

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Keluarga Berencana merupakan salah satu strategi yang dijalankan pemerintah dalam rangka menekan laju kelahiran dan meningkatkan taraf hidup masyarakat dengan cara mengatur jumlah anak dalam keluarga. Gerakan Keluarga Berencana (KB) di Indonesia telah berhasil menjadi salah satu upaya nyata dalam mengendalikan pertumbuhan penduduk di negara dengan jumlah penduduk terbesar sekitar 259 juta jiwa. Program ini bertujuan untuk mengatur kelahiran sehingga tercipta kesejahteraan dan kualitas hidup yang lebih baik bagi setiap keluarga. Secara umum, KB diartikan sebagai upaya yang dilakukan oleh individu atau pasangan suami istri untuk merencanakan jarak antar kelahiran, menentukan jumlah anak yang diinginkan, serta memastikan bahwa kehamilan terjadi sesuai dengan kehendak (Kemenkes RI, 2022).

Kontrasepsi hormonal yang paling banyak digunakan oleh perempuan usia subur. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), sebanyak 64,6% akseptor di Indonesia menggunakan KB hormonal, seperti suntik, pil, atau implan (BKKBN, 2023). Meskipun efektif dalam mencegah kehamilan, metode ini sering menimbulkan efek samping termasuk keluhan psikis seperti kecemasan, menstruasi tidak teratur, dan perubahan suasana hati.

Berdasarkan data *World Healty Organizitation* (WHO,2023) dari 1,9 miliar perempuan berusia 15 hingga 49 tahun secara global, sekitar 1,1 miliar di antaranya memerlukan pelayanan keluarga berencana. Dari jumlah tersebut, 874 juta telah memanfaatkan metode kontrasepsi modern, sedangkan sekitar 164 juta lainnya masih belum terpenuhi kebutuhannya. Fakta ini menunjukkan bahwa meskipun distribusi alat kontrasepsi semakin meluas, kesenjangan akses terhadap layanan KB masih menjadi tantangan besar. Pada tahun 2024, tercatat sebanyak 6.005 pasangan usia subur di Kecamatan Talang Padang, Kabupaten Tanggamus, yang aktif menggunakan alat kontrasepsi. Mayoritas memilih metode suntik sebanyak 3.515 orang, diikuti oleh penggunaan pil KB sebanyak 1.418 orang. Sementara itu, metode kontrasepsi jangka panjang seperti implan serta IUD, MOW, dan MOP hanya digunakan oleh sebagian kecil akseptor. (Badan Pusat Statistik Kabupaten Tanggamus, 2025).

Penggunaan kontrasepsi hormonal kerap dikaitkan dengan munculnya keluhan pada siklus menstruasi. Beberapa gangguan yang sering terjadi antara lain adalah siklus haid yang tidak teratur, munculnya bercak darah di luar masa haid (*spotting*), perdarahan berkepanjangan, hingga berhentinya menstruasi sama sekali (*amenore*). Kondisi tersebut umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron akibat paparan jangka panjang terhadap kontrasepsi seperti pil, suntik, atau implan. Ketidakteraturan tersebut tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan secara fisik, namun juga dapat berdampak pada

kesehatan mental pengguna, termasuk memicu timbulnya kecemasan (Yuliana et al., 2022).

Kondisi serupa juga terjadi di Kecamatan Talang Padang, Kabupaten Tanggamus, di mana kasus gangguan menstruasi cukup tinggi seiring dengan tingginya angka penggunaan kontrasepsi hormonal. Data terbaru tahun 2024 mencatat bahwa sebanyak 6.005 pasangan usia subur aktif menggunakan kontrasepsi, dengan mayoritas memilih metode suntik (3.515 akseptor) dan pil KB (1.418 akseptor). Sementara itu, penggunaan alat kontrasepsi jangka panjang seperti implan maupun IUD masih tergolong rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa pengguna kontrasepsi hormonal aktif di wilayah tersebut merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami gangguan siklus menstruasi dan potensi tekanan psikologis (Dinas PPKB Tanggamus, 2024)

Penelitian sebelumnya juga dilakukan di wilayah Lampung Barat, tepatnya di Puskesmas Kebun Tebu, pada tahun 2023. Penelitian tersebut membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara durasi pemakaian kontrasepsi implan dengan gangguan menstruasi. Hasil analisis menunjukkan *p-value* sebesar 0,003, menandakan bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal jangka panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pada siklus menstruasi (Lestari, D., & Wulandari, S, 2023).

Selain faktor hormonal, aspek psikologis seperti stres dan kecemasan juga memiliki peran penting dalam memengaruhi kondisi menstruasi.

Peningkatan kadar hormon stres, seperti kortisol, dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi dan turut menyebabkan munculnya sindrom pramenstruasi (PMS). Perempuan dengan kadar kortisol yang tinggi diketahui memiliki risiko lebih besar mengalami PMS dibandingkan mereka yang tidak mengalami peningkatan hormon stres (Salsabila & Hasanah, 2021; Andini et al., 2021).

Kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan mental yang ditandai dengan rasa takut dan kekhawatiran yang muncul secara berlebihan dan berkelanjutan. Berdasarkan laporan WHO tahun 2023, gangguan ini memengaruhi lebih dari 301 juta jiwa di seluruh dunia, dengan peningkatan kasus yang signifikan terjadi di negara-negara berkembang. Dalam konteks pelayanan kebidanan, aspek psikologis perempuan, termasuk kecemasan, perlu mendapat perhatian khusus sebagai bagian dari pendekatan perawatan yang holistik dan berorientasi pada kesejahteraan akseptor KB di masyarakat (*World Health Organization, 2023*).

Perasaan cemas pada pengguna kontrasepsi hormonal kerap dipicu oleh anggapan negatif terhadap perubahan fisik yang mereka alami. Ketidakteraturan siklus haid, misalnya, dapat menimbulkan rasa khawatir akan kemungkinan terjadi kehamilan yang tidak diinginkan atau adanya gangguan pada sistem hormonal. Selain itu, keluhan seperti sakit kepala dan pusing yang muncul secara terus-menerus dapat memperburuk kondisi

emosional, sehingga memicu reaksi berlebihan dan mempertinggi tingkat kecemasan (Yuliana et al, 2022).

Penggunaan kontrasepsi hormonal dapat menyebabkan perubahan pada kadar hormon estrogen dan progesteron yang berdampak pada fungsi sistem limbik di otak bagian yang memiliki peran penting dalam mengelola emosi dan respons terhadap stres. Menurut (Alvergne & Lummaa, 2022), fluktuasi hormon tersebut dapat memicu peningkatan aktivitas pada amigdala, yang kemudian mengganggu keseimbangan sistem pengatur emosi. Kondisi ini dapat meningkatkan kemungkinan munculnya gangguan kecemasan pada perempuan yang menggunakan kontrasepsi hormonal.

Walaupun kontrasepsi hormonal terbukti sangat efektif dalam mencegah kehamilan, penggunaannya seringkali disertai dengan berbagai efek samping yang perlu menjadi perhatian. Beberapa keluhan umum yang dialami pengguna antara lain gangguan pada siklus menstruasi, seperti pendarahan yang tidak teratur, muncul bercak di luar waktu haid, atau bahkan hilangnya menstruasi (*amenore*). Selain itu, sejumlah pengguna juga melaporkan gejala seperti mual, sakit kepala, peningkatan berat badan, serta perubahan mood seperti rasa cemas dan depresi ringan. Efek fisik lain yang mungkin muncul adalah nyeri pada payudara dan perubahan pada kulit, misalnya muncul jerawat atau kulit menjadi lebih berminyak. Pada beberapa kasus, penggunaan kontrasepsi hormonal juga berpotensi meningkatkan tekanan darah atau menimbulkan gangguan metabolik

ringan. Mengingat reaksi tubuh terhadap kontrasepsi hormonal bisa berbeda-beda antar individu, sangat dianjurkan untuk rutin melakukan konsultasi dan pemeriksaan kesehatan selama masa pemakaian (WHO, 2023; Curtis et al, 2020).

Salah satu metode non-farmakologis yang bersifat spiritual dan telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan adalah terapi dzikir. Dzikir, sebagai salah satu bentuk ibadah dalam Islam, tidak hanya memiliki nilai religius, tetapi juga berperan dalam menghadirkan ketenangan jiwa. Sebuah tinjauan sistematis oleh (Mawaddah, 2024) mengungkapkan bahwa pelaksanaan terapi dzikir dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Syahdiah et al, 2023)

Terapi dzikir bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan hormon stres, seperti kortisol, serta membantu menciptakan perasaan tenang dan menjaga kestabilan emosi melalui pendekatan spiritual. Dzikir terbukti menurunkan kadar kortisol hormon stress dan meningkatkan produksi hormon yang menenangkan seperti serotonin dan endorfin. Ini membantu mengurangi keluhan pusing dan sakit kepala yang dipicu oleh ketegangan emosional (Mawaddah et al, 2024). Pendekatan ini dinilai memiliki potensi yang cukup besar untuk diterapkan pada pengguna kontrasepsi hormonal, karena selain aman dan terjangkau, juga sejalan dengan nilai-nilai keagamaan dan budaya yang dianut mayoritas masyarakat Indonesia. (Aulia & Maramis, 2021).

Penelitian terdahulu yang telah mengkaji efek samping dari penggunaan kontrasepsi hormonal serta dampaknya terhadap kondisi psikologis akseptor, termasuk yang dilakukan di wilayah Provinsi Lampung. Salah satu studi dilakukan oleh (Dian Puspita Sari, 2021) di wilayah kerja Puskesmas Bandarjaya, Lampung Tengah, yang mengungkapkan bahwa akseptor KB suntik 3 bulan mengalami sejumlah keluhan seperti Kecemasan, ketidakteraturan siklus haid, perdarahan, peningkatan berat badan, sakit kepala, perut terasa kembung, serta tekanan darah tinggi. Mengetahui tingkat kecemasan akseptor KB suntik 3 bulan di wilayah Puskesmas Bandarjaya Lampung Tengah Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil responden yang tidak cemas sebanyak 24 (32%) responden, cemas ringan sebanyak 41 (54,7%) responden, cemas sedang sebanyak 7 (8%) responden, cemas berat 4 (5,3%) responden. Dari hasil pengukuran tingkat kecemasan, mayoritas responden menunjukkan gejala kecemasan ringan hingga sedang. Hasil uji statistik diperoleh *p-value* 0,000 yang berarti  $p\text{-value} < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang dapat disimpulkan bahwa ada hubungan efek samping dengan tingkat kecemasan Akseptor KB suntik 3 bulan diPuskesmas Bandarjaya Lampung Tengah. (Dian Puspita Sari, 2021)

Meskipun sejumlah penelitian telah membahas efek dzikir dalam menurunkan kecemasan secara umum, kajian yang secara khusus meneliti manfaat dzikir bagi pengguna kontrasepsi hormonal masih terbatas. Oleh karena itu, riset ini menjadi relevan untuk mengisi kekosongan dalam

literatur, serta berkontribusi terhadap pengembangan layanan kebidanan yang holistik dan mempertimbangkan dimensi spiritual.

Berdasarkan hasil prasarvei yang dilakukan pada bulan April 2025 di PMB Nana Novianthina Amd.Keb, Kecamatan Talang Padang, dari 15 akseptor KB hormonal yang datang untuk pelayanan pemeriksaan dan konseling, sebanyak 11 akseptor mengaku mengalami kecemasan yang dikarenakan gangguan menstruasi, Salah satu kecemasan tersebut dapat menimbulkan rasa khawatir pada ibu akan kemungkinan terjadi kehamilan yang tidak diinginkan . Oleh karna itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan penelitian tentang "Efektivitas Terapi Dzikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Akseptor KB Hormonal dengan Gangguan Menstruasi di PMB Nana Novianthina Amd.Keb Talang Padang tahun 2025".

## **B. Rumusan Masalah**

Dari uraian yang terdapat pada latar belakang di atas maka penelitian ini memiliki rumusan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada aseptor KB Hormonal dengan gangguan menstruasi tidak teratur?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan umum**

Sudah diketahui pengaruh pelaksanaan terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada akseptor kontrasepsi hormonal dengan gangguan menstruasi tidak teratur

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan yang dialami oleh akseptor KB hormonal sebelum diberikan terapi dzikir.
- b. Menilai tingkat kecemasan akseptor KB hormonal setelah dilakukan terapi dzikir.
- c. Menganalisis efektivitas terapi dzikir sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi kecemasan pada pengguna kontrasepsi hormonal.

### **D. Ruang Lingkup Penelitian**

#### **1. Penelitian ini memiliki ruang lingkup:**

- a. Obyek penelitian : Penerapan terapi dzikir sebagai salah satu bentuk pendekatan nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan pada perempuan yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal.
- b. Subyek penelitian : Perempuan usia subur yang menggunakan kontrasepsi hormonal serta mengalami gejala kecemasan ringan hingga sedang.

- c. Tempat Penelitian : PMB Nana Novianthina Amd.Keb Di Kecamatan Talang Padang kabupaten Tanggamus
  - d. Waktu Penelitian : September 2025
2. Jenis penelitian
- Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Quasi-eksperimen*, yakni *one group pretest-posttest*, guna mengukur perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa terapi dzikir.
3. Sasaran
- Individu yang menjadi sasaran adalah akseptor kontrasepsi hormonal yang mengalami kecemasan, dengan syarat memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk dalam kriteria eksklusi yang ditetapkan peneliti.
4. Variabel penelitian
- a. Variabel Bebas (Independen)  
Pemberian terapi dzikir sebagai bentuk intervensi psikoreligius.
  - b. Variabel Terkait (Dependen)  
Tingkat kecemasan yang dirasakan oleh akseptor KB hormonal

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman ilmiah, khususnya dalam bidang kebidanan dalam mengenai peran intervensi spiritual seperti dzikir dalam menurunkan gejala kecemasan. Selain itu, temuan ini dapat dijadikan

sebagai landasan dalam pengembangan kajian-kajian ilmiah lain yang berkaitan dengan pengaruh aktivitas keagamaan terhadap kondisi psikologis, terutama pada perempuan yang menggunakan kontrasepsi hormonal.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Bagi Petugas Kesehatan:**

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai alternatif pendekatan pelayanan yang menyeluruh, dengan memasukkan unsur spiritual ke dalam intervensi, guna membantu mengurangi kecemasan pada akseptor KB hormonal.

### **b. Bagi Akseptor Kontrasepsi Hormonal:**

Penelitian ini memberikan wawasan baru bahwa kecemasan yang timbul akibat penggunaan alat kontrasepsi tidak hanya dapat ditangani secara medis, namun juga melalui pendekatan keagamaan yang sederhana, terjangkau, dan minim risiko seperti dzikir.

### **c. Bagi peneliti selanjutnya**

Temuan ini dapat dijadikan sebagai referensi awal dan pijakan dalam melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam, khususnya terkait penggunaan terapi psikospiritual untuk mendukung kesehatan mental perempuan.