

GAMBARAN EFEK SAMPING PENGGUNAAN KB SUNTIK DI KECAMATAN PAGUYAMAN, BOALEMO

Description of Side Effects of Use Injecting KB in Paguyaman District, Boalemo

¹Zul Fikar Ahmad, ²Delia Windiyani Eka Putri Daka, ³St. Surya Indah Nurdin

^{1,2}Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

e-mail : zulfikar@ung.ac.id

ABSTRACT

Injectable contraception is a way to prevent pregnancy through hormones. This type of hormonal contraception that is being applied in Indonesia is increasingly being used because of its effective work, practical use, relatively cheap and safe price. This study aims to describe the side effects caused by the use of injectable contraceptives. Quantitative descriptive research method. The sample was selected using a total sampling technique with a population of 104 PUS users of injectable family planning and a sample of 104 PUS. Common symptoms that are often found are headaches, weight changes, always feeling the symptoms of flatulence, and nausea. Other symptoms such as a little more bleeding, shorter or more bleeding, tension in the breasts, always having stomach / cramping and always experiencing more vaginal discharge.

Keywords: Side effects, Injectable KB, Contraception

ABSTRAK

Kontrasepsi suntik adalah cara untuk mencegah terjadinya kehamilan dengan melalui suntikan hormonal. Kontrasepsi hormonal jenis KB suntikan ini di Indonesia semakin banyak dipakai karena kerjanya yang efektif, pemakaiannya yang praktis, harganya yang relative murah dan aman. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan efek samping yang ditimbulkan dari penggunaan KB suntik. Metode penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Sampel dipilih dengan menggunakan tehnik total sampling dengan populasi 104 PUS pengguna KB suntik dan sampel 104 PUS. Gejala umum yang banyak ditemukan adalah sakit kepala, mengalami perubahan berat badan, selalu merasakan gejala perut kembung, dan mual. Gejala lainnya seperti pendarahan haid yang lebih banyak, pendarahan haid lebih pendek atau lebih sedikit, tegang pada payudara, selalu mengalami nyeri perut/kram dan selalu mengalami keputihan lebih sedikit ditemukan.

Kata Kunci: Efek samping, KB Suntik, Kontrasepsi

PENDAHULUAN

Masalah kependudukan tetap menjadi isu yang sangat penting dan mendesak, utamanya yang berkaitan dengan aspek pengendalian kuantitas penduduk, peningkatan kualitas penduduk dan pengarahannya morbiditas penduduk, jika berkaitan dengan potensi ancaman ledakan penduduk kedepan.¹ Populasi penduduk secara global saat ini, tiga kali lebih besar daripada pada pertengahan abad kedua puluh. Diperkirakan sekitar 8,0 miliar populasi dunia pada pertengahan November 2022. Pada tahun 2059 diperkirakan populasi dunia sebanyak 10 miliar.²

Hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015 menunjukkan bahwa pada tahun 2020 diperkirakan penduduk Indonesia sebanyak 269 juta jiwa.³ Provinsi Gorontalo sendiri diperkirakan sebanyak 1,1 juta jiwa.

Salah satu cara untuk menekan laju pertumbuhan penduduk adalah melalui program Keluarga Berencana (KB), KB merupakan usaha suami istri untuk mengukur jumlah dan jarak anak yang diinginkan. Usaha yang dimaksud termasuk kontrasepsi atau pencegahan kehamilan dan perencanaan keluarga. Prinsip dasar metode kontrasepsi adalah mencegah sperma laki-laki mencapai dan membuahi telur wanita (fertilisasi) atau mencegah telur yang sudah dibuahi untuk berimplantasi (melekat) dan berkembang di dalam rahim.⁴ Perencanaan KB harus dimiliki oleh setiap keluarga termasuk calon pengantin, misalnya kapan usia ideal untuk melahirkan, berapa jumlah anak, dan jarak kelahiran yang ideal, bagaimana perawatan kehamilan, serta tanda-tanda bahaya dalam kehamilan.⁵

Pada tahun 2019, secara global diperkirakan 23, % atau sekitar 219 juta wanita yang saat ini menggunakan kontrasepsi menggunakan metode sterilisasi. Metode kontrasepsi yang lain yaitu kondom pria yang diperkirakan sebanyak 189 juta pengguna, IUD

yang diperkirakan digunakan sebanyak 159 juta, dan pil kontrasepsi yang diperkirakan digunakan sebanyak 151 juta pengguna.⁶

Peserta KB aktif di Indonesia pada tahun 2018 dengan jumlah Pasangan Usia Subur (PUS) yang menggunakan KB sebanyak 24.258.532 yang meliputi KB tertinggi adalah KB suntik yaitu sebanyak 15.261.014 (62,90%), urutan kedua adalah KB pil sebanyak 4.130.495 (17,02%), urutan ketiga adalah KB IUD sebanyak 1.759.862 (7,25%), urutan keempat adalah implant 1.724.796 (7,11%), urutan kelima adalah MOW sebanyak 660.259 (2,72%), urutan keenam adalah kondom sebanyak 298.218 (1,22%) dan terendah adalah MOP sebanyak 119.314 (0,49%).⁷

Peserta KB aktif di Gorontalo pada bulan Desember tahun 2021 yaitu dengan jumlah Pasangan usia subur (PUS) yang menggunakan KB sebanyak 96.460. Yang paling tinggi Pengguna KB terdapat di Kabupaten Boalemo yaitu sebanyak 26.317 pengguna.⁸

Pemilihan Kontrasepsi oleh wanita usia subur yang sesuai keinginan sangat penting, salah satu kontrasepsi yang banyak dipilih adalah KB suntikan baik 1 bulan maupun 3 bulan, karena suntik merupakan alat kontrasepsi yang praktis, aman, murah. Kontrasepsi suntik adalah suatu cara kontrasepsi melalui penyuntikan hormone, baik hormone estrogen dan progesterone maupun hormone progesterone saja, sebagai suatu usaha pencegahan kehamilan pada wanita usia subur. Ada dua jenis kontrasepsi suntik, yaitu KB suntik kombinasi dan KB suntik berisi hormone progestin.⁹

Efek samping akan mempengaruhi kehidupan partisipan KB dan hal ini tentunya membuat wanita maupun pria sebagai partisipan KB harus menentukan pilihan kontrasepsi yang sesuai dan cocok untuk digunakan, semakin rendah efek samping dari

KB suntik yang digunakan semakin mempengaruhi partisipan KB dalam memilih KB suntik.¹⁰ Efek samping lebih cepat hilang setelah suntikan dihentikan.¹¹

Berdasarkan data di atas dapat dilihat KB suntik termasuk kontrasepsi yang juga memiliki efek samping yang berbeda tiap jenis suntikannya, oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk menilai bagaimana gambaran efek samping di Kecamatan Paguyaman Kabupaten Boalemo.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei tahun 2022 di Desa Tenilo Kecamatan Paguyaman Kabupaten Boalemo, ini dijadikan tempat penelitian dikarenakan banyak ibu yang menggunakan KB suntik.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian menggambarkan bagaimana Efek samping yang dirasakan ibu disaat menggunakan KB suntik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu akseptor KB suntik 1 Bulan di Desa Tenilo dengan jumlah 104 PUS. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara tehnik *total sampling* dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian yaitu dengan jumlah 104 PUS.

Data primer yang dikumpulkan adalah karakteristik umum responden dan efek samping penggunaan KB Suntik. Data Sekunder yang dikumpulkan adalah jumlah akseptor KB di Kecamatan Paguyaman. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner.

HASIL

1. Kelompok Umur Responden

Distribusi frekuensi karakteristik umur responden ditunjukkan dalam tabel 1. Dari 115 responden paling banyak berada di kelompok umur 26-36 tahun berjumlah 50 responden

(48,1%), sedangkan yang paling sedikit berada di kelompok umur 15-25 tahun yang berjumlah 11 responden (10,6%).

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Umur Responden

Kelompok Umur	n	%
15-25 Tahun	11	10,6
26-36 tahun	50	48,1
37-47 tahun	43	31,3

Sumber: Data primer, 2022

2. Jenis KB Suntik yang digunakan

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan jenis KB suntik

Jenis KB Suntik	n	%
KB suntik 1 bulan	52	50,0
KB suntik 3 bulan	52	50,0

Sumber: Data primer, 2022

Dari 104 responden, yang menggunakan jenis KB suntik 1 bulan yaitu berjumlah 52 responden (50,0%) dan responden yang menggunakan jenis KB suntik 3 bulan berjumlah 52 responden (50,0%).

3. Distribusi Responden Berdasarkan pernah merasakan gejala efek samping dari KB suntik.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan pernah merasakan gejala efek samping

Pernah Merasakan Gejala	n	%
Ya	91	87,5
Tidak	13	12,5

Sumber: Data primer, 2022

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 104 responden paling banyak responden yang mengalami gejala efek samping KB suntik yaitu sebanyak 91 responden (87,5%), dan yang paling sedikit yaitu yang tidak merasakan

gejala efek samping KB suntik dengan jumlah 13 responden (12,5%).

4. Gambaran Efek Samping Penggunaan KB Suntik

Gejala	n	%
Sering pusing dan sakit kepala		
Ya	62	59,6
Tidak	42	40,4
Mengalami perubahan berat badan		
Ya	63	60,6
Tidak	41	39,4
Pendarahan haid lebih banyak		
Ya	48	46,2
Tidak	56	53,8
Pendarahan haid lebih pendek atau lebih sedikit		
Ya	49	47,1
Tidak	55	52,9
Selalu merasakan gejala perut kembung, dan mual		
Ya	55	52,9
Tidak	49	47,1
Tegang Pada Payudara		
Ya	35	33,7
Tidak	69	66,3
Selalu mengalami nyeri perut/kram		
Ya	32	30,8
Tidak	72	69,2
Selalu mengalami keputihan		
Ya	40	38,5
Tidak	64	61,5

Sumber: Data primer, 2022

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 104 responden paling banyak responden yang mengalami gejala efek samping KB suntik yaitu sebanyak 91 responden (87,5%), dan yang paling sedikit yaitu yang tidak merasakan

gejala efek samping KB suntik dengan jumlah 13 responden (12,5%).

Responden paling banyak responden yang mengalami pusing dan sakit kepala yaitu sebanyak 62 responden (59,6%), dan yang paling sedikit yaitu yang tidak mengalami pusing dan sakit kepala dengan jumlah 42 responden (40,4%).

Responden paling banyak yang mengalami perubahan berat badan yaitu sebanyak 63 responden (60,6%), dan yang paling sedikit yaitu yang tidak mengalami perubahan berat badan dengan jumlah 41 responden (39,4%).

Dari 104 responden paling banyak responden yang tidak merasakan pendarahan haid lebih banyak yaitu sebanyak 56 responden (53,8%), dan yang paling sedikit yaitu yang merasakan pendarahan haid lebih banyak dengan jumlah 48 responden (46,2%).

Responden paling banyak ditemukan yang tidak mengalami pendarahan haid lebih pendek atau sedikit yaitu sebanyak 55 responden (52,9%), dan yang paling sedikit yaitu yang mengalami pendarahan haid lebih pendek atau sedikit dengan jumlah 49 responden (47,1%).

Responden paling banyak ditemukan yang merasakan gejala perut kembung dan mual yaitu sebanyak 55 responden (52,9%), dan yang paling sedikit yaitu yang tidak merasakan gejala perut kembung dan mual dengan jumlah 49 responden (47,1%).

Responden paling banyak ditemukan yang tidak mengalami tegang pada payudara yaitu sebanyak 69 responden (66,3%), dan yang paling sedikit yaitu yang mengalami tegang pada payudara dengan jumlah 35 responden (33,7%).

Responden paling banyak ditemukan yang tidak mengalami nyeri perut/kram yaitu sebanyak 72 responden (69,2%), dan yang paling sedikit yaitu yang mengalami nyeri

perut/kram dengan jumlah 32 responden (30,8%).

Dari 104 responden paling banyak ditemukan yang tidak mengalami keputihan yaitu sebanyak 64 responden (61,5%), dan yang paling sedikit yaitu yang mengalami keputihan dengan jumlah 40 responden (38,5,0%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden lebih banyak merasakan gejala pusing dan sakit kepala adalah pengguna KB suntik 1 bulan dengan jumlah 32 responden (51,6%), dan yang paling sedikit adalah pengguna KB suntik 3 bulan dengan jumlah 30 responden (48,4%). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian di Padang dimana pada hasil penelitiannya efek samping sakit kepala mayoritas dialami oleh KB suntik 3 bulan, pusing dan sakit kepala disebabkan karena reaksi tubuh terhadap progesterone sehingga hormone esterogen fluktuatif (mengalami penekanan) dan progesterone dapat mengikat air sehingga sel-sel dalam tubuh mengalami perubahan sehingga terjadi penekanan pada syaraf otak.¹¹

Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak merasakan gejala perubahan berat badan adalah pengguna KB suntik 1 bulan dengan jumlah 37 responden (58,7%), dan yang paling sedikit adalah pengguna KB suntik 3 bulan dengan jumlah 26 responden (41,3%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian di Meda dimana pada hasil penelitiannya, Kenaikan berat badan yang dialami oleh pengguna KB suntik dialami setelah menggunakan KB suntik cyclofem, peningkatan berat badan ini juga dipengaruhi oleh progestorene yang terdapat di KB cyclofem yang dapat merangsang pusat pengendalian nafsu makan pengguna KB suntik.¹²

Penelitian menunjukkan bahwa yang paling banyak merasakan gejala pendarahan haid lebih banyak adalah pengguna KB suntik 1 bulan dengan jumlah 27 responden (56,3%), dan yang paling sedikit adalah pengguna KB suntik 3 bulan dengan jumlah 21 responden (43,8%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian di Kota Kendari, dimana ditemukan ada hubungan antara pemakaian kontrasepsi pil dengan gangguan menstruasi (nilai P atau signifikansi adalah 0,000 dengan $\alpha = 0,05$), ada hubungan antara pemakaian kontrasepsi suntik dengan gangguan menstruasi (nilai P atau signifikansi adalah 0,000 dengan $\alpha = 0,05$).¹³

Jenis kontrasepsi 3 bulan lebih besar untuk mengalami gangguan pola menstruasi dibandingkan dengan jenis kontrasepsi 1 bulan karena ketidakseimbangan hormonal karena penambahan progesterone dalam suntikan KB suntikan 3 bulan sehingga kadar esterogen dalam tubuh kurang optimal, esterogen yang kurang optimal tersebut pada akhirnya terjadinya widral progesterone.¹⁴

Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang paling banyak merasakan gejala pendarahan haid lebih pendek adalah pengguna KB suntik 1 bulan dengan jumlah 28 responden (57,1%), dan yang paling sedikit adalah pengguna KB suntik 3 bulan dengan jumlah 21 responden (42,9%). Gangguan menstruasi lebih sedikit lebih banyak dialami oleh pengguna KB suntik 3 bulan karena progesterone dalam komponen LH sehingga endometrium menjadi lebih dangkal dan atropis dengan kelenjar-kelenjar yang tidak aktif.¹⁵

Hasil penelitian menunjukkan yang paling banyak merasakan gejala perut kembung dan mual adalah pengguna KB suntik 1 bulan dengan jumlah 35 responden (63,6%), dan yang paling sedikit adalah pengguna KB suntik 3 bulan dengan jumlah 20 responden (36,4%). Efek samping mual mayoritas dialami oleh pengguna suntik cyclofem, ini terjadi karena reaksi progestoren dan esterogen yang

mempengaruhi asam lambung biasanya tubuh akan setelah 2 sampai 3 bulan.¹¹

Hasil Penelitian dilihat yang paling banyak merasakan gejala tegang pada payudara adalah pengguna KB suntik 1 bulan dengan jumlah 22 responden (62,9%), dan yang paling sedikit adalah pengguna KB suntik 3 bulan dengan jumlah 13 responden (37,1%). KB suntik 1 bulan mengandung hormonal suntik yang juga mempengaruhi jaringan payudara, sehingga keluhan nyeri pada payudara terutama pada tahap awal pemakaian suntik KB, namun setelah beberapa bulan penggunaan KB suntik keluhan ini biasanya dapat berkurang.¹⁶

Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang paling banyak merasakan gejala nyeri perut/kram adalah pengguna KB suntik 1 bulan dengan jumlah 20 responden (62,5%), dan yang paling sedikit adalah pengguna KB suntik 3 bulan dengan jumlah 12 responden (37,5%). Nyeri perut yang dirasakan oleh pengguna KB suntik bulan diakibatkan oleh siklus haid menjadi tidak teratur dan paling banyak mengalami nyeri perut, hal ini dikarenakan kemungkinan disebabkan oleh penyakit bawaan yang pernah akseptor derita seperti kram.¹⁷

Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang paling banyak merasakan gejala keputihan adalah pengguna KB suntik 1 bulan dengan jumlah 27 responden (67,5%), dan yang paling sedikit adalah pengguna KB suntik 3 bulan dengan jumlah 13 responden (32,5%). Keputihan yang sering dialami oleh pengguna KB suntik disebabkan oleh hormone dari cyclofem dimana hormone progesterone dan hormone dasar tubuh menjadi tidak seimbang sehingga menyebabkan pengeluaran cairan lender dari kemaluan.¹⁸

Mekanisme kerja kontrasepsi suntik primer yaitu menekan ovulasi, dimana kadar hormone foliice-stimulating hormone (FSH) dan hormon luteinizing hormone (LH)

menurun dan respon kelenjar hypopyse terhadap gonadotropin-releasing hormon eksogenous tidak berubah, sehingga memberi kesan proses terjadi dihipotalamus dari pada di kelenjar hypopyse. Terutama pada pengguna DMPA endometrium menjadi dangkal dan atrofis dengan pemakaian jangka lama endometium dapat menjadi sedemikian dikitnya sehingga tidak didapatkan atau hanya didapatkan sedikit. Cara kerja suntik Cyclofem (Suntikan yang diberikan 1 bulan) tidak berbeda dengan suntik DMPA yaitu menekan ovulasi, membuat lendir serviks menjadi kental sehingga penetrasi sperma terganggu, serta mengalami perubahan pada endometrium kurang baik sehingga penetrasi sperma terganggu untuk implantasi dari ovum yang telah dibuahi, dan menghambat kecepatan transpor ovum didalam tuba fallopi.¹⁹

Efek samping yang sering ditemukan pada akseptor kontrasepsi suntik ini salah satunya adalah perubahan berat badan, gangguan haid, depresi, keputihan, jerawat dan sebagainya. Gangguan pola haid yang terjadi tergantung pada lama pemakaian. Gangguan pola haid yang sering terjadi pada akseptor seperti terjadi pendarahan bercak, perdarahan irregular (uterus), pendarahan haid lebih sedikit (amenorea) dan perubahan dalam frekuensi, lama dan jumlah darah yang hilang. Clycloprovera dapat menimbulkan perdarahan teratur tiap bulan, mengurangi perdarahan bercak atau perdarahan 3 irregular lainnya. Efek samping lebih cepat hilang setelah suntikan dihentikan.¹⁹

KESIMPULAN DAN SARAN

Gejala umum yang banyak ditemukan adalah sakit kepala, mengalami perubahan berat badan, selalu merasakan gejala perut kembung, dan mual. Gejala lainnya seperti pendarahan haid yang lebih banyak, pendarahan haid lebih pendek atau lebih sedikit, tegang pada payudara, selalu

mengalami nyeri perut/kram dan selalu mengalami keputihan lebih sedikit ditemukan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hanifa, A. 2014. *Hubungan lama pemakaian Kb suntik 3 bulan dengan peningkatan berat badan*. Jurnal ilmiah permas: jurnal ilmiah stikes kenal, 4(1), 1-8.
2. United Nation, Department of Economic and Social Affairs. *World Population Prospects 2022 : Summary Results*. https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/wpp2022_summary_of_results.pdf
3. Badan Pusat Statistik. *Jumlah Penduduk Hasil Proyeksi Menurut Provinsi dan Jenis Kelamin (Ribuan Jiwa), 2018-2020*. <https://www.bps.go.id/indicator/12/1886/1/jumlah-penduduk-hasil-proyeksi-menurut-provinsi-dan-jenis-kelamin.html>
4. Endang. 2015. *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
5. Purwoastuti E. Maryam. C S. 2015. *Panduan materi Kesehatan reproduksi dan keluarga berencana*. Yogyakarta: Pustaka baru press.
6. United Nation. Department of Economic and Social Affairs. *Contraceptive Use by Method* 2019. https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/documents/2020/Jan/un_2019_contraceptiveusebymethod_databooklet.pdf
7. Kemenkes RI. 2018. *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*.indonesia/Datadan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf.
8. Dinkes Provinsi Gorontalo. 2021. *Data Penggunaan Kontrasepsi di Provinsi Gorontalo*.
9. Lucky. 2015. *Kependudukan dan pelayanan KB*. Bandung: Penerbit buku Kedokteran EGC.
10. Rizali, M. I. 2013. *Faktor yang berhubungan dengan pemilihan metode kontrasepsi suntik di kelurahan Mottoangin kecamatan mariso Kota Makasar*. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia.Vol 9(3): 176-183.
11. Meysetri, F. R., Amir, A. Y., & Jesica, F. (2021, February). *Pengaruh KB Suntik Pada Akseptor KB Terhadap Efek Samping Pemakaian Kontrasepsi Suntik*. In Prosiding Seminar Nasional STIKES Syedza Saintika (Vol. 1, No. 1).
12. Zebua, J. A. W. *Gambaran Kejadian Efek Samping KB Suntik Cyclofem Pada Akseptor KB Aktif Di Klinik Heny Kasih Tanjung Gusta Medanhelvetia Tahun 2019*.
13. Sety, L. M. (2016). *Jenis pemakaian kontrasepsi hormonal dan gangguan menstruasi di wilayah kerja Puskesmas*. Jurnal Kesehatan, 5(1).
14. Susilowati, E., & SiT, S. (2022). *KB Suntik 3 (Tiga) Bulan Dengan Efek Samping Gangguan Haid Dan Penanganannya*. Majalah Ilmiah Sultan Agung, 50(126), 32-42.
15. Putri, R. A., & Chunaeni, S. (2015). *Kejadian Amenorea Pada Akseptor KB Suntik Di BPM CH Susilowati, Treko, Mungkid Tahun 2014*. Jurnal Kebidanan, 4(8), 57-61.
16. Ardiani, K. (2020). *Perbandingan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor Kb Suntik 1 Bulan dan Suntik 3 Bulan Pada Periode (Januari-September 2019) di Bidan Praktek Mandiri F. Sri Retnaningtyas Kecamatan Tambaksari*

-
- Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
17. Varney, 2017. *Buku ajar asuhan kebidanan*. Jakarta: EGC.
18. Nengsih, W., & Mustika, M. (2022). *Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Keputihan Pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan*. Maternal Child Health Care, 1(3), 153-159.
19. Hartanto, H. 2010. *Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.