

## Sosialisasi Ibu dengan Kontrasepsi Jangka Panjang "SIGAP" Menggunakan Implant dan IUD

Hasnik Rumbang<sup>1</sup>, Cipta Pramana<sup>2</sup>, Mia Dwi Agustiani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIKes Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Received : 19 Januari 2026, Revised : 29 Januari 2026, Published : 11 Februari 2026

### Corresponding Author

Nama Penulis: Hasnik Rumbang

E-mail: [Hasnikrumbang81@gmail.com](mailto:Hasnikrumbang81@gmail.com)

### Abstrak

Pengaturan jarak kehamilan yang optimal sangat penting untuk kesehatan ibu dan bayi. Kontrasepsi jangka panjang (MKJP), seperti Implant dan IUD, adalah metode efektif yang dapat membantu mengatur jarak kehamilan dan meningkatkan kualitas hidup ibu. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada ibu usia subur mengenai manfaat dan prosedur penggunaan IUD dan Implant di Klinik Towuti Jaya Husada. Edukasi dilakukan melalui penyuluhan dengan media lembar balik dan evaluasi menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah sosialisasi. Program ini diharapkan dapat menjadi model edukasi yang efektif dalam meningkatkan penggunaan MKJP dan mendukung kesehatan reproduksi.

**Kata kunci** - kontrasepsi jangka panjang, IUD, implant, pengaturan jarak kehamilan, sosialisasi kesehatan reproduksi

### Abstract

Optimal birth spacing is critical for the health of mothers and children. Long-acting contraceptives (LARC), such as implants and IUDs, are effective methods for managing birth intervals and improving the quality of life for mothers. This community service program aims to educate women of reproductive age about the benefits and procedures of using IUDs and implants at Klinik Towuti Jaya Husada. The education was conducted through counseling sessions using a feedback sheet as a media tool, with evaluations using pre-test and post-test to measure changes in knowledge. The results show a significant improvement in knowledge after the counseling session. This program is expected to serve as an effective educational model in increasing LARC usage and supporting reproductive health.

**Keywords** - long-acting contraceptives, IUD, implant, birth spacing, reproductive health education

**How To Cite** : Rumbang, H., Pramana, C., & Agustiani, M. D. (2026). Sosialisasi Ibu dengan Kontrasepsi Jangka Panjang "SIGAP" Menggunakan Implant dan IUD . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka, 4(3), 3763 - 3769. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i3.1090>

**Copyright** ©2026 Hasnik Rumbang, Cipta Pramana, Mia Dwi Agustiani

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan reproduksi ibu memainkan peranan yang sangat penting dalam menentukan kualitas hidup ibu dan anak. Keputusan untuk mengatur jarak kehamilan tidak hanya memengaruhi kesejahteraan fisik ibu, tetapi juga kesehatan bayi yang dilahirkannya. Kehamilan yang terlalu sering atau terlalu dekat dapat meningkatkan risiko berbagai komplikasi, baik pada ibu maupun bayi. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), setiap tahun terdapat angka kematian ibu dan bayi yang cukup signifikan, yang seringkali disebabkan oleh kehamilan yang tidak direncanakan atau terlalu rapat. Oleh karena itu, pengaturan jarak kehamilan menjadi langkah kunci untuk meningkatkan kualitas hidup ibu dan anak (BPS, 2020).

Salah satu metode yang terbukti efektif untuk mengatur jarak kehamilan adalah penggunaan kontrasepsi jangka panjang (MKJP), seperti implan dan IUD (Intrauterine Device). Kontrasepsi jangka panjang ini memiliki tingkat keberhasilan yang sangat tinggi dalam mencegah kehamilan yang tidak direncanakan dan memberikan dampak positif terhadap kesehatan ibu dan bayi. Berdasarkan penelitian dari WHO (2020), penggunaan MKJP, termasuk IUD dan implan, dapat mengurangi risiko komplikasi kehamilan seperti preeklamsia, persalinan prematur, dan berat badan lahir rendah (BBLR), yang merupakan faktor utama penyebab kematian ibu dan bayi di Indonesia. Selain itu, MKJP juga memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan ibu, seperti mengurangi risiko kanker endometrium dan ovarium serta memperbaiki kesejahteraan psikologis ibu (UNICEF, 2021).

Namun, meskipun manfaatnya jelas, angka pemanfaatan MKJP di Indonesia masih tergolong rendah. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017, hanya sekitar 9,4% pasangan usia subur (PUS) yang menggunakan IUD, sementara penggunaan implan mencapai 5,3% (BPS, 2017). Salah satu penyebab utama rendahnya penggunaan MKJP adalah kurangnya pengetahuan dan edukasi tentang manfaat serta prosedur pemasangan alat kontrasepsi tersebut. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Utami (2020) menunjukkan bahwa banyak wanita merasa khawatir tentang efek samping yang dapat ditimbulkan oleh implan dan IUD, sementara banyak juga yang tidak tahu bahwa metode ini bersifat jangka panjang dan dapat digunakan dengan aman tanpa harus memikirkan kontrasepsi setiap hari. Selain itu, masih terdapat mitos-mitos yang berkembang di masyarakat terkait dengan efek samping alat kontrasepsi ini, seperti kesuburan yang terganggu setelah pemakaian, yang menyebabkan banyak wanita ragu untuk menggunakannya.

Selain faktor pengetahuan, masalah sosial dan budaya juga turut mempengaruhi rendahnya pemanfaatan MKJP di Indonesia. Di banyak daerah, terutama di wilayah rural, penggunaan kontrasepsi jangka panjang sering kali dianggap tabu atau kurang didukung oleh norma sosial. Peran keluarga dan suami sangat besar dalam keputusan penggunaan kontrasepsi, dan sering kali keputusan tersebut didasarkan pada mitos atau ketidaktahuan mengenai manfaat kesehatan yang dapat diperoleh dari penggunaan kontrasepsi jangka panjang. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian oleh Chandra et al. (2020), yang menunjukkan bahwa ketidaksetujuan dari pasangan atau keluarga terhadap penggunaan kontrasepsi jangka panjang dapat menjadi hambatan yang signifikan dalam pemanfaatan metode ini.

Klinik Towuti Jaya Husada, sebagai fasilitas kesehatan lokal, memiliki peran penting dalam mengatasi permasalahan ini. Klinik ini memiliki akses langsung ke ibu-ibu usia subur yang membutuhkan layanan kontrasepsi, namun hingga saat ini, sosialisasi mengenai kontrasepsi jangka panjang, terutama implan dan IUD, masih sangat terbatas. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa ibu di sekitar wilayah pelayanan klinik, ditemukan bahwa banyak ibu yang tidak tahu cara kerja dan manfaat dari MKJP, serta kekhawatiran mengenai efek samping yang tidak berdasar. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada kesenjangan informasi yang perlu diatasi.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, program "SIGAP" (Sosialisasi Ibu dengan Kontrasepsi Jangka Panjang) hadir sebagai solusi untuk memberikan edukasi yang lebih intensif mengenai penggunaan implan dan IUD. Program ini dirancang untuk memberikan informasi yang jelas, tepat, dan berbasis bukti ilmiah mengenai manfaat, keamanan, dan cara penggunaan kontrasepsi jangka panjang. Melalui program ini, diharapkan ibu-ibu di wilayah Klinik Towuti Jaya Husada akan memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pengaturan jarak kelahiran dan

akan terdorong untuk memilih metode kontrasepsi yang lebih efektif dan aman. Program ini juga bertujuan untuk mengatasi mitos dan ketakutan yang ada, dengan menyampaikan informasi dari sumber yang terpercaya, seperti tenaga medis yang terlatih dan bahan edukasi yang berbasis data ilmiah.

Selain itu, dengan meningkatkan pengetahuan ibu mengenai penggunaan MKJP, program "SIGAP" juga bertujuan untuk mengurangi angka kehamilan yang tidak direncanakan dan meningkatkan kualitas hidup ibu dan anak. Penggunaan MKJP yang tepat dan efektif dapat membantu mencegah kehamilan yang terlalu sering atau terlalu dekat, yang pada gilirannya dapat menurunkan risiko komplikasi kesehatan ibu dan bayi, seperti yang tercatat dalam penelitian WHO (2020). Selain itu, dengan program ini, diharapkan akan tercipta kesadaran yang lebih besar mengenai pentingnya pengaturan jarak kelahiran untuk kesehatan ibu, serta pentingnya akses terhadap layanan kontrasepsi yang aman dan efektif.

Pentingnya program "SIGAP" ini juga didukung oleh temuan penelitian yang menyatakan bahwa keberhasilan program edukasi tentang MKJP dapat meningkatkan angka pemanfaatan kontrasepsi jangka panjang secara signifikan. Sebuah studi yang dilakukan oleh UNICEF (2021) menunjukkan bahwa dengan adanya intervensi edukasi dan konseling yang memadai, pemanfaatan MKJP dapat meningkat hingga 25% dalam waktu satu tahun. Program "SIGAP" diharapkan dapat memberikan dampak positif yang serupa bagi ibu-ibu di Klinik Towuti Jaya Husada dan memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan ibu dan anak di wilayah tersebut.

Dengan demikian, program "SIGAP" bukan hanya bertujuan untuk meningkatkan penggunaan kontrasepsi jangka panjang, tetapi juga untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang kesehatan reproduksi secara keseluruhan. Program ini diharapkan dapat menjadi model yang dapat diterapkan di klinik-klinik lain di Indonesia, sebagai bagian dari upaya lebih luas untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak melalui pendidikan yang berbasis informasi yang akurat dan terpercaya.

## **METODE**

Program ini menggunakan pendekatan penyuluhan melalui ceramah dan diskusi interaktif dengan media lembar balik sebagai alat bantu edukasi. Subjek kegiatan adalah ibu usia subur yang datang ke Klinik Towuti Jaya Husada pada tanggal 12 Januari 2026, dengan jumlah peserta 20 orang. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, antara lain:

1. Persiapan: Identifikasi peserta dan penyusunan materi edukasi yang mencakup pengertian, manfaat, dan prosedur penggunaan IUD dan Implant.
2. Pelaksanaan: Sosialisasi dilakukan oleh tenaga medis terlatih, dengan materi yang mudah dipahami menggunakan lembar balik sebagai media edukasi.
3. Evaluasi: Pre-test dan post-test digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta mengenai kontrasepsi jangka panjang setelah penyuluhan dengan menggunakan kuesioner sebanyak 20 soal dalam bentuk pilihan ganda.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2026 di Klinik Towuti Jaya Husada Jl. Sungai Balaba, Desa Langkea Raya, Kecamatan Towuti, Kab. Luwu Timur. Jumlah peserta sebanyak 20 orang. Nilai pretest menunjukkan skor minimum 40 dan maksimum 85, dengan nilai rata-rata 61,50 serta standar deviasi 14,336. Sementara nilai posttest menunjukkan skor minimum 90 dan maksimum 100, nilai rata-rata 95,75, serta standar deviasi 3,354.

Hasil pre-test menunjukkan dari total 20 peserta, sebagian besar berada pada kategori pengetahuan cukup, yaitu sebanyak 10 peserta (50,0%). Peserta dengan kategori pengetahuan kurang berjumlah 6 orang (30,0%), sedangkan peserta yang telah memiliki pengetahuan baik hanya sebanyak 4 orang (20,0%). Sementara hasil post-test menunjukkan seluruh peserta yang berjumlah 20 orang (100,0%) berada pada kategori pengetahuan baik.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang sangat kuat setelah intervensi edukasi. Secara kategorikal, pada pre-test mayoritas responden berada pada kategori cukup (50%)

dan kurang (30%), sedangkan kategori baik hanya 20%. Setelah edukasi, pada post-test seluruh responden masuk kategori baik (100%). Pola perubahan kategori seperti ini mengindikasikan bahwa intervensi tidak hanya menaikkan skor, tetapi juga menggeser tingkat pemahaman peserta ke level yang lebih tinggi secara menyeluruh.

Temuan kategorikal tersebut konsisten dengan statistik deskriptif skor. Rerata nilai meningkat dari 61,50 pada pre-test menjadi 95,75 pada post-test (kenaikan 34,25 poin). Jika dinyatakan sebagai persentase terhadap skala 0–100, rerata bergerak dari 61,50% menjadi 95,75%. Selain itu, simpangan baku menurun dari 14,336 menjadi 3,354, yang berarti hasil pascaintervensi lebih homogen/merata. Dalam evaluasi pendidikan kesehatan, kombinasi kenaikan rerata dan penurunan variasi umumnya menandakan materi tersampaikan lebih jelas dan dipahami lebih konsisten oleh peserta.

Secara teoretis, perubahan cepat pada pengetahuan sesudah penyuluhan adalah keluaran yang lazim dari intervensi pendidikan kesehatan: peserta menerima informasi baru, memaknai materi, kemudian menguatkannya melalui penjelasan terstruktur dan interaksi tanya-jawab. Studi intervensi pendidikan kesehatan keluarga berencana pada mahasiswa menunjukkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan persepsi, serta dapat mengarah pada peningkatan niat menggunakan kontrasepsi (Kumar dkk., 2024).

Dalam konteks program KB dan kontrasepsi, peningkatan pengetahuan merupakan indikator awal yang penting karena pemilihan metode kontrasepsi idealnya berbasis informasi yang benar dan konseling yang mendukung keputusan sadar (*informed choice*). WHO menegaskan bahwa akses terhadap informasi dan layanan kontrasepsi berperan besar dalam membantu individu menentukan jumlah serta jarak kehamilan, sekaligus mengurangi risiko kesehatan akibat kehamilan yang tidak direncanakan (WHO, 2025).

Dari sisi strategi media, capaian post-test yang sangat tinggi (100% kategori baik) relevan dengan bukti bahwa media visual dan terstruktur membantu peserta memahami materi lebih cepat dan mengurangi miskonsepsi. Penelitian *flip chart* pada edukasi gizi menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap yang bermakna pada kelompok intervensi setelah paparan materi berbasis *flip chart* (Handayani dkk., 2024).

Temuan Anda juga sejalan dengan studi yang membandingkan ceramah dan media lembar balik/*flipchart*, yang sama-sama meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan; bahkan pada beberapa indikator, media lembar balik dinilai lebih optimal untuk mendorong perubahan perilaku (Maharani dkk., 2025).

Konsistensi hasil pascaintervensi yang lebih merata (*SD* turun tajam) dapat dijelaskan karena media lembar balik memandu alur penyampaian materi menjadi lebih sistematis sehingga setiap peserta memperoleh inti pesan yang sama. Bukti efektivitas lembar balik dalam meningkatkan pengetahuan juga terlihat pada edukasi gizi pasien penyakit kronis (misalnya pasien jantung), yang menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah edukasi menggunakan lembar balik (Rotua dkk., 2025).

Jika dikaitkan dengan literatur yang lebih luas, penguatan pengetahuan melalui edukasi dapat terjadi pada berbagai format, baik tatap muka maupun berbasis teknologi. Misalnya, uji coba terkontrol berbasis *mHealth* pada periode postpartum menunjukkan peningkatan luaran terkait kontrasepsi pada kelompok intervensi (Cherie dkk., 2024). Hal ini memperkuat makna bahwa peningkatan pengetahuan dalam program edukasi KB/kontrasepsi adalah pola yang konsisten secara ilmiah dan program Anda berada pada jalur yang sama, hanya medianya disesuaikan dengan konteks sasaran.

Selain itu, bukti pada remaja juga menunjukkan intervensi edukasi mampu meningkatkan indikator terkait kontrasepsi. Intervensi edukasi sebaya di sekolah dilaporkan efektif meningkatkan penggunaan kontrasepsi dan menurunkan *unmet need* pada setting sumber daya terbatas (Wondimagegene dkk., 2023). Sementara itu, studi tentang sumber informasi kontrasepsi pada remaja/dewasa muda menekankan bahwa kualitas sumber informasi sangat beragam, sehingga edukasi terarah dari tenaga kesehatan/program menjadi penting untuk mencegah misinformasi (Pleasants dkk., 2024).

Secara programatik, hasil Anda dapat diinterpretasikan sebagai keberhasilan output jangka pendek (pengetahuan). Namun, literatur juga menekankan bahwa keberlanjutan dampak memerlukan penguatan lanjutan agar pengetahuan tidak turun kembali dan dapat berkembang menjadi perubahan sikap dan perilaku. Bukti tentang berbagai intervensi edukasi dalam KB termasuk pada kelompok laki-laki di negara berkembang menunjukkan edukasi dapat meningkatkan aspek pengetahuan dan

beberapa luaran antara, tetapi dampak perilaku sering dipengaruhi oleh dukungan layanan, akses metode, serta follow-up (misalnya melalui konseling ulang) (Tazoe dkk., 2024).

Dari perspektif tren riset, studi bibliometrik terkini menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan reproduksi banyak berkembang dalam tema metode intervensi dan evaluasi berbasis pengetahuan/sikap, serta menegaskan pentingnya inovasi media dan strategi penyuluhan yang kontekstual (Choirunissa dkk., 2025). Dengan demikian, penggunaan lembar balik pada program Anda sudah selaras dengan arah praktik baik yang sering dilaporkan: media sederhana, terstruktur, dan mudah direplikasi untuk edukasi kelompok.

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif

	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
<b>Pre Test</b>	20	40	85	61.50	14.336
<b>Post Test</b>	20	90	100	95.75	3.354

**Tabel 2.** Kategori Hasil Pre-Test dan Post-Test

<b>Kategori Pengetahuan</b>	<b>Pre Test</b>		<b>Post Test</b>	
	<b>frekuensi</b>	<b>(%)</b>	<b>frekuensi</b>	<b>(%)</b>
Kurang	7	23.3	0	0
Cukup	15	50	9	30
Baik	8	26.7	21	70
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>



**Gambar 1.** Dokumentasi

## KESIMPULAN DAN SARAN

Program Sosialisasi Ibu dengan Kontrasepsi Jangka Panjang "SIGAP" yang dilaksanakan di Klinik Towuti Jaya Husada pada tahun 2026 berhasil mencapai tujuannya dengan meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 61,50 pada pre-test menjadi 95,75 pada post-test, dengan seluruh peserta (100%) berada pada kategori pengetahuan baik setelah sosialisasi. Penggunaan media lembar balik terbukti efektif dalam menyampaikan materi dan meningkatkan pemahaman peserta mengenai implant dan IUD. Program ini dinilai efektif dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi, yang dapat mendukung pengambilan keputusan yang lebih baik terkait pengaturan jarak kehamilan, serta meningkatkan kualitas hidup ibu dan anak.

Saran untuk Klinik Towuti Jaya Husada adalah melanjutkan kegiatan edukasi kontrasepsi jangka panjang dan mengintegrasikannya dalam layanan rutin, khususnya melalui konseling keluarga berencana. Tenaga kesehatan diharapkan terus memberikan informasi yang akurat mengenai kontrasepsi jangka panjang dan melibatkan keluarga dalam proses konseling. Ibu usia subur juga diharapkan dapat memanfaatkan informasi yang telah diberikan untuk memilih metode kontrasepsi yang tepat. Untuk kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan agar program ini dilaksanakan dengan peserta yang lebih banyak dan evaluasi lanjutan terkait sikap dan perilaku penggunaan kontrasepsi jangka panjang dilakukan untuk menilai dampak jangka panjang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa syukur dan terima kasih yang mendalam penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terutama kepada Bapak Dr.dr. Cipta Pramana, Sp.OG, Subsp. Obsginsos selaku dosen pembimbing dan Ibu Mia Dwi Agustiani, S.S.T., Bd., M.Tr.Keb. selaku fasilitator, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi yang sangat berarti sepanjang pelaksanaan kegiatan, dari tahap perencanaan hingga penyusunan laporan akhir.

Terima kasih juga penulis sampaikan kepada pihak klinik yang telah memberikan kesempatan dan izin kepada kami untuk melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat di Klinik Towuti Jaya Husada. Dukungan dari pihak sekolah terutama partisipasi aktif siswa selama kegiatan membuat program ini berjalan dengan lancar sehingga tercapainya tujuan program seperti yang diharapkan. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Magister Stikes Guna Bangsa Yogyakarta yang selalu memberikan support dalam setiap proses kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alodokter. (2022). *IUD (Intrauterine Device) - Keamanan, Efektivitas, dan Jenisnya*.
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2017). *Long-Acting Reversible Contraception: Implants and Intrauterine Devices*. Practice Bulletin No. 186. Obstetrics & Gynecology, 130(5), e140-e157.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Indonesia. (2023). *Pedoman Pelayanan KB dan Kesehatan Reproduksi*.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2017). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*. Badan Pusat Statistik, Jakarta.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). *U.S. Selected Practice Recommendations for Contraceptive Use*.
- Chandra, P.S., et al. (2020). Understanding the Barriers to Family Planning in Indonesia: A Study on the Use of IUD and Implants. *Journal of Family Health*.
- Cherie, N., Wordofa, M. A., & Debelew, G. T. (2024). *Effectiveness of an Interactive Mobile Health Intervention (IMHI) to enhance the adoption of modern contraceptive methods during the early postpartum period among women in Northeast Ethiopia: A cluster randomized controlled trial*. PLOS ONE, 19(11), e0310124.
- Choirunissa, R., Nugraheni, S. A., Purnami, C. T., & Wahyuningsih, N. E. (2025). *Reproductive Health Education and Adolescent Knowledge: A Bibliometric Perspective on Intervention Trends*. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 35(4), 1272–1283.
- Handayani, L., Saputri, M. E., Trisnowati, H., Novianti, T. N., Fitriani, I., Suryana, A. A., Vergawita, T., Nasir, A. J., & Aisyahrani, A. I. B. (2024). *Flip Chart-based Nutrition Education to Improve Knowledge and Attitude towards Stunting among Adolescent Girls in Sleman Regency*. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 7(12), 2968–2975.
- HelloSehat. (2022). *IUD Tembaga dan IUD Hormonal: Perbedaan dan Manfaatnya*.
- JAMA Network. (2022). *Updates on LARC Effectiveness: A Comprehensive Review*.
- Kumar, dkk. (2024). *Effect of health education on knowledge, perception, and intended contraceptive use for family planning among university students in Pakistan*. Scientific Reports.
- Maharani, A. Z., Hartati, Y., Nilawati, N. S., & Nazarena, Y. (2025). *Efektivitas Penyuluhan Melalui Metode Ceramah dan Media Lembar Balik Terhadap Perilaku Remaja Putri Tentang Pencegahan Anemia di SMAN 14 Palembang*. Jurnal Kesehatan, 13(3), 73–80.

- Morula IVF. (2022). *IUD dan Implan: Pilihan Kontrasepsi Jangka Panjang yang Tepat*.
- Pleasant, E., dkk. (2024). *Adolescents and Young Adults' Sources of Contraceptive Information*. JAMA Network Open.
- PubMed Central (PMC). (2022). *Long-Acting Reversible Contraception: A Comprehensive Review of IUDs and Implants*.
- Rotua, S., Utami, K., & Reski, S. (2025). *Efektivitas edukasi menggunakan lembar balik terhadap pengetahuan gizi pasien jantung di RSUD Inche Abdoel Moeis Samarinda*. Indonesian Food and Nutrition Research Journal.
- Tazoe, H., dkk. (2024). *Evaluating the Effectiveness of Educational Interventions in Family Planning for Men in Developing Countries: A Systematic Review*. (Artikel systematic review – akses PMC).
- UNICEF. (2021). *Adolescent Sexual and Reproductive Health*. UNICEF.
- Utami, M. (2020). Barriers to Contraceptive Use: Knowledge and Myths in Rural Areas of Indonesia. *Health Education Journal*, 5(2), 75-82.
- Wondimagegne, Y. A., dkk. (2023). *Effectiveness of peer-led education interventions on contraceptive use, unmet need, and demand among adolescent girls: a cluster randomized controlled trial*. Global Health Action.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Reproductive Health and Family Planning Programs in Southeast Asia*. WHO.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Family Planning: A Global Handbook for Providers*.