. *Penggunaan kontrasepsi hormonal, seperti KB suntik 3 bulan, sering dikaitkan dengan gangguan menstruasi, salah satunya menometroragia, yang dapat memengaruhi kualitas hidup akseptor KB. Penelitian ini mengevaluasi efektivitas terapi akupresur pada akseptor KB suntik 3 bulan dengan menometroragia menggunakan metode eksperimental posttest-only non-equivalent control group. Sampel terdiri dari 23 akseptor yang dibagi menjadi dua kelompok intervensi. Intervensi dilakukan selama 7 hari pada titik akupresur SP6, LI4, LV3, CV3, dan CV4 dengan durasi 15–20 detik per titik. Hasil menunjukkan rata-rata peringkat keluhan menometroragia lebih tinggi pada Intervensi 1 (14,23) dibandingkan Intervensi 2 (9,10) dengan nilai signifikan ($p = 0,029$). Ini membuktikan terapi akupresur efektif sebagai alternatif nonfarmakologis.*

Kata Kunci - KB suntik 3 bulan, menometroragia, akupresur

I. PENDAHULUAN

Program Keluarga Berencana (KB) adalah upaya strategis pemerintah untuk mengontrol pertumbuhan penduduk dan meningkatkan kualitas hidup. Salah satu metode kontrasepsi yang populer di Indonesia adalah suntik KB 3 bulan atau Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA). Namun, metode ini sering disertai dengan efek samping, salah satunya adalah menometroragia, yakni perdarahan menstruasi yang berkepanjangan dan tidak teratur¹⁰.

Menurut anggina putri menyebutkan bahwa data WHO (2020), sekitar 45% akseptor KB suntik 3 bulan mengalami menometroragia. Di Indonesia, Riskesdas 2018 melaporkan 13,7% pengguna KB suntik 3 bulan mengalami kondisi ini dalam tahun pertama. Menometroragia dapat menyebabkan anemia, kelelahan, dan gangguan psikologis, yang berpotensi menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan angka drop-out KB. SDKI 2017 mencatat angka drop out KB sebesar 28,9%, dengan angka drop-out di Jawa Timur meningkat dari 25,3% pada 2018 menjadi 30,17% pada tahun 2021. Hal ini masih jauh dari target yang diinginkan yaitu sesuai dengan Renstra BKKBN 2020-2024 yang menargetkan penurunan angka drop out menjadi 20% pada 2024⁸.

Untuk mengatasi menometroragia pada pengguna KB suntik 3 bulan, pemerintah telah berupaya mencari solusi yang efektif, baik melalui terapi hormonal maupun non-hormonal. Pendekatan konseling sering digunakan karena perdarahan dianggap umum. Namun, jika kondisinya memburuk, pasien dirujuk untuk penanganan lebih lanjut di fasilitas kesehatan. Terapi komplementer seperti akupresur, bagian dari pengobatan tradisional Tiongkok, juga mulai diperkenalkan. Akupresur melibatkan penekanan pada titik-titik tubuh tertentu untuk meredakan keluhan seperti menometroragia¹.

Penelitian awal dari Annisa Ridlayanti menunjukkan bahwa akupresur dapat membantu mengurangi keluhan menstruasi seperti nyeri dan perdarahan tidak teratur. Hal ini dilakukan dengan menstimulasi sistem saraf pusat, yang membantu mengatur hormon serta meningkatkan aliran darah ke organ reproduksi. Akupresur juga efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. Terapi ini dinilai efektif dalam menurunkan kejadian menometroragia pada perempuan usia reproduksi, dan sebagai terapi non-farmakologis, akupresur dapat dijadikan alternatif dalam pengobatan menometroragia untuk memperbaiki kondisi menstruasi³.

Meskipun hasil awal akupresur menjanjikan sebagai terapi alternatif untuk akseptor KB suntik 3 bulan yang mengalami menometroragia, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengonfirmasi efektivitasnya. Tujuan penelitian ini adalah mengevaluasi apakah akupresur dapat menjadi solusi yang aman dan efektif, serta memberikan panduan lebih holistik bagi praktisi kesehatan dalam menangani efek samping kontrasepsi hormonal. Hasil penelitian diharapkan berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan reproduksi wanita dan memperluas opsi terapi non-farmakologis dalam penanganan efek samping KB.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasieksperimental dengan metode posttest-only non-equivalent control group. Dalam desain ini, peneliti membandingkan hasil antara kelompok yang menerima intervensi, yang dibagi menjadi dua yaitu intervensi 1 (sedang menjadi ringan) dan intervensi 2 (ringan ke sangat ringan atau sembuh). Populasi penelitian yang memenuhi kriteria inklusi adalah seluruh wanita usia reproduksi (18-45 tahun) yang menggunakan KB suntik 3 bulan dan mengalami menometroragia. Kriteria eksklusi meliputi akseptor dengan gangguan jiwa dan akseptor yang tidak hadir saat penelitian berlangsung. Teknik sampling yang digunakan adalah consecutive sampling. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Lemeshow dengan estimasi 2 proporsi yaitu $p_1 = 70\%$ (aseptor kb yang tidak mengalami menometroragia) dan $p_2 = 30\%$ (aseptor kb yang mengalami menometroragia) ukuran sampel yang diperoleh adalah 21 aseptor tiap kelompok dimana jumlah sampel di tambah 10% dari jumlah aseptor untuk mengantisipasi drop out sehingga menjadi 23 akseptor.

Penelitian ini akan dilaksanakan di 2 PMB wilayah kerja puskesmas candi selama 4 bulan. Satu PMB digunakan untuk kelompok perlakuan, dan satu PMB digunakan untuk kelompok kontrol. Data dianalisis secara univariat dengan tabel distribusi frekuensi dan tabulasi silang, serta bivariat dengan uji Mann-Whitney. Pelaksanaan sesi akupresur pada kelompok intervensi sesuai jadwal yang telah ditentukan setiap hari selama 1 minggu. Yang berfokus pada titik SP6, LI4, LV3, CV3, dan CV4 dengan durasi pemijatan 30 kali searah jarum jam selama 15 – 20 detik untuk setiap titiknya. Kelompok perlakuan akan diberikan terapi langsung oleh peneliti.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Karakteristik responden

Gambaran karakteristik 23 responden kelompok intervensi yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik Responden (n = 23)

Karakteristik	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	N	%	N	%
Usia				
18-27	20	86,96	22	95,65
28-45	3	13,04	1	4,35
Total	23	100	23	100
Lama KB				
<12 bulan	17	73,91	22	95,65
>12 bulan	6	26,09	1	4,35
Total	23	100	23	100
Pekerjaan				
Bekerja	6	26,09	16	69,57
Tidak bekerja	17	73,91	7	30,43
Total	23	100	23	100

Berdasarkan tabel 1 terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi pada variabel usia, lama penggunaan KB, dan pekerjaan.

2. Analisis Univariat

a. Kejadian Menometroragia

Berikut hasil temuan kejadian menometroragia pada 46 aseptor Kb suntik 3 bulan disajikan dalam bentuk tabel berikut :

Tabel 2. Tabel Frekuensi menometroragia kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada aseptor KB suntik 3 bulan

Menometroragia	Kelompok	Kontrol	Kelompok	Intervensi
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ringan	6	26,09	3	13,04
sedang	17	73,91	20	86,96
Berat	0	0	0	0
total	23	100	23	100

Tabel di atas menunjukkan distribusi tingkat menometroragia pada akseptor KB suntik 3 bulan dimana kejadian menometroragia tingkat sedang lebih dominan dibandingkan tingkat ringan pada kedua kelompok, baik kelompok kontrol maupun intervensi. Pada kelompok kontrol, sebanyak 17 responden (73,91%) mengalami menometroragia sedang, sedangkan pada kelompok intervensi terdapat 20 responden (86,96%) yang mengalami kondisi serupa.

b. Terapi Akupresur pada responden

Berikut jadwal tindakan akupresur pada 23 aseptor Kb suntik 3 bulan disajikan dalam bentuk tabel berikut :

Tabel 3. frekuensi terapi akupresur responden

Akupresur	Frekuensi	Presentasi
Dilakukan pemijatan selama 7hr	18	78,26 %
Dilakukan pemijatan selama 5 hari	2	8,69 %
Dilakukan pemijatan < 5 hari	3	13,04 %
total	23	100 %

Tabel di atas menunjukkan frekuensi dan persentase penerapan terapi akupresur berdasarkan durasi pemijatan pada responden. Sebagian besar responden yaitu 18 (78,26 %) menjalani pemijatan selama 7 hari sesuai dengan jadwal yang direkomendasikan. Sangat sedikit dari 2 responden (8,69%) menjalani pemijatan selama 5 hari, sementara 3 responden (13,04%) menjalani pemijatan kurang dari 5 hari. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mematuhi jadwal pemijatan selama 7 hari, yang merupakan durasi optimal dalam penerapan terapi akupresur.

3. Analisis Bivariat

Berikut tindakan akupresur pada 23 aseptor Kb suntik 3 bulan disajikan dalam bentuk tabel berikut :

Tindakan akupresur	Frekuensi (n)	Prosentase (%)	P – value
Intervensi 1 (sedang ke ringan)	13	56,52 %	0,029
Intervensi2 (ringan ke sangat ringan/ sembuh)	10	43,48 %	
Total	23	100 %	

Tabel di atas menunjukkan distribusi efektivitas intervensi akupresur terhadap perubahan tingkat menometroragia pada akseptor KB suntik 3 bulan. Mayoritas responden mengalami perbaikan dari tingkat sedang ke ringan, dan sebagian lainnya mengalami penurunan lebih lanjut hingga sangat ringan atau sembuh. Nilai $p = 0,029$ mendukung adanya hubungan signifikan antara intervensi akupresur dan perbaikan gejala menometroragia.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian ini, hampir seluruh akseptor KB suntik 3 bulan yang mengalami menometroragia berada dalam usia reproduktif (28–45 tahun), yaitu sebesar 56,52%. Dan Hampir seluruh responden (95,65%) telah menggunakan KB selama kurang dari 12 bulan, serta sebagian besar dari mereka tidak bekerja (69,57%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Siti Eka Yusmiati dkk. (2023), yang menunjukkan bahwa sebagian besar gangguan menstruasi terjadi pada kelompok usia 20–45 tahun, dengan mayoritas pekerjaan sebagai ibu rumah

tangga (76 responden, 77,6%). Penelitian tersebut juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara usia (p -value 0,004) dan pekerjaan (p -value 0,001) terhadap gangguan menstruasi pada akseptor KB suntik 3 bulan. Dengan demikian, usia dan pekerjaan terbukti berpengaruh terhadap terjadinya gangguan menstruasi pada kelompok ini.²⁴

Penelitian terdahulu oleh Eka Wahyu Rahma Diana (2018) menunjukkan hasil yang mendukung adanya hubungan signifikan antara lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan gangguan menstruasi pada akseptor KB suntik 3 bulan. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai $p = 0,001$, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis penelitian telah teruji kebenarannya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan dengan gangguan menstruasi pada akseptor KB suntik 3 bulan.²⁷

Pola dan tingkat keluhan menometroragia pada akseptor KB suntik 3 bulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami menometroragia dalam tingkat sedang, dan setelah intervensi, proporsi kasus menometroragia sedang meningkat di kelompok intervensi, sementara jumlah kasus ringan berkurang. Hal ini dapat mengindikasikan adanya pengaruh intervensi terhadap perubahan tingkat keparahan menometroragia. Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Merna dewi ratna sari (2024) Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian efek samping pada akseptor KB suntik 3 bulan sebagian besar berupa gangguan haid, yang dialami oleh 102 orang (92,7%). Gangguan haid tersebut meliputi amenorea, metroragia, menoragia, dan spotting. Selain gangguan haid, efek samping lain yang banyak dilaporkan adalah peningkatan berat badan dan sakit kepala. Temuan ini memberikan gambaran yang komprehensif mengenai berbagai efek samping yang umum dialami oleh akseptor KB suntik 3 bulan.²⁵

Penerapan terapi akupresur pada akseptor KB suntik 3 bulan yang mengalami menometroragia.

Hasil dari penerapan akupresur pada keluhan menometroragia menunjukkan bahwa sebagian besar responden mematuhi jadwal pemijatan selama 7 hari, yang merupakan durasi optimal dalam penerapan terapi akupresur. Dimana pemijatan difokuskan pada 5 titik yaitu SP6, LI4, LV3, CV3, dan CV4 dengan durasi pemijatan 30 kali searah jarum jam selama 15 – 20 detik untuk setiap titiknya. Sesuai dengan teknik pemijatan tonifikasi yang dijelaskan oleh Sri Mukhodim Faridah Hanum dan rekan-rekannya dalam buku *Panduan Praktis Akupresur untuk Ibu dan Anak*, pemijatan pada titik akupresur dilakukan dengan maksimal 30 kali putaran searah jarum jam menggunakan tekanan sedang. Teknik ini dirancang untuk memberikan stimulasi optimal pada titik akupresur yang dipilih, sehingga dapat mendukung efektivitas terapi.

Dari penelitian – penelitian terdahulu juga terbukti bahwa akupresur dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan gangguan menstruasi seperti nyeri saat menstruasi dan distress menstrual.

Evaluasi potensi akupresur sebagai terapi pendukung yang efektif untuk manajemen menometroragia pada wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal suntik jangka panjang.

Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan keluhan menometroragia pada akseptor KB suntik 3 bulan. Yang dibuktikan dari hasil analisis efektivitas dua jenis intervensi akupresur terhadap keluhan menometroragia. Intervensi 1 (sedang ke ringan) memiliki nilai rata-rata peringkat (mean) sebesar 14,23, sedangkan Intervensi 2 (ringan ke sangat ringan/ sembuh) memiliki nilai rata-rata peringkat sebesar 9,10. Analisis statistik menghasilkan nilai $P = 0,029$, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05 artinya H_o ditolak, yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara efektivitas kedua intervensi, dengan Intervensi 1 menunjukkan hasil yang lebih efektif dibandingkan dengan Intervensi 2 dalam mengurangi keluhan menometroragia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Annisa Ridlayanti (2021), yang menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan nyeri dan perdarahan akibat menometroragia pada wanita usia reproduksi, dengan nilai p -value sebesar 0.02 (<0.05). Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah tindakan akupresur, serta menguatkan pengaruh positif terapi akupresur pada wanita usia subur dengan menometroragia. Penelitian ini mengonfirmasi peran akupresur sebagai intervensi non-farmakologis yang potensial dalam menangani gangguan menstruasi seperti menometroragia⁵.

Fajar Nur Farida (2021) dalam penelitiannya yang berjudul *Akupresur untuk Mengatasi Nyeri Haid* menyatakan bahwa akupresur pada titik LI4, SP6, B27-B34, dan LR3/LV3 memiliki peran penting dalam memperkuat fungsi limpa serta mengembalikan keseimbangan Yin, darah, hati, dan ginjal. Dengan memperkuat pasokan dan memperlancar peredaran darah, akupresur pada titik-titik ini tidak hanya efektif untuk mengurangi nyeri dismenore tetapi juga dapat membantu mengatasi perdarahan yang berlebihan dengan meningkatkan sirkulasi darah yang optimal. Hal ini mendukung penggunaan akupresur sebagai terapi nonfarmakologis untuk gangguan menstruasi, termasuk menometroragia²³.

Menurut Maria Komariah et al. (2021), hasil literatur review menunjukkan bahwa terapi akupresur secara signifikan memiliki ukuran efek yang besar dalam mengurangi berbagai masalah kesehatan. Terapi akupresur diketahui memberikan manfaat luas, terutama dalam penurunan nyeri, penanganan penyakit kronis, gangguan psikologis, neurologis, dan berbagai gejala penyakit lainnya. Temuan ini mendukung bahwa terapi akupresur dapat menjadi pilihan yang tepat sebagai metode nonfarmakologis untuk meningkatkan kesehatan masyarakat²⁶.

IV. SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam menangani keluhan menometroragia pada akseptor KB suntik 3 bulan. Akupresur memberikan manfaat signifikan dalam mengurangi perdarahan menstruasi dan dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang bermanfaat untuk mengatasi gangguan menstruasi. Sebagai salah satu bentuk *holistic care*, terapi ini memanfaatkan pendekatan yang aman, alami, dan berbasis pada warisan budaya kesehatan tradisional.

Terapi akupresur dapat dipertimbangkan sebagai alternatif atau tambahan dalam menangani gangguan menstruasi, khususnya pada pengguna KB hormonal. Praktisi kesehatan diharapkan untuk meningkatkan sosialisasi dan pelatihan terapi akupresur kepada masyarakat. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efek jangka panjang dari terapi akupresur serta untuk mengidentifikasi optimalisasi teknik yang lebih efektif sesuai dengan kebutuhan individu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti juga mengucapkan saya syukur dan terimakasih kepada Allah SWT atas berkat, rahmat, karunia dan nikmat-Nya yang telah memberikan kelancaran dalam penelitian ini. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak terkait yang mendukung penelitian ini.

REFERENSI

- 1) Innana Syarifa, *efektifitas terapi akupresur terhadap disminore*, Universitas islam negeri syarif hidayatullah jakarta, 2018.
- 2) Rany Anggina Putri Sinaga, *Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan Dengan Gangguan Menstruasi*, Program Studi Magister Ilmu Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran, 2021
- 3) Yuni purwati dan ari muslikha, *gangguan siklus menstruasi akibat aktivitas fisik dan kecemasan*, universitas aisyiah jogjakarta, 2020
- 4) Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Provinsi Jawa Timur, *Desember Tahun 2021*
- 5) Annisa Ridlayanti dkk, *Manfaat akupresur Dlam mencegah menometrorargia pada wanita usia produktif*, Universitas Aisyiyah Bandung, 2021.
- 6) Kustini dan Triana Riski Oktaviani, *Asuhan kebidanan koperhensif pada Ny “D” p2002 akseptor aktif suntik 3 bulan dengan menometrorargia*, lamongan, 2015
- 7) Pande kadek prina yuwinda, *Hubungan lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan gangguan menstruasi*, institut teknologi bali denpasar, 2023
- 8) Sukma Ardhanie dkk, *Determinan perilaku Drop out KB di jawa timur berdasarkan teori lawrence green*, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, surabaya 2018.
- 9) Diah Andriani Kusumastutia dkk, *Hubungan antara periode penggunaan alat kontrasepsi suntik 3 bulan dengan siklus menstruasi*, STIKES Muhammadiyah Kudus, 2018.
- 10) Rahmawati, *Hubungan antara lama pemakaian kb suntik 3 bulan dengan gangguan menstruasi*, STIKES Nani Hasanuddin Makassar, 2018.
- 11) <https://perelehealth.com/blogs/news/4-pressure-points-to-support-your-reproductive-health>
- 12) https://health.grid.id/read/353832138/5-titik-pijat-untuk-meningkatkan-kesuburan-wanita-coba-sekarang-kalau-ingin-cepat-punya-momongan?page=all#google_vignette
- 13) Sri mukhodim farida hanum dkk, *Akupresur untuk ibu dan anak*, sidoarjo, 2021
- 14) Sri mukhodim farida hanum dkk, *Panduan praktis akupresur untuk ibu dan anak*, sidoarjo, 2024.
- 15) Fita dian lestari, *Speed of Mobilization in Postpartum Sectio Caesarea (SC) Patients with Acupressure Therapy*, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2024.
- 16) https://www.halodoc.com/kesehatan/metroragia?srsltid=AfmBOoplqgQv-xAkZ45-KBdolFOHhcA2vVtx6jwtuScSi2k8_VgKHOKt

- 17) Pramudita, *Hubungan Pengetahuan Akseptor KB Suntik 3 Bulan dengan Perilaku Penanganan Efek Samping, ponorogo 2019*
- 18) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5388088/>
- 19) Qomqriah dkk, *Hubungan Antara Ketersediaan Alat Kontrasepsi Dengan Penggunaan KB Suntik, jurnal ilmiah kebidanan, 2020`*
- 20) <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/2208/6/6.%20BAB%20II.pdf>
- 21) <http://repository.unimus.ac.id/4182/4/Bab%202.pdf>
- 22) M.Rizal, *HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN MENSTRUASI ABNORMAL PEKERJA KONVEKSI DESA PEGANDON PEKALONGAN, Semarang 2016*
- 23) Fajar Nur Farida, *Akupresur Untuk Mengatasi Nyeri Haid, Magelang 2021*
- 24) Siti Eka Yusmiati dkk, *Hubungan Usia dan Pekerjaan terhadap Gangguan Menstruasi pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan, 2023.*
- 25) Merna dewi ratnasari, *Gambaran Kejadian Efeksamping pada aseptor KB suntik 3 bulan, Palang karaya, 2024.*
- 26) Maria Komariah dkk, *LITERATURE REVIEW TERKAIT MANFAAT TERAPI AKUPRESUR DALAM MENGATASI BERBAGAI MASALAH KESEHATAN, Universitas Padjadjaran, 2021.*
- 27) Eka Wahyu Ramadiyahana, *HUBUNGAN LAMA PEMAKAIAN ALAT KONTRASEPSI SUNTIK 3 BULAN DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA AKSEPTOR KB SUNTIK 3 BULAN, Medan 2018*

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.