

**EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA ASEPTOR KB HORMONAL  
DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI DI PMB NANA  
NOVIANTHINA Amd. Keb TALANG PADANG  
TAHUN 2025**



**SKRIPSI**

**Disusun Oleh:  
LIA ROHMAYATI  
2022206206003**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG  
2024/2025**

**EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA ASEPTOR KB HORMONAL  
DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI DI PMB NANA  
NOVIANTHINA Amd. Keb TALANG PADANG  
TAHUN 2025**

**Di Ajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Menyelesaikan  
Pendidikan Pada Program Studi S1 Kebidanan Dan Profesi Bidan**



**SKRIPSI**

**Disusun Oleh:  
LIA ROHMAYATI  
2022206206003**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG  
2024/2025**

**EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT  
KECEMASAN PADA ASEPTOR KB HORMONAL DENGAN  
GANGGUAN MENSTRUASI DI PMB NANA NOVIANTHINA Amd.Keb  
TALANG PADANG  
TAHUN 2025**

**Lia Rohmayati**

Prodi S1 Kebidanan Dan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Pringsewu Lampung  
Email: [lia.2022206206003@student.umpri.ac.id](mailto:lia.2022206206003@student.umpri.ac.id)

**ABSTRAK**

Kecemasan merupakan respon emosional yang sering dialami oleh akseptor kontrasepsi hormonal, terutama ketika mengalami gangguan menstruasi yang tidak teratur. Kondisi ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan memengaruhi kesejahteraan psikologis akseptor. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah terapi dzikir, yaitu aktivitas spiritual yang dapat menenangkan hati dan pikiran melalui pengulangan lafaz dzikir kepada Allah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada akseptor kontrasepsi hormonal dengan gangguan menstruasi tidak teratur. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *quasi experiment* menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian berjumlah 30 wanita usia subur pengguna kontrasepsi hormonal, dan seluruhnya dijadikan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah kuesioner GAD-7. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi dzikir sebesar 12,50 (kategori kecemasan sedang), sedangkan setelah diberikan terapi dzikir menurun menjadi 6,03 (kategori kecemasan ringan). Hasil uji *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai *p-value* = 0,000 (< 0,05), yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada akseptor KB hormonal dengan gangguan menstruasi tidak teratur di PMB Nana Novianthina, Talang Padang, tahun 2025.

*Kata Kunci : Terapi Dzikir, Tingkat Kecemasan, KB Hormonal*  
*Daftar Pustaka : 50 pustaka (2018-2025)*

***THE EFFECTIVENESS OF DHIKR THERAPY ON REDUCING ANXIETY LEVELS AMONG HORMONAL FAMILY PLANNING ACCEPTORS WITH MENSTRUAL DISORDERS AT PMB NANA NOVIANTHINA Amd.Keb TALANG PADANG YEAR 2025***

**Lia Rohmayati**

Bachelor of Midwifery and Professional Midwife Program, Faculty of Health,  
Universitas Muhammadiyah Pringsewu, Lampung  
Email: [lia.2022206206003@student.umpri.ac.id](mailto:lia.2022206206003@student.umpri.ac.id)

***ABSTRACT***

Anxiety is an emotional response often experienced by hormonal contraceptive users, especially those who suffer from irregular menstrual cycles. This condition can cause discomfort and affect the psychological well-being of the acceptors. One non-pharmacological method that can be used to reduce anxiety is *dhikr* therapy, a spiritual activity that calms the heart and mind through the repetition of phrases remembering Allah. This study aims to determine the effect of *dhikr* therapy on reducing anxiety levels among hormonal contraceptive users with irregular menstruation. This research employed a quantitative method with a *quasi-experimental* design using a *one group pretest-posttest* approach. The population consisted of 30 women of reproductive age using hormonal contraception, all of whom were selected as samples using a *purposive sampling* technique. The instrument used to measure anxiety levels was the GAD-7 questionnaire. Data were analyzed using the *Paired Sample T-Test*. The results showed that the average anxiety level before the *dhikr* therapy was 12.50 (moderate anxiety), and it decreased to 6.03 (mild anxiety) after the intervention. The *Paired Sample T-Test* yielded a *p-value* of 0.000 ( $< 0.05$ ), indicating a significant effect of *dhikr* therapy on reducing anxiety levels among hormonal contraceptive users with irregular menstruation at PMB Nana Novianthina, Talang Padang, in 2025.

*Keywords : Dzikir Therapy, Anxiety Level, KB Hormonal*  
*References: 50 references (2018–2025)*

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Skripsi

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji di hadapan Tim penguji Skripsi

Judul : Efektivitas Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Aseptor KB Hormonal Dengan Gangguan Menstruasi Di PMB Nana Novianthina Amd.Keb Talang Padang Tahun 2025

Nama Mahasiswa : Lia Rohmayati

Nim : 2022206206003



Pembimbing I

Pembimbing II

**Analia Kunang, S.ST, Bdn, M.Kes.**  
NIDN. 0213038802

**Tyas Febriana, Bdn, M.Tr.Keb**  
NIDN. 0403029701

**PENGESAHAN PENELITIAN**

**Efektivitas Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Aseptor KB Hormonal Dengan Gangguan Menstruasi Di PMB Nana Novianthina Amd.Keb Talang Padang Tahun 2025**

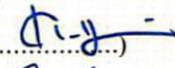
Skripsi oleh Lia Rohmayati telah diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim

Penguji Skripsi dan dinyatakan Lulus pada tanggal 03 November 2025

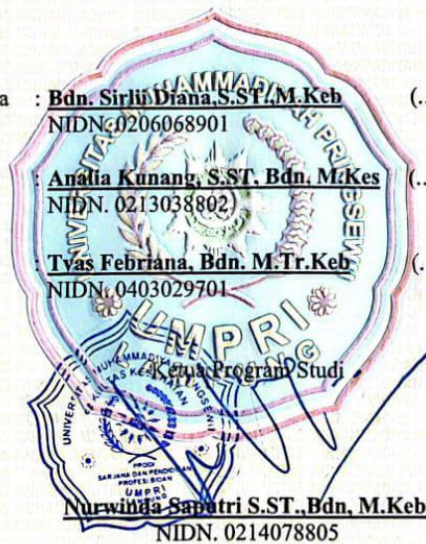
**MENGESAHKAN**

Tim Penguji :

Penguji Utama : **Bdn. Sirlu Diana, S.ST., M.Keb** (.....)  
NIDN. 0206068901

Penguji I : **Analia Kunang, S.ST., Bdn. M.Kes** (.....)  
NIDN. 0213038802

Penguji II : **Tyas Febrina, Bdn. M.Tr.Keb** (.....)  
NIDN. 0403029701



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung



## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lia Rohmayati

NIM : 2022206206003

Program Studi : S1 Kebidanan

Menyatakan semua yang saya tulis dalam skripsi sesuai dengan sumber-sumber aslinya dan penulisannya mengikuti kaidah-kaidah penulisan ilmiah. Jika dikemudian hari diketahui skripsi ini plagiat, maka saya akan bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Pringsewu, 03 November 2025

**Lia Rohmayati**  
NIM. 2022206206003

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Pringsewu, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lia Rohmayati  
NIM : 2022206206003  
Program Studi : Sarjana Kebidanan  
Jenis Karya : Skripsi

Guna pengembangan ilmu pengetahuan kesehatan, saya menyetujui memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Pringsewu, tanpa menuntut ganti rugi berupa materi atas skripsi saya yang berjudul:

**“EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA ASEPTOR KB HORMONAL DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI DI PMB NANA NOVIANTHINA Amd.Keb TALANG PADANG TAHUN 2025”**

Dengan pernyataan ini Universitas Muhammadiyah Pringsewu berhak menyimpan, mengalihmediakan dalam bentuk format yang lain, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak atas karya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Pringsewu, 03 November 2025

**Lia Rohmayati**  
NIM. 2022206206003

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Lia Rohmayati, lahir di kalibening Tanggamus Lampung pada tanggal 31 Maret 2003, anak tunggal dari pasangan bapak Sahroni dan ibu Juliah.

### **Riwayat Pendidikan**

- 1.Mim Kalibening, Lulusan Tahun 2015
- 2.MTS AL-Khairiyah, Lulusan Tahun 2018
- 3.SMK Negri 1 Talang Padang, Lulusan Tahun 2021
4. S1 Kebidanan terdaftar di Universitas Muhammadiyah Pringsewu Tahun 2022 sampai sekarang

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah Dengan Mengucap segala puji syukur atas segala limpah nikmat yang telah diberikan ALLAH SWT dalam penyusunan Skripsi ini seta dukungan dari banyak pihak yang selama ini membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, Dengan hati Tulus Skripsi ini saya persembahkan oleh :

1. Terimakasih kepada cinta pertama dan panutanku, “Ayahanda Sahroni” Beliau Sosok sederhana yang tak pernah mengenal lelah demi masa depan anaknya. Meskipun Ayah tidak pernah merasakan bangku kuliah, namun melalui kerja keras, ketulusan, dan doa tanpa henti, ayah mampu menghantarkan putrimu hingga menyelesaikan pendidikan sarjana. Terima kasih ayah, atas setiap peluh yang menjadi saksi perjuanganmu, atas setiap nasihat yang menjadi penerang langkahku, dan atas kasih sayang yang tak pernah habis, meski tak selalu terucap. Keberhasilan ini bukan hanya milikku, tapi juga milikmu buah dari pengorbanan, cinta, dan doa yang tak pernah padam.
2. Terimakasih Kepada pintu surgaku, malaikat tak bersayapku “Ibunda Juliah” Terima kasih atas setiap doa yang terucap dalam setiap sujudmu, atas kasih sayang dan cinta yang tak pernah berhenti mengalir, serta atas kesabaran dan ketulusan yang selalu menguatkanmu di setiap langkah. Ibu adalah alasan terbesarku untuk terus berjuang, sumber semangat dalam setiap kelelahan, dan tempatku kembali ketika dunia terasa berat. Keberhasilan ini adalah persembahan kecil untukmu, Bu

sebagai bukti dari cinta dan pengorbanan yang tiada tara. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penulis, terimakasih atas doa-doa disetiap sujudmu, kasih sayang dan cinta yang tiada hentinya dan selalu memberikan motivasi, nasihat, serta dukungan moral maupun material kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan Pendidikan sampai dengan sarjana.

3. Tak lupa penulis ucapkan atas dukungan moral, materi, kebahagiaan yang di berikan oleh keluarga besar Sabirin bin H. Dulmuin dan Suharsono bin Singo atas cinta dan doa doa yang diberikan kepada penulis sampai saat ini.
4. Terimakasih kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya tuan A yang telah menemani penulis dari awal skripsi sampai saat ini, terimakasih dukungan moral maupun materi, mensupport dan memberikan kebahagiaan yang diberikan kepada penulis sampai saat ini.
5. Trimakasih kepada keluarga yang telah hadir bukan karena sedarah, tetapi karena kasih dan ketulusan yang tulus terasa terima kasih atas penerimaan, perhatian, serta dukungan yang begitu hangat.
6. Kepada ibu Analia Kunang S.ST., Bdn M.Keb selaku pembimbing I yang selalu meluangkan waktunya dikala sibuk untuk selalu memberikan arahan untuk penulis, selalu sabar dan tidak lupa selalu memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada ibu Tyas Febriana, Bdn. M.Tr.Keb selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan selalu sabar dalam membimbing penulis dan

tidak lupa selalu memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Terimakasih penulis ucapkan kepada Sahabat baikku Gina Ayu Ansyah, Miranda, Firda Dehlita, Ariska, Nur, Valen yang sudah menemani penulis dalam suka duka sampai penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
9. Terimakasih kepada teman teman S1 Kebidanan angkatan 1 tahun 2022 semoga kita selalu dimudahkan dalam menuju perjalanan kehidupan masing masing.
10. Almamater tercinta Universitas Muhammadiyah Pringsewu yang saya sayangi dan banggakan.

## **MOTTO**

Dengan Menyebut Nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang"

(Al-Faatihah: 1)

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"

(Al Baqarah:286)

"Beranilah bermimpi untuk mengubah hidupmu, keterbatasan itu bukan dari mana  
asalamu dan seperti apa kehidupanmu tapi keterbatasan itu hanya ada dalam  
pikiranmu, percayalah pada dirimu dan kau takkan terkalahkan

"ingat, kau butuh Allah, bukan Allah yang butuh kamu"

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektifitas terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada asektor kb hormonal dengan ganggaun menstruasi di Pmb Nana Novianthina Amd.Keb Talang padang tahun 2025”

Penulisan ini di ajukan untuk memenuhi tugas proposal di Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung. Selama penulisan dan penyusunan proposal ini penulis banyak mendapat bantuan baik moral maupun materil serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karna itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

- 1 Ns. Arena Lestari, M.Kep, Sp.Kep.J, Ph.D selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pringsewu
- 2 Elmi Nuryati, M.Epid, Ph.D selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu.
- 3 Nurwinda Saputri, S.ST., Bdn, M.Keb. Ketua Prodi S1 Kebidanan.
- 4 Analia Kunang, S.ST, Bdn, M.Kes selaku Pembimbing I yang sudah memberikan arahan serta bimbingan dalam penyusunan proposal ini.
- 5 Tyas Febriana, Bdn M.Tr.Keb selaku Pembimbing II yang sudah memberikan arahan serta bimbingan dalam penyusunan proposal ini.
- 6 Sirli Diana,S.ST.,Bdn,.M.Keb Selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan arahan yang membangun kepada penulis.
- 7 Terima Kasih Kepada kedua orang tua saya yang sudah memberikan support dan dukungan, baik berupa materi maupun motivasi.

Penulis menyadari bahwa ini masih banyak kekurangan baik dari isi maupun bahasa. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya serta profesi Kebidanan khususnya.

Pringsewu, 03 November 2025

Penulis

Lia Rohmayati

2022206206003

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN PENELITIAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>ix</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>x</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>xiii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Ruang Lingkup Penelitian .....	9
E. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b>	
A. KONTRASEPSI HORMONAL.....	12
B. Menstruasi Tidak Teratur .....	18
C. Kecemasan.....	24

D.Terapi Dzikir .....	32
E. Efektivitas Terapi Dzikir terhadap Kecemasan .....	38
F. Kerangka Teori .....	41
G. Kerangka Konsep .....	42
H. Definisi Operasional.....	42

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A.Desain Penelitian.....	43
B. Variabel Penelitian .....	44
C. Populasi dan Sampel .....	45
D. Definisi Operasional.....	46
E. Waktu Dan Tempat.....	48
F. Alur Penelitian .....	48
G. Instrument Dan Metode Pengumpulan Data .....	50
H. Metode Pengolahan Data dan Analisi Data .....	53
I. Etika Penelitian .....	56

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	60
B. Pembahasan .....	64

### **BAB V PENUTUP**

A. Simpulan .....	72
B. Saran .....	72

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
-----------------------------	-----------

### **LAMPIRAN- LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel.....	47
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik Responden .....	61
Tabel 4.2 Tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah .....	62
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data .....	64
Tabel 4.4 Distribusi uji paired T-tes .....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	41
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	42
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	50

## DAFTAR SINGKATAN

1. KB (Keluarga Berencana)
2. BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana)
3. WHO (*World Health Organization*)
4. PRAS (*Premenstrual Syndrome*)
5. DMPA (*Depo Medroxyprogesterone Acetate*)
6. SSRI (*Selective Serotonin Reuptake Inhibitors*)
7. GAD (*Generalized Anxiety Disorder*)
8. SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*)