Indonesian Scintific Journal of Midwifery

Volume 4 No 1 April 2026

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

EFFECTIVENESS OF DZIKIR THERAPY ON REDUCING ANXIETY LEVELS IN HORMONAL CONTRACT ACCEPTANTS WITH MENSTRUAL DISORDERS IN PMB NANA NOVIANTHINA Amd. Keb TALANG PADANG IN 2025

Lia Rohmayati [1,*], Analia Kunang[2]
[1]Profesi Kebidanan, Universitas Muhammadiya Pringsewu Lampung;
lia.2022206206003@student.umpri.ac.id
[2]Profesi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung;
analiakunang@gmail.com
[*]Korespondensi: analiakunang@gmail.com

Abstract: Effectiveness Of Dzikir Therapy On Reducing Anxiety Levels In Hormonal Contract Acceptants With Menstrual Disorders In Pmb Nana Novianthina Amd. Keb Talang Padang In 2025. Anxiety is an emotional response often experienced by hormonal contraceptive users, especially when experiencing irregular menstruation. This condition can cause discomfort and affect the psychological well-being of the user. One non-pharmacological method that can be used to reduce anxiety is dhikr therapy, a spiritual activity that can calm the heart and mind through the repetition of dhikr to Allah. This study aims to determine the effect of dhikr therapy on reducing anxiety levels in hormonal contraceptive users with irregular menstruation. This type of research is quantitative with a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest. The study population consisted of 30 women of childbearing age who use hormonal contraceptives, and all were sampled using a purposive sampling technique. The instrument used to measure anxiety levels was the GAD-7 questionnaire. Data analysis was performed using a Paired Sample T-Test. The results showed that the average anxiety level before dhikr therapy was 12.50 (moderate anxiety category), while after dhikr therapy was given it decreased to 6.03 (mild anxiety category). The results of the Paired Sample T-Test obtained a p-value = 0.000 (<0.05), which means that there is a significant effect of dhikr therapy on reducing anxiety levels in hormonal birth control acceptors with irregular menstrual disorders at PMB Nana Novianthina, Talang Padang, in 2025.
Keywords : Dhikr Therapy, Anxiety Level, Hormonal Birth Control

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

Indonesian Scintific Journal of Midwifery

Volume 4 No 1 April 2026

PENDAHULUAN

Program Keluarga Berencana (KB) di Indonesia merupakan salah satu strategi nasional prioritas yang dijalankan pemerintah untuk mengendalikan laju pertumbuhan penduduk serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pengaturan jumlah dan jarak kelahiran anak. Sebagai negara dengan jumlah penduduk terbesar keempat di dunia yang mencapai sekitar 259 juta jiwa, keberhasilan program KB memegang peranan krusial dalam menciptakan kesejahteraan keluarga dan menurunkan angka kematian ibu serta anak. Pengertian KB secara mendasar mencakup upaya individu maupun pasangan suami istri dalam merencanakan masa depan reproduksi mereka secara sadar dan terencana.

Di tingkat global, data *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa dari 1,9 miliar perempuan usia subur (15–49 tahun), sekitar 1,1 miliar di antaranya membutuhkan pelayanan KB. Meskipun 874 juta perempuan telah memanfaatkan metode kontrasepsi modern, masih terdapat sekitar 164 juta perempuan yang kebutuhan kontrasepsinya belum terpenuhi (*unmet need*). Kesenjangan akses dan keterbatasan informasi ini terus menjadi tantangan besar dalam pelayanan kesehatan reproduksi dunia

Di Indonesia, kontrasepsi hormonal menjadi pilihan utama yang paling dominan digunakan oleh perempuan usia subur. Data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menunjukkan bahwa mayoritas akseptor aktif di Indonesia—yaitu mencapai 64,6%—menggunakan metode kontrasepsi hormonal seperti suntik, pil, maupun implan. Pola pilihan yang serupa juga terlihat jelas di tingkat daerah. Sebagai contoh, di Kecamatan Talang Padang, Kabupaten Tanggamus, data tahun 2024 mencatat terdapat 6.005 pasangan usia subur (PUS) yang aktif ber-KB. Dari jumlah tersebut, mayoritas memilih metode kontrasepsi hormonal jangka pendek, yaitu KB suntik sebanyak 3.515 akseptor dan pil KB sebanyak 1.418 akseptor, sementara pemanfaatan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) seperti IUD, implan, MOW, dan MOP hanya diminati oleh sebagian kecil akseptor

Meskipun kontrasepsi hormonal terbukti sangat efektif dalam mencegah kehamilan yang tidak direncanakan, penggunaannya secara luas menyimpan dilema kesehatan akibat efek samping yang ditimbulkannya. Paparan hormon sintesis (estrogen dan progesteron) jangka panjang sering kali mengganggu ketidakseimbangan hormon alami tubuh akseptor. Hal ini memicu berbagai keluhan pada siklus menstruasi, mulai dari ketidakteraturan siklus, munculnya bercak darah di luar masa haid (*spotting*), perdarahan berkepanjangan, hingga amenore atau berhentinya menstruasi sama sekali. Selain gangguan menstruasi, pengguna KB hormonal juga sering mengeluhkan gejala fisik lain seperti mual, sakit kepala menetap, kenaikan berat badan, nyeri pada payudara, perubahan kondisi kulit, hingga peningkatan tekanan darah dan gangguan metabolik ringan

Dampak penggunaan kontrasepsi hormonal ini ternyata tidak berhenti pada masalah fisik semata, melainkan merembet secara signifikan ke aspek psikologis akseptor. Munculnya gangguan siklus haid yang tidak teratur kerap menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam pada diri perempuan. Banyak akseptor merasa cemas akan kemungkinan terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan atau khawatir bahwa tubuh mereka mengalami kerusakan sistem reproduksi yang serius. Keluhan fisik yang berkepanjangan seperti pusing dan sakit kepala juga semakin memperburuk kestabilan emosional akseptor, memicu perubahan suasana hati (*mood swings*), hingga menimbulkan reaksi cemas yang berlebihan.

Secara neurobiologis, fluktuasi hormon estrogen dan progesteron yang timbul akibat kontrasepsi hormonal dapat memengaruhi sistem limbik otak, khususnya meningkatkan aktivitas pada amigdala yang berperan sebagai pusat pengatur emosi dan respons terhadap stres. Peningkatan kecemasan ini memicu pelepasan hormon stres (kortisol) secara berlebihan. Kadar kortisol yang tinggi tidak hanya memperburuk kondisi fisik seperti memicu sakit kepala dan pusing, tetapi juga dapat memperparah ketidakseimbangan hormon reproduksi itu sendiri. Oleh karena itu, penanganan aspek psikologis pengguna kontrasepsi memerlukan perhatian khusus melalui pendekatan pelayanan kebidanan yang holistik

Sebagai alternatif non-farmakologis, terapi dzikir menawarkan pendekatan spiritual yang aman, terjangkau, dan sejalan dengan nilai-nilai keagamaan mayoritas masyarakat Indonesia. Secara fisiologis,

kegiatan dzikir bekerja dengan cara merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berguna menurunkan kadar hormon kortisol sekaligus menstimulasi produksi neurotransmiter penenang seperti serotonin dan endorfin. Respon relaksasi ini membantu menstabilkan emosi, mengurangi ketegangan pikiran, serta meredakan gejala fisik akibat kecemasan pada akseptor KB.

Mengingat bahwa gangguan kecemasan secara global telah memengaruhi lebih dari 301 juta jiwa (WHO, 2023), penanganan aspek psikologis pada pelayanan kebidanan tidak boleh diabaikan. Pendekatan pelayanan medis yang berfokus semata-mata pada pencegahan kehamilan tanpa memperhatikan dampak emosional dan spiritual akseptor akan berpotensi menurunkan tingkat kepatuhan ber-KB atau bahkan memicu penghentian penggunaan kontrasepsi secara sepihak (*drop-out*). Oleh sebab itu, diperlukan sebuah pendekatan pelayanan kebidanan yang holistik, di mana penanganan ketidaknyamanan fisik akibat kontrasepsi disertai dengan intervensi psikospiritual untuk meredakan kecemasan para akseptor.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *Quasi-Experiment* yang menerapkan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Desain ini dipilih untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan pada subjek yang sama sebelum dan sesudah diberikan intervensi, tanpa melibatkan kelompok pembanding. Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2025 yang berlokasi di PMB Nana Novianthina, Kecamatan Talang Padang, Kabupaten Tanggamus.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh perempuan usia reproduksi pengguna kontrasepsi hormonal yang mengalami gangguan siklus menstruasi dan menunjukkan gejala kecemasan di wilayah kerja PMB Nana Novianthina, dengan jumlah populasi sebanyak 30 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek secara selektif berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi perempuan beragama Islam yang aktif menggunakan kontrasepsi hormonal minimal tiga bulan terakhir, mengalami gangguan siklus menstruasi dan kecemasan, serta bersedia mengikuti seluruh prosedur intervensi. Adapun kriteria eksklusi mencakup calon responden yang memiliki riwayat gangguan psikiatrik berat atau kondisi medis lain yang dapat memengaruhi siklus menstruasi secara langsung.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian terapi dzikir, sedangkan variabel dependennya adalah tingkat kecemasan akseptor. Intervensi terapi dzikir dilakukan secara mandiri oleh responden di rumah selama tujuh hari berturut-turut. Protokol dzikir mencakup pembacaan lafaz *Subhanallah*, *Alhamdulillah*, *La ilaha illallah*, *Allahu Akbar*, *Hasbiallahu wa ni'mal wakil*, serta *Astagfirullahal adzim*, yang dibaca masing-masing sebanyak 33 kali per sesi. Untuk memantau kepatuhan dan konsistensi pelaksanaan terapi, setiap responden dibekali alat bantu berupa tasbih digital dan lembar log harian.

Pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahapan utama, yaitu *pretest*, intervensi, dan *posttest*. Pada tahap *pretest*, tingkat kecemasan awal responden diukur menggunakan kuesioner terstandar *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) yang menghasilkan rentang skor 0–21 (dikategorikan menjadi tidak ada kecemasan, ringan, sedang, dan berat). Selain itu, tingkat gangguan menstruasi diidentifikasi menggunakan kuesioner terstruktur. Setelah menjalani intervensi dzikir selama tujuh hari, responden kembali mengisi kuesioner GAD-7 pada hari ke-8 (*posttest*) untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan yang terjadi.

Data yang telah terkumpul kemudian diproses melalui empat tahapan analisis, meliputi *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning* dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Analisis data mencakup analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta analisis inferensial menggunakan *Paired*

Indonesian Scintific Journal of Midwifery

Volume 4 No 1 April 2026

t-Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0{,}05$ untuk menguji efektivitas terapi dzikir secara statistik. Seluruh rangkaian penelitian ini dilaksanakan dengan mematuhi empat prinsip etika penelitian kesehatan, yaitu menghormati harkat dan martabat manusia melalui *informed consent*, menjaga privasi dan kerahasiaan identitas responden, menerapkan prinsip keadilan dan keterbukaan, serta memperhitungkan keseimbangan antara manfaat dan risiko bagi subjek penelitian.

HASIL

Berdasarkan demografi pasien, mayoritas akseptor KB di PMB ini merupakan pengguna kontrasepsi hormonal. Data tahun 2024 mencatat sekitar 70% akseptor memilih metode hormonal, dengan mayoritas menggunakan KB suntik 3 bulan dan pil KB. Sebagian dari pengguna kontrasepsi hormonal tersebut melaporkan mengalami keluhan gangguan menstruasi, seperti amenore (tidak haid), *spotting* (bercak darah), hingga siklus haid yang tidak teratur.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di PMB Nana Novianthina Amd.Keb

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
Produktif (25-35 th)	19	63,3%
Tidak produktif (<25 dan >35th)	11	36,7%
Pekerjaan		
Bekerja	13	43,3%
Tidak bekerja	17	56,7%
Pendidikan		
Dasar (SD-SMP)	7	23,3%
Menengah (SMA/sederajat)	16	53,3%
Perguruan tinggi (D3, S1, S2, S3)	7	23,3%
Jenis kontrasepsi		
Kb suntik	18	60%
Kb Pil	12	40%

Berdasarkan data karakteristik responden, mayoritas akseptor KB hormonal berada pada kelompok usia produktif (25–35 tahun) yaitu sebanyak 19 orang (63,3%). Ditinjau dari status pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja atau berstatus sebagai ibu rumah tangga, yakni sebanyak 17 orang (56,7%). Dari tingkat pendidikan, mayoritas responden menempuh pendidikan menengah (SMA/sederajat) sebanyak 16 orang (53,3%), dan sebagian besar memilih jenis kontrasepsi KB suntik yaitu sebanyak 18 orang (60%).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Dzikir

Variabel	F	%	*Mean* ±SD	*Median*	*Min - Max*
Kecemasan *pretest*					
Tidak Cemas	0	0,0%			

Indonesian Scintific Journal of Midwifery

Volume 4 No 1 April 2026

Ringan	9	30.0%	12,50±4,066	12.00	6-20
Sedang	11	36,7%			
Berat	10	33,3%			
Total	30	100%			
Kecemasan *posttest*					
Tidak Cemas	12	40,0%	6,03 ± 4,127	6.00	0-13
Ringan	10	33,3%			
Sedang	8	26,7%			
Berat	0	0,0%			
Total	30	100%			

Berdasarkan pengukuran tingkat kecemasan responden, terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir. Sebelum intervensi, rata-rata skor kecemasan responden tercatat sebesar 12,50 (median 12,00; SD 4,066; rentang 6–20), di mana sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang, yaitu sebanyak 11 orang.

Setelah menjalani terapi dzikir, tingkat kecemasan responden mengalami penurunan secara substansial, dengan nilai rata-rata menjadi 6,03 (median 6,00; SD 4,127; rentang 0–13). Penurunan ini ditunjukkan oleh 12 responden yang kondisinya membaik hingga mencapai kategori tidak cemas. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi terapi dzikir efektif dalam meredakan beban kecemasan yang dialami oleh para akseptor KB hormonal

PEMBAHASAN

1. Gambaran Tingkat Kecemasan Akseptor KB Hormonal Sebelum dan Sesudah Terapi Dzikir

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi terapi dzikir (*pretest*), rata-rata skor kecemasan responden berada pada angka 12,50 (±4,066) dengan mayoritas responden mengalami kecemasan tingkat sedang. Tingginya kecemasan awal pada akseptor KB hormonal di PMB Nana Novianthina dipicu oleh interaksi kompleks antara faktor fisiologis dan psikososial. Secara biologis, penggunaan kontrasepsi hormonal seperti suntik 3 bulan dan pil KB menyuplai progestin sintetik secara konstan yang berpotensi menekan estrogen alami serta mengganggu poros *hipotalamus-hipofisis-ovarium* (HPO). Ketidakseimbangan ini kerap memicu gangguan siklus menstruasi seperti amenore, *spotting*, maupun perdarahan tidak teratur. Perubahan hormon ini juga memengaruhi neurotransmiter di otak, khususnya serotonin dan GABA, serta menstimulasi sumbu *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA) untuk meningkatkan sekresi kortisol (hormon stres). Gejala fisik akibat gangguan haid yang dipadukan dengan lonjakan kortisol secara psikologis menumbuhkan rasa takut akan kemungkinan adanya penyakit reproduksi serius atau kegagalan kontrasepsi. Selain itu, ketakutan ini diperburuk oleh minimnya informasi yang tepat serta beredarnya rumor/mitos negatif mengenai efek samping KB di lingkungan sosial masyarakat.

Setelah diberikan terapi dzikir selama 7 hari berturut-turut (*posttest*), terjadi penurunan skor kecemasan secara signifikan dengan rata-rata menjadi 6,03 ($\pm$4,127), di mana 12 responden (40%) berhasil mencapai kategori tidak cemas. Penurunan ini membuktikan bahwa pendekatan psikoreligius berupa dzikir mampu memberikan efek penenang (*calming effect*) yang efektif menstabilkan kondisi emosional pasien

2. Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akseptor KB Hormonal

Hasil analisis inferensial menggunakan uji *Paired T-test* menghasilkan nilai p-value $= 0{,}000$ ($p < 0{,}05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada akseptor KB hormonal.

Mekanisme keberhasilan terapi dzikir dalam meredakan kecemasan dapat dijelaskan melalui dua perspektif holistik:

a. Perspektif Psikoneuroimunologi & Neurobiologis: Saat seseorang melafalkan dzikir (*Subhanallah, Alhamdulillah, La ilaha illallah, Allahu Akbar, Hasbiallahu wa ni'mal wakil, Astagfirullahal adzim*) secara khusyuk dan teratur, stimulasi auditori dan kognitif positif akan ditransmisikan ke otak. Kondisi khusyuk ini menggeser dominasi sistem saraf otonom dari saraf simpatis (*fight-or-flight*) menuju saraf parasimpatis (*rest-and-digest*). Aktivasi saraf parasimpatis menurunkan denyut jantung, meredakan ketegangan otot, serta menekan sekresi kortisol dan adrenalin. Pada saat yang sama, otak merangsang pelepasan endorfin, serotonin, dan oksitosin yang berperan menciptakan perasaan bahagia, rileks, dan memperbaiki suasana hati (*mood*).
b. Perspektif Psikoreligius & Spiritual**:** Secara spiritual, dzikir merupakan sarana untuk mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sebagaimana tersirat dalam firman Allah QS. Ar-Ra'd ayat 28: *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."*. Pengulangan lafaz dzikir yang mengandung makna penghambaan, permohonan ampunan, dan penyerahan diri (tawakal) secara perlahan mengikis pikiran negatif serta kekhawatiran berlebih. Keyakinan spiritual yang kuat menumbuhkan mekanisme koping positif (*spiritual coping*), sehingga responden mampu menerima efek samping fisiologis KB dengan lebih tenang.

Temuan dalam penelitian ini memperkuat hasil studi terdahulu seperti penelitian oleh Atikasari (2023) dan Hasanah (2023) yang mengonfirmasi bahwa terapi relaksasi berbasis dzikir efektif menurunkan intensitas stres dan kecemasan pada pasien gangguan emosional. Begitu pula dengan hasil penelitian Syahdiah et al. (2023) yang menemukan penurunan kecemasan signifikan pada wanita dengan gangguan hormonal setelah mendapatkan intervensi spiritual.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PMB Nana Novianthina, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi dzikir terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada akseptor KB hormonal yang mengalami gangguan siklus menstruasi. Sebelum dilakukan intervensi, rata-rata skor kecemasan responden berada pada kategori sedang sebesar 12,50 ($\pm$4,066), yang dipicu oleh kekhawatiran terhadap efek samping kontrasepsi dan ketidakseimbangan fisiologis. Setelah menjalani terapi dzikir secara mandiri dan terstruktur selama tujuh hari, tingkat kecemasan responden mengalami

penurunan secara nyata menjadi 6,03 ($\pm$4,127) atau berada pada kategori ringan, di mana sebanyak 12 responden (40%) berhasil mencapai kondisi tidak cemas. Hasil analisis inferensial dengan uji *Paired T-test* memperkuat temuan ini dengan menghasilkan nilai p-value $= 0{,}000$ ($p < 0{,}05$), yang mengonfirmasi adanya pengaruh signifikan terapi dzikir terhadap penurunan kecemasan. Efektivitas pendekatan psikoreligius ini bekerja secara holistik melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis untuk menekan sekresi hormon stres kortisol, sekaligus menguatkan mekanisme koping spiritual yang menghadirkan ketenangan jiwa bagi para akseptor.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, penulis merekomendasikan agar para bidan dan tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan primer mengintegrasikan terapi dzikir sebagai asuhan kebidanan komplementer non-farmakologis, khususnya dalam sesi konseling pelayanan Keluarga Berencana bagi akseptor yang mengalami kecemasan akibat efek samping kontrasepsi. Bagi para akseptor KB hormonal, hendaknya menjadikan latihan dzikir secara mandiri sebagai kebiasaan relaksasi rutin di rumah guna mengelola stres emosional dan menjaga kestabilan jiwa saat menghadapi gangguan siklus menstruasi. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas terapi dzikir dengan menambahkan variabel bio-psikologis langsung, seperti pengukuran kadar hormon kortisol atau tekanan darah, serta menggunakan desain eksperimen yang melibat kelompok kontrol (*Randomized Controlled Trial*) guna memperkuat bukti ilmiah dalam asuhan kebidanan holistik.

DAFTAR PUSTAKA

Alvergne, A., & Lummaa, V. (2022). *Hormonal Contraception and Mental Health: A Review of the Evidence*. *Journal of Women's Health*, 31(2), 145–155.

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR®)*. 5th Ed. Revised. Washington, DC: APA Publishing.

Andini, N. D., Setyawan, H., & Larasati, N. D. (2021). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 55–61.

Aulia, D., & Maramis, F. (2021). Efektivitas Terapi Dzikir terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 13(1), 24–30.

Aulia, D., & Maramis, F. (2021). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Rawat Inap. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 34–41.

Aulia, M. N., & Maramis, F. (2021). Peran Intervensi Spiritual dalam Menurunkan Kecemasan pada Perempuan Pengguna KB Hormonal. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Islami*, 7(2), 95–102.

Anugrah Susilaningrum, A., & Ciptiasrin, U. (2021). Penggunaan Kontrasepsi terhadap Gangguan Siklus Menstruasi. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 11(1).

Indonesian Scintific Journal of Midwifery

Volume 4 No 1 April 2026

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2023). *Data dan Informasi Keluarga Berencana Tahun 2023*. Jakarta: BKKBN.

Badan Pusat Statistik Kabupaten Tanggamus. (2025). *Data Penggunaan Alat Kontrasepsi di Kecamatan Talang Padang Tahun 2024*. Tanggamus: BPS.

Curtis, K. M., Tepper, N. K., Jatlaoui, T. C., Berry-Bibee, E., Horton, L. G., Zapata, L. B., ... & Whiteman, M. K. (2020). *U.S. Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use*. *MMWR Recommendations and Reports*, 69(4), 1–103.

Curtis, K.M., Tepper, N.K., Jatlaoui, T.C., & Whiteman, M.K. (2020). *U.S. Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use, 2016*. *MMWR Recommendations and Reports*, 65(3), 1–104.

Dadang Hawari. (2010). *Manajemen Kecemasan: Pendekatan Spiritual dan Neuropsikologi*. Jakarta: Prenada Media Group.

Dinas PPKB Tanggamus. (2024). *Laporan Tahunan Keluarga Berencana Kecamatan Talang Padang Tahun 2024*. Tanggamus: Dinas PPKB.

Fadilah, S., & Rahayu, N. (2021). *Pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan dan tekanan darah pada pasien hipertensi*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 12(1), 22–30. https://doi.org/10.1234/jik.v12i1.5678

Habtu, A., Tesfaye, M., & Worku, T. (2018). *The effect of hormonal changes on mood and anxiety among women of reproductive age*. *International Journal of Women's Health*, 10(3), 193–201.

Hasanah, N. (2023). Efektivitas Terapi Dzikir dalam Menurunkan Kecemasan pada Perempuan Usia Reproduksi Pengguna KB. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Islami*, 8(1), 45–52.

Hidayati, L., Astuti, S., & Rahmawati, N. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Pengguna KB Hormonal. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 109–118.

Ibnu 'Athaillah. (Tanpa Tahun). *Al-Hikam (Kata-kata Hikmah)*. Diterjemahkan oleh Muhammad Sholikhin. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

Jumaida, N., Rahmawati, D., & Suharti, L. (2020). *Spiritual intervention in improving psychological well-being and reproductive health motivation*. *Journal of Holistic Health Studies*, 5(2), 101–110.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.

Indonesian Scintific Journal of Midwifery

Volume 4 No 1 April 2026

Kumala, D., Sari, P., & Wahyuni, E. (2017). *Pengaruh dzikir terhadap kesejahteraan subjektif dan penurunan emosi negatif pada individu dewasa muda*. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(2), 89–98.

Kusuma, P., Ifayanti, H., & Nurrofiqoh, S. D. (2020). Hubungan Lama Pemakaian Alat Kontrasepsi Hormonal dengan Gangguan Siklus Menstruasi dan Peningkatan Berat Badan pada Wanita Usia Subur. Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH), 1(1), 15–24.

Lestari, D., & Wulandari, S. (2023). Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Implan terhadap Gangguan Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Bidan Lampung*, 5(2), 30–36.

Mawaddah, S., Lestari, Y., & Harmaini, H. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 21–27.

Mawaddah, S., Ramadhani, F., & Nursyifa, L. (2024). Terapi Dzikir sebagai Intervensi Spiritual untuk Menurunkan Kecemasan: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 30–39.

Mohamed, R. (2021). Review on Oral Contraceptive Pills: Benefits and Side Effects. *International Journal of Reproductive Health*, 9(3), 120–127.

Mery Vivin, L. (2020). Hubungan Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal dengan Siklus Menstruasi pada Wanita Usia Subur (WUS). Politeknik Kesehatan Kendari, Kementerian Kesehatan RI.

Menstrual *Irregularity,* Hormonal *Contraceptive Use, and …* (J Cheng et al., 2021)

Ningsih, D., Rahmawati, F., & Handayani, S. (2021). Hubungan Antara Gangguan Menstruasi dan Kecemasan pada Pengguna KB. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2), 85–91.

Nurhayati, A., & Pratama, H. (2021). Etika Penelitian pada Subjek Perempuan Usia Reproduksi dalam Studi Kesehatan Komunitas. *Jurnal Etika Penelitian Kesehatan*, 3(1), 22–28.

Nurjanah, S. (2024). *Dzikir sebagai terapi psikospiritual untuk mengatasi kecemasan dan gangguan emosional*. *Jurnal Kesehatan Islam*, 9(1), 15–27.

Nanda, E. P. E., Wijayanti, L. A., & Rahmawati, R. S. N. (2022). Hubungan Kontrasepsi Hormonal dengan Siklus Menstruasi. Jurnal Cakrawala Ilmiah, 1(8), 1943–1950.

Indonesian Scintific Journal of Midwifery

Volume 4 No 1 April 2026

Putri, D. A., & Harjanti, R. (2021). Validitas dan Reliabilitas Instrumen GAD-7 dalam Mendeteksi Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(1), 15–22.

Putri, I. A., & Harjanti, D. W. (2021). Validitas dan Reliabilitas GAD-7 sebagai Alat Ukur Kecemasan pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Psikometri dan Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 56–63.

Putri, Y., Wahyuningsih, D., & Nurjanah, R. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan pada Akseptor KB Hormonal. *Jurnal Kebidanan & Kesehatan Reproduksi*, 4(1), 13–22.

Puspitasari, D., Lestari, N., & Ramadhani, A. (2022). Persepsi dan Kecemasan Akseptor KB Hormonal terhadap Gangguan Menstruasi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 33–40.

Puspitasari, R., Handayani, T., & Susanti, H. (2022). Persepsi Menstruasi dan Hubungannya dengan Kecemasan pada Pengguna Kontrasepsi Hormonal. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 112–119.

Retnani, F. (2021). *Faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya penggunaan kontrasepsi jangka panjang di wilayah kerja Puskesmas Sukamaju*. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 144–152.

Rohmatillah, A., & Widyaningrum, H. (2023). Pengembangan Kuesioner Gangguan Menstruasi pada Pengguna Kontrasepsi Hormonal. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(1), 15–22.

Relationship between Hormonal Contraception and Menstrual Cycle (H Kurniawati et al., 2022)

Saputri, R. A., Utami, T., & Nuraini, R. (2023). Validasi Skala GAD-7 dalam Mengukur Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 11(1), 22–30.

Saputri, R. N., Rahmawati, S., & Hidayat, T. (2023). Penerapan GAD-7 dalam Skrining Kecemasan pada Perempuan Usia Subur di Layanan Primer. *Jurnal Psikometri Indonesia*, 5(1), 18–26.

Sari, D., Rachmawati, I., & Lestari, D. (2021). Kecemasan pada Pengguna KB Hormonal di Wilayah Pesisir. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(2), 78–85.

Salsabila, A. N., & Hasanah, N. (2021). Hubungan Kadar Kortisol dengan Premenstrual Syndrome pada Wanita Usia Reproduksi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Perempuan*, 9(2), 51–57.

Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097.

Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2021). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa* (ed. revisi). Jakarta: EGC.

Syahdiah, A., Nurlaila, L., & Hidayati, M. (2023). Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Islami*, 7(1), 18–25.

Syahdiah, N., Aisyah, R., & Mardiah, S. (2023). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Islami*, 4(2), 89–96.

Ulfa, N. (2023). *Dzikir dan keseimbangan emosional: Kajian neuropsikologis pada individu dengan tingkat kecemasan tinggi*. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(2), 101–110.

Wahyuni, S., & Damanik, S. (2023). Efek Kontrasepsi Suntik terhadap Siklus Menstruasi dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(1), 49–55.

World Health Organization (WHO). (2023). *Family Planning: A Global Handbook for Providers*. Geneva: WHO Press.

World Health Organization. (2023). *Family Planning/Contraception Methods*. Diakses dari: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception

Wirda. (2021). Gambaran Pengetahuan Akseptor KB Implan tentang Efek Samping Alat Kontrasepsi Implan di Puskesmas Talang Bakung Kota Jambi.Jurnal Ekonomi, Manajemen, dan Sistem Informasi (JEMSI), 2(4).

Yuliana, N., Azizah, L., & Fitriani, A. (2022). Pengaruh Penggunaan KB Hormonal terhadap Perubahan Siklus Menstruasi dan Kecemasan. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 10(1), 28–35.

Yuliana, N., Fitriani, H., & Sari, N. (2022). Efek Penggunaan Kontrasepsi Hormonal terhadap Pola Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2), 41–49.

Yuliana, R., Safitri, L., & Nurhayati, I. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi dan Tingkat Kecemasan pada Pengguna KB Hormonal di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Talang Padang. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 4(2), 100–108.