

## Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Metode Suhu Basal Tubuh (SBT) dan Ovulasi Billing dalam Penilaian Ovulasi

Intan Sari<sup>1</sup>, Yuhemy Zurizah<sup>2</sup>

Program Studi DIII Kebidanan Kampus Kota Prabumulih Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Mulia Sriwijaya<sup>1</sup>

Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Mulia Sriwijaya<sup>2</sup>

### Informasi Artikel :

Diterima : 29 November 2023

Direvisi : 01 Desember 2023

Disetujui : 20 Desember 2023

Diterbitkan : 30 Desember 2023

\*Korespondensi Penulis :

[intanbudimulia@gmail.com](mailto:intanbudimulia@gmail.com)

[yuhemyz@gmail.com](mailto:yuhemyz@gmail.com)

### ABSTRAK

Pendeteksian atau mengetahui masa subur merupakan bagian penting dalam perencanaan kehamilan ataupun sebagai kontrasepsi alami. Tidak semua wanita dapat mendeteksi masa suburnya sendiri, karena banyak wanita yang memiliki siklus haid tidak teratur sehingga sulit menilai masa suburnya. Masa subur sangat penting besar artinya bagi mereka yang menginginkan kehamilan dan bagi yang ingin menunda kehamilan atau penerapan keluarga berencana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang metode suhu basal tubuh (SBT) dan ovulasi *Billings* dalam penilaian ovulasi terhadap tingkat pengetahuan ibu di wilayah kerja Puskesmas Sukajadi Prabumulih tahun 2023. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode rancangan *pre eksperimental design* dengan pendekatan *pre and post test design*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sukajadi Prabumulih dari tanggal 10 September 2023 sampai 10 Oktober 2023, metode pengumpulan data menggunakan kuisioner yang dibuat sendiri oleh peneliti yang terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian dianalisis secara univariate untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberi pendidikan kesehatan dan secara bivariate untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Hasilnya menunjukkan ada perbedaan sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan didapat nilai  $p = 0,000$  dan  $\alpha = 0,05$ . 57 orang (50%) responden berpengetahuan baik, 36 orang (32%) responden berpengetahuan cukup, 20 orang (18%) responden berpengetahuan kurang. Kepada Puskesmas agar lebih meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan lebih sering memberikan penyuluhan tentang kontrasepsi alami.

**Kata kunci** : suhu basal tubuh, ovulasi *Billings*

### Abstract

Detection or to know the fertile period is an important part in planning pregnancy or as a method or natural contraceptive. Not all women can detect their own fertile, because many women who have an irregular menstrual cycle so that it is difficult to know the fertile. The fertile means a lot for those who wanted pregnancy and who want to delay their pregnancy or implementation of family planning. The purpose of this research is to know the influence of health education about basal body temperature.

*temperature method and Billings method in ovulation assesment against maternal knowledge in working area of Sukajadi clinic Prabumulih from September 10, 2023 until , October 10, 2023. Data collection method used questionnaire that made by the researcher and firstly tested the validity and also reability. The result of research are analized in univariate to know the distribution frequency level of knowledge before and after health education was given in bivariate to know the influence ducation health against the level of know;edge befor and after health education. The result show there is different before and after health education value obtain  $p = 0,000$  and  $\alpha = 0,05$ . 57 people (50%) respondents who have good knowledge, 36 people (32%) respndents who have good enough knowledge and 20 people (18%) respondents who have bad knowledge. linic be expected to further enchance the knowledge society by providing more frequent the information about natural contraceptive.*

**Keyword** : basal body temperature, Billings method

## PENDAHULUAN

Mengetahui masa subur adalah bagian penting dalam perencanaan kehamilan ataupun sebagai metode kontrasepsi alami. Tidak semua wanita dapat mendeteksi masa suburnya sendiri. Beberapa wanita yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur sehingga sulit untuk menilai masa ovulasinya (Lestari, 2020). Pasangan suami istri yang sehat akan mengalami pembuahan dalam satu tahun, hal ini terjadi apabila hubungan seksual dilakukan pada masa subur (Yanuarita, 2023). Apabila dalam waktu satu tahun belum mempunyai keturunan, maka diperlukan pemeriksaan reproduksi lebih lanjut (Lestari, 2020).

Masa subur memiliki arti penting bagi pasangan yang menginginkan kehamilan dan bagi yang ingin menunda kehamilan atau penerapan keluarga berencana. Bagi yang menginginkan kehamilan, masa subur dapat dijadikan tolak ukur menentukan waktu untuk melakukan hubungan seksual karena saat tersebut ovulasi sedang terjadi, sehingga kemungkinan hamil sangat besar. Pada pasangan yang berkeinginan menunda kehamilan, masa subur merupakan masa yang harus dihindari untuk melakukan hubungan intim atau jika terpaksa tidak dapat menghindarinya dapat menggunakan alat

kontrasepsi seperti kondom atau senggama terputus (Lestari, 2021).

Ada beberapa metode yang bisa dilaksanakan untuk mengetahui masa subur, yaitu berdasarkan pemeriksaan yang dilakukan dokter menggunakan peralatan atau tindakan tertentu, maupun melalui pemeriksaan secara mandiri oleh setiap wanita. Adapun pemeriksaan yang dapat dilakukan oleh dokter untuk menentukan masa subur yaitu melalui pemeriksaan Ultrasonografi (USG) dan pemeriksaan hormon darah (Lestari, 2021). Kelemahan pemeriksaan yang dilakukan oleh dokter yaitu biaya yang harus dikeluarkan dan juga penggunaan obat-obatan yang dapat membuat orang mengalami efek samping (Affandi, 2016). Metode yang dapat dilakukan secara mandiri oleh wanita untuk mengetahui masa subur memberikan beberapa keuntungan diantaranya tidak ada efek samping, dapat menumbuhkan kepercayaan diri, meningkatkan keterlibatan dari pihak pria serta cukup ekonomis (Endjun, 2022). Metode yang digunakan diantaranya metode suhu basal tubuh (*basal body temperature method*) dan metode lendir serviks (*method Billings*). Metode mengukur suhu basal tubuh dilakukan setiap hari. Setelah ovulasi, suhu basal tubuh akan sedikit turun dan kemudian naik 0,2-0,4°C dan menetap sampai ovulasi berikutnya (Everett, 2017). Metode ini akan efektif bila

dilakukan dengan benar dan konsisten, tingkat keefektivitasan ini metode ini sekitar 80% atau 20-30 kehamilan per 100 wanita pertahun (Lestari, 2021). Metode Lendir Serviks (*Cervical Mucous Method or Ovulasi Billings*) ini di kembangkan oleh John Evelyn Billings dan Fr. Maurice Catarinich di Melbourne, Australia kemudian menyebar keseluruh dunia. Metode ini tidak menggunakan alat atau obat sehingga dapat diterima oleh pasangan taat agama dan budaya yang berpantang dengan kontrasepsi modern. Metode ini dilakukan dengan mengamati lendir serviks setiap hari, lendir dapat bervariasi selama siklus (Everett, 2017). Keberhasilan metode ovulasi *Billings* tergantung pada instruksi yang tepat, pemahaman yang benar, keakuratan pencatatan serta motivasi dan kerja sama dari pasangan dalam mengaplikasikannya, angka kegagalan sekitar 3-4 wanita per 100 wanita pertahun (Lestari, 2021).

Tahun 2021 *American Infertility Association* mengadakan penelitian terhadap 13.136 orang wanita dengan tujuan untuk menilai masa subur, dari jumlah tersebut hanya satu orang wanita yang bisa menjawab hampir semua pertanyaan yang benar. Menurut data Biro Pusat Statistik (BPS) di Indonesia, diperkirakan terdapat 12% pasangan suami istri yang tidak dapat memperoleh keturunan dalam satu tahun. Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2022 menemukan data bahwa pengetahuan yang benar tentang siklus reproduksi sangat terbatas, 17 % wanita pernah kawin dan wanita berstatus kawin memberikan jawaban benar tentang periode yang sangat tepat ketika wanita mempunyai kemungkinan terbesar untuk menjadi hamil yaitu pertengahan siklus ovulasi (Ayu, 2022).

Hasil survey di Jawa Tengah terdapat 17.000-26.000 pasangan suami istri yang *infertil*, penyebabnya ada berbagai macam salah satunya kurangnya pengetahuan tentang masa subur. Survey di 10 Kabupaten provinsi Jawa Tengah dan Jawa Timur pengetahuan wanita tentang masa subur rata-rata kurang dari 10%. Penelitian BKKBN di Jawa Timur menunjukkan bahwa dari 3.231 remaja 79,4 tidak mengetahui siklus masa subur, dari 721 wanita hanya 44 perempuan yang tahu masa subur dan dari 913 perempuan desa hanya 32

perempuan yang tahu masa subur (BKKBN, 2017). Survey di Sumatera Selatan mengenai pengetahuan masa subur tergolong rendah yaitu 18% menyatakan seminggu sebelum menstruasi, 63,42% menyatakan seminggu setelah menstruasi, 8,17% menyatakan keluarnya sel telur dari indung telur dan 10,51% menyatakan tidak tahu (Ayu, 2018).

Menurut data demografi wilayah kerja Puskesmas Sukajadi Prabumulih tahun 2022 jumlah Kepala Keluarga 351, ibu bersalin berjumlah 135 orang, dan ibu menyusui berjumlah 132 orang. Peneliti hanya menjadikan ibu bersalin dan ibu menyusui sebagai populasi karena setelah melahirkan ibu harus mengetahui masa suburnya sebagai patokan untuk metode konsepsi maupun metode kontrasepsi mandiri (Profil Puskesmas Sukajadi Prabumulih, 2022).

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu tentang metode suhu basal tubuh (SBT) dan metode ovulasi *Billings* dalam penilaian ovulasi di wilayah kerja Puskesmas Sukajadi Prabumulih, karena kedua metode ini merupakan metode kontrasepsi mandiri yang dapat dilakukan sendiri sehingga wanita usia subur dapat mengetahui penilaian masa suburnya.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode rancangan *pre-eksperimental design* dengan pendekatan *pre and post test design* (Setiadi, 2017). Didalam desain *pre and post test design* ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan setelah eksperimen. Perbedaan antara *pre test* dan *post test* diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen (Arikunto, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin yang berjumlah 645 orang dan ibu menyusui yang berjumlah 481 orang. Pada penelitian ini, peneliti mengambil 10% dari jumlah populasi yaitu 113 sampel. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara *random sampling*, dengan menggunakan *cluster random sampling* Tempat penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sukajadi Prabumulih dimulai dengan penyusunan

proposal penelitian pada bulan Agustus 2023 selanjutnya periode penelitian pada bulan September hingga Oktober 2023. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Sedangkan analisa bivariat untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu tentang metode suhu basal

tubuh (SBT) dan metode ovulasi *Billings* dalam penilaian ovulasi sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan pendidikan kesehatan. Maka uji statistik yang digunakan adalah uji *Marginal Homogeneity* (Dahlan, 2021)

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sukajadi Prabumulih tahun 2023, data yang dikumpulkan berjumlah 113 sampel. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk teks dan tabel sebagai berikut:

### 1. Analisis Univariat

Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dari hasil penelitian tingkat pengetahuan ibu sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan perbedaan sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang metode suhu basal tubuh (SBT) dan ovulasi *Billings* dalam penilaian ovulasi di wilayah kerja Puskesmas Sukajadi Prabumulih tahun 2023.

#### 1. Tingkat pengetahuan sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan

Pada penelitian ini tingkat pengetahuan responden dibagi menjadi 3 kategori yaitu Baik, Cukup, Kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1 Distribusi frekuensi sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan**

Tingkat Pengetahuan	f	%
Baik	19	17
Cukup	37	33
Kurang	57	50
<b>Total</b>	<b>113</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan kurang lebih tinggi yaitu 57 responden (50%).

#### 2. Tingkat pengetahuan setelah dilakukan pendidikan Kesehatan

Pada penelitian ini tingkat pengetahuan responden dibagi menjadi 3 kategori yaitu Baik, Cukup, Kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 2 Distribusi frekuensi setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan**

Tingkat Pengetahuan	f	%
Baik	57	50
Cukup	36	32
Kurang	20	18
<b>Total</b>	<b>113</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan Baik lebih tinggi 57 responden (50%).

### 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini untuk melihat pengaruh pendidikan kesehatan tentang metode suhu basal tubuh (SBT) dan metode ovulasi *Billings* dalam penilaian ovulasi terhadap tingkat pengetahuan ibu di wilayah kerja Puskesmas Sukajadi Prabumulih tahun 2023. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Marginal Homogeneity*.

**Tabel 3 Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Diwilayah Kerja Puskesmas Sukajadi Prabumulih Tahun 2023**

		Pengetahuan Setelah Pendidikan			Total	P
		Baik	Kesehatan Cukup	Kurang		
<b>Pengetahuan Sebelum Pendidikan</b>	Baik	17	1	1	19	0,000
	Cukup	26	10	1	37	
	Kurang	14	25	18	57	
<b>Total</b>		57	36	20	113	

Pada Tabel 3 dapat dilihat responden dengan pengetahuan sebelum penyuluhan baik dan setelah penyuluhan berpengetahuan baik ada 17 orang, responden dengan pengetahuan baik sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan berpengetahuan cukup ada 1 orang, responden dengan pengetahuan baik sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan berpengetahuan kurang ada 1 orang.

Responden dengan pengetahuan cukup sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan berpengetahuan baik ada 26 orang, responden dengan pengetahuan cukup sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan berpengetahuan cukup ada 10 orang, responden dengan pengetahuan cukup sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan berpengetahuan kurang ada 1 orang.

Responden dengan pengetahuan kurang sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan berpengetahuan baik ada 14 orang, responden dengan pengetahuan kurang sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan berpengetahuan cukup ada 25 orang, responden dengan pengetahuan kurang sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan berpengetahuan kurang ada 18 orang.

## PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

#### A. Tingkat pengetahuan sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan distribusi frekuensi dari 113 responden yang berpengetahuan baik 19 orang (17%), berpengetahuan cukup 37 orang (33%), berpengetahuan kurang 57 orang (50%). Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan terdapat 50% responden yang berpengetahuan kurang ini dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya karena terbatasnya informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang metode kontrasepsi alami yaitu metode suhu basal tubuh (SBT) dan metode ovulasi *Billings*. Kedua metode ini tidak menimbulkan efek samping tetapi memberikan beberapa keuntungan diantaranya sangat ekonomis, dapat menumbuhkan kepercayaan diri, dan dapat diterima oleh kalangan yang tidak dapat menggunakan kontrasepsi secara hormonal.

#### B. Tingkat Pengetahuan setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan distribusi frekuensi dari 113 responden yang berpengetahuan baik 57 orang (50%), berpengetahuan cukup 36 orang (32%), berpengetahuan kurang 20 orang (18%). Perubahan perilaku ini dipengaruhi oleh adanya faktor intern dan ekstern pada masing-masing individu. Pendidikan kesehatan memberikan penyuluhan kesehatan dan menyebarkan pesan mampu membuat masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang dilakukan oleh pendidik. Strategi perubahan perilaku adalah dengan memberikan informasi tentang cara meningkatkan pengetahuan masyarakat. Selanjutnya dengan pengetahuan tersebut dapat menimbulkan kesadaran di antara masyarakat untuk berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sitorus (2020) dengan judul Pengetahuan dan sikap Wanita Usia Subur tentang kesehatan reproduksi wanita

dilingkungan VIII Kelurahan Kampung Lalang, hasil penelitian menunjukkan responden berpengetahuan baik sebanyak 77 orang (81,8%), dan responden berpengetahuan kurang 11 orang (18,2%).

## 2. Analisis Bivariat

Berdasarkan analisa data didapat  $p$  (0,000) dan  $\alpha = 0,05$  maka  $H_a$  diterima, bahwa ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang metode suhu basal tubuh (SBT) dan metode ovulasi *Billings* dalam penilaian ovulasi terhadap tingkat pengetahuan ibu di wilayah kerja Puskesmas Sukajadi Prabumulih tahun 2023.

Ketika melaksanakan penelitian sebagian besar responden baru mengetahui tentang metode suhu basal tubuh (SBT) dan metode ovulasi *Billings* sebagai penilaian masa subur, oleh sebab itu pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan banyak yang berpengetahuan kurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Siregar (2020), menunjukkan bahwa sebagian besar wanita usia subur di Kelurahan Sari Rejo memiliki pengetahuan baik yaitu 56,7% dan sebanyak 43,3% wanita memiliki pengetahuan kurang baik. Wanita usia subur yang memiliki sikap atau penerimaan positif dalam menentukan masa subur yaitu sebanyak 60%, dan yang memiliki sikap atau penerimaan negatif yaitu sebanyak 40%.

Kesadaran akan kesuburan adalah alat berharga yang memungkinkan wanita mengenali status kesehatannya. dalam Pengetahuan ini memungkinkan untuk mendeteksi kelainan yang mungkin mencakup adanya kondisi seperti gangguan endokrin dan metabolik, perubahan anatomi, penyakit radang panggul, atau bahkan neoplasia tertentu. Mencatat pola kesuburannya memberikan wanita tersebut informasi yang sangat relevan tentang fungsi ovariumnya (Vigil at all, 2012).

Hasil penelitian yang didapatkan dan teori yang mendukung, menunjukkan bahwa Perilaku ini dipengaruhi oleh adanya faktor intern dan ekstern pada masing-masing individu. Hal ini sesuai dengan

pendapat Notoatmodjo (2023) bahwa perilaku adalah suatu aktivitas dari pada manusia yang dipengaruhi oleh faktor genetik (keturunan) dan lingkungan. Pendidikan kesehatan memberikan penyuluhan kesehatan dan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang diajarkan oleh pendidik. Strategi perubahan perilaku adalah dengan memberikan informasi tentang cara meningkatkan pengetahuan masyarakat. Selanjutnya dengan pengetahuan tersebut dapat menimbulkan kesadaran di antara masyarakat untuk berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik dan pembahasan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu sebelum dan setelah pendidikan kesehatan ( $p=0,000$  dan  $\alpha=0,05$ )

## DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Biran.2016.*Ilmu kebidanan*, Yayasan Bina Pustaka, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi.2022. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, Rineka Cipta, Jakarta
- Dahlan, Sopiudin.2021. *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Endjun, Judi Januadi.2022.*Mempersiapkan kehamilan sehat*, Puspa Swara, Jakarta.
- Everett, Suzanne. 2017. *Buku saku kontrasepsi & kesehatan seksual reproduktif, Ed. 2*, EGC, Jakarta.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2017.*Metode penelitian keperawatan dan teknik analisa data*, Salemba Medika, Jakarta.

- Jauhari, Heri.2020. *Panduan penulisan skripsi teori dan aplikasi*, Pustaka Setia, Bandung.
- Lestari, Novita.2021.*Cara mudah mengetahui masa subur anda*, Flashbooks, Jogjakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2013. *Pendidikan dan perilaku kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nursalam.2013.*Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan : pedoman skripsi, tesis dan instrumen penelitian keperawatan*, edisi 1, Salemba, Jakarta.
- Pedak, Mustamir. 2021. *Petunjuk lengkap dan praktis KB alami*, Laksana, Jogjakarta.
- Prasetyo, bambang & Lina M. 2020.*Metode penelitian kuantitatif*, Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Puskesmas Sukajadi Prabumulih. 2023. *Profil Puskesmas Sukajadi Prabumulih*.
- Riduwan. 2010.*Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*, Alfabeta.Bandung.
- Setiadi. 2017. *Konsep Penulisan Riset Keperawatan*. Graha Ilmu.Jogjakarta
- Siregar, Sri Astuti, 2020.*Hubungan pengetahuan dengan sikap Wanita Usia subur (WUS) dalam menentukan masa subur di kelurahan Sari Rejo medan tahun 2010*. (<http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/24877>).
- Sitorus, nur'aini, 2020.*Pengetahuan dan sikap Wanita Usia Subur tentang kesehatan reproduksi wanita dilingkungan VIII Kelurahan Kampung Lalang*. (<http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/19178>).
- Vigil P, Blackwell LF, Cortés ME. *The Importance of Fertility Awareness in the Assessment of a Woman's Health a Review*. Linacre Q. 2012 Nov;79(4):426-450. doi: 10.1179/002436312804827109. Epub 2012 Nov 1. PMID: 30082987; PMCID: PMC6027096. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/translate.google/pmc/articles/PMC6027096/?x\\_tr\\_sl=en&x\\_tr\\_tl=id&x\\_tr\\_hl=id&x\\_tr\\_pto=tc](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/translate.google/pmc/articles/PMC6027096/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=tc).
- Yanuarita, Andri, 2023. *Cerdas merencanakan kehamilan*, Teranova Books, Jawa Tengah
- Zegeye, B., Adjei, NK, Idriss-Wheeler, D. *dkk. Penentu pengetahuan tingkat individu dan komunitas tentang siklus ovulasi di kalangan wanita usia subur di 29 negara Afrika: analisis bertingkat. Kesehatan Wanita BMC 22* , 394 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01984-8>.[https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/translate.google/articles/10.1186/s12905-022-01984-8?x\\_tr\\_sl=en&x\\_tr\\_tl=id&x\\_tr\\_hl=id&x\\_tr\\_pto=tc#citeas](https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/translate.google/articles/10.1186/s12905-022-01984-8?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=tc#citeas).