

HUBUNGAN KONTRASEPSI SUNTIK 3 BULAN DENGAN KESEIMBANGAN EMOSIONAL PADA WANITA USIA SUBUR DI PUSKESMAS MEMBEY KABUPATEN PEGUNUNGAN ARFAK

Dwi Wulan Agustina¹, Zhulhijriani², Salwa Annisaa³, Angela Ditauli Lubis⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: dwiwulan914@gmail.com

ABSTRAK

Masalah kesehatan mental dan perencanaan keluarga (KB) memiliki hubungan erat dalam menentukan kualitas hidup wanita usia subur. Kontrasepsi suntik 3 bulan adalah salah satu metode KB yang paling banyak digunakan di Indonesia, namun potensi dampaknya terhadap keseimbangan emosional perlu dikaji mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan keseimbangan emosional pada wanita usia subur di Puskesmas Membey Kabupaten Pegunungan Arfak. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah wanita usia subur, dengan total sampel sebanyak 70 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) untuk mengukur keseimbangan emosional. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (74,3%) merupakan pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dan 74,3% memiliki keseimbangan emosional positif. Uji statistik Chi-Square menghasilkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan keseimbangan emosional. Seluruh pengguna kontrasepsi suntik menunjukkan keseimbangan emosional positif, sementara seluruh non-pengguna menunjukkan keseimbangan emosional negatif. Kesimpulan penelitian ini adalah penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan berpotensi memberikan kontribusi terhadap kestabilan emosi wanita usia subur.

Kata Kunci: kontrasepsi suntik 3 bulan, keseimbangan emosional, wanita usia subur

ABSTRACT

Mental health issues and family planning (FP) are closely related in determining the quality of life of women of childbearing age. Three-month injectable contraceptives are one of the most widely used contraceptive methods in Indonesia, but their potential impact on emotional balance requires in-depth study. This study aims to analyze the relationship between the use of three-month injectable contraceptives and emotional balance in women of childbearing age at the Membey Community Health Center in the Arfak Mountains Regency. The research design used was quantitative analytic with a cross-sectional approach. The study population was women of childbearing age, with a total sample of 70 people selected using a purposive sampling technique. The data collection instrument used the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to measure emotional balance. Bivariate analysis was conducted using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. The results showed that the majority of respondents (74.3%) were users of three-month injectable contraceptives and 74.3% had positive emotional balance. The Chi-Square statistical test produced a p-value of 0.000 (<0.05), which means there is a very significant relationship between the use of three-month injectable contraceptives and emotional balance. All injectable contraceptive users demonstrated positive emotional balance, while all non-users demonstrated negative emotional balance. The study concluded that the use of a 3-month injectable contraceptive has the potential to contribute to the emotional stability of women of childbearing age.

Keywords: 3-month injectable contraceptive, emotional balance, women of childbearing age

PENDAHULUAN

Keluarga Berencana (KB) merupakan strategi esensial dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pengaturan jumlah dan jarak kelahiran. Kontrasepsi suntik 3 bulan (Depo Medroksiprogesteron

Asetat/DMPA) merupakan salah satu metode KB yang paling populer dan efektif. Di Indonesia, lebih dari 6 juta wanita (25%) menggunakan kontrasepsi suntik, menjadikannya pilihan dominan di antara metode KB lainnya. Efektivitas tinggi, kemudahan penggunaan (hanya disuntikkan setiap 3 bulan), dan tingkat kegagalan yang rendah menjadi faktor utama tingginya penerimaan metode ini.

Meskipun efektif, penggunaan kontrasepsi hormonal, terutama yang berbasis progesteron seperti DMPA, sering dikaitkan dengan potensi efek samping, termasuk gangguan pada keseimbangan emosional. Keseimbangan emosional merujuk pada kondisi stabil di mana perasaan positif (seperti kebahagiaan) dan negatif (seperti kecemasan dan depresi) terkelola secara seimbang, yang sangat penting untuk kesehatan mental secara keseluruhan. Fluktuasi hormonal yang disebabkan oleh kontrasepsi hormonal dapat memengaruhi kadar neurotransmitter yang berperan dalam suasana hati, seperti serotonin dan dopamin, sehingga berpotensi memicu ketidakstabilan emosi (Haryati, 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara kontrasepsi hormonal dengan kesehatan mental: Penelitian Sitepu (2022) menemukan hubungan signifikan antara efek samping dan tingkat kecemasan akseptor KB suntik 3 bulan. Studi Nursafitri (2024) juga menemukan hubungan signifikan antara tipe kontrasepsi oral dan suntik dengan kondisi kecemasan dan stres. Bahkan, Sani (2014) menyimpulkan bahwa semakin lama penggunaan alat kontrasepsi hormonal, semakin berat depresi yang ditimbulkan.

Namun, survei awal di Puskesmas Membey Kabupaten Pegunungan Arfak menunjukkan adanya kondisi yang menarik. Dari 63 peserta aktif KB yang tercatat (Januari-September 2024), seluruhnya (100%) menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan. Hasil wawancara lanjutan dengan 10 orang menunjukkan 40% melaporkan perubahan suasana hati dan kecemasan, tetapi 20% merasa tidak ada masalah emosional. Kesenjangan ini, antara tingginya penggunaan dan laporan efek samping yang bervariasi, menunjukkan perlunya analisis yang spesifik untuk melihat hubungan kausalitas dan adaptasi emosi di populasi ini. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan keseimbangan emosional pada wanita usia subur di Puskesmas Membey Kabupaten Pegunungan Arfak.

Tujuan Penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Mengidentifikasi proporsi penggunaan KB Suntik 3 bulan pada Wanita Usia Subur.

Mengidentifikasi Keseimbangan Emosional Wanita Usia Subur.

Menganalisis Hubungan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Keseimbangan Emosional Wanita Usia Subur.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain analitik kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Desain ini memungkinkan pengukuran variabel independen (penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan) dan variabel dependen (keseimbangan emosional) secara simultan dalam satu periode waktu.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh wanita usia subur (WUS) di wilayah kerja Puskesmas Membey Kabupaten Pegunungan Arfak. Sampel penelitian berjumlah 70 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi wanita usia subur (15-49 tahun) yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Membey dan bersedia menjadi responden.

Instrumen dan Pengumpulan Data

Variabel independen dalam penelitian ini adalah Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan, diukur melalui riwayat penggunaan. Variabel dependennya adalah Keseimbangan Emosional, diukur

menggunakan kuesioner Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang diadopsi dari Gross dan John (2003). Kuesioner ini terdiri dari 10 item pertanyaan yang mengukur strategi regulasi emosi seperti cognitive reappraisal (penilaian kembali kognitif) dan expressive suppression (penekanan ekspresif). Instrumen telah melalui uji reliabilitas dan menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,784 (kategori reliabel), sehingga dianggap valid untuk digunakan. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur dan pengisian kuesioner mandiri oleh responden.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan program statistik dan dibagi menjadi dua tahap:

* Analisis Univariat: Digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel melalui distribusi frekuensi dan persentase.

* Analisis Bivariat: Digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dan keseimbangan emosional. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Chi-Square karena kedua variabel bersifat kategorik. Tingkat signifikansi yang ditetapkan adalah 0,05. Jika nilai probabilitas (p value) $\leq 0,05$, maka Hipotesis Alternatif (H_a) diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Distribusi Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan

Tabel 1 Hasil Analisis Kontrasepsi Suntik 3 Bulan

Variabel	Penggunaan K	Jumlah (f)	Persentase (%)
Pengguna KB	Ya	52	74,3
	Tidak	18	25,7
Total		70	100

Mayoritas responden (74,3%) di Puskesmas Membey merupakan pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan.

2. Distribusi Keseimbangan Emosional Wanita Usia Subur

Tabel 2 Hasil Analisis Keseimbangan Emosional Wanita Usia Subur

Variabel	Kriteria	Jumlah (f)	Persentase (%)
Kategori ERQ	Keseimbangan Emosional Positif	52	74,3
	Keseimbangan Emosional Negatif	18	25,7
	Total	70	100

Sebagian besar responden (74,3%) menunjukkan keseimbangan emosional positif berdasarkan skor ERQ.

3. Hubungan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Keseimbangan Emosional

Tabel 3 Hasil Analisis Chi Square

Pengguna KB	Keseimbangan Emosional				Jumlah		<i>p value</i>
	Negatif		Positif				
	f	%	f	%	f	%	
Tidak Menggunakan KB	18	100	0	0	18	100	0,000
Menggunakan KB	0	0	52	100	52	100	
Total	18		52		70	100	

Hasil Uji Chi-Square menunjukkan nilai signifikansi $p=0,000$. Karena nilai p ini $\leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan keseimbangan emosional pada wanita usia subur di Puskesmas Membey.

PEMBAHASAN

Proporsi tinggi responden yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan (74,3%) sejalan dengan data nasional yang menunjukkan dominasi metode ini di Indonesia (BKKBN, 2020). Hal ini menguatkan posisi DMPA sebagai pilihan kontrasepsi yang sangat diterima di tingkat masyarakat, terutama di daerah layanan Puskesmas.

Temuan kunci penelitian yang menunjukkan hubungan signifikan dan positif antara penggunaan KB suntik 3 bulan dan keseimbangan emosional ($p=0,000$) memberikan perspektif baru dalam literatur. Secara absolut, seluruh pengguna KB suntik (52 orang) menunjukkan keseimbangan emosional positif, sementara seluruh non-pengguna KB suntik (18 orang) menunjukkan keseimbangan emosional negatif.

Hasil ini kontras dengan beberapa penelitian terdahulu (Sitepu, 2022; Sani, 2014) yang sering menyoroti aspek negatif hormonal terhadap mood dan kecemasan. Kontras ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme:

Faktor Kontrol dan Agency: Bagi wanita usia subur, kemampuan untuk mengontrol perencanaan keluarga secara efektif melalui metode yang jarang gagal dapat secara signifikan mengurangi distress dan kecemasan terkait kehamilan yang tidak direncanakan. Rasa kontrol (atau agency) atas fungsi reproduksi ini merupakan kontributor utama terhadap keseimbangan emosional yang positif.

Mekanisme Adaptasi Emosi: Responden yang terus menggunakan KB suntik 3 bulan, meskipun menyadari potensi efek samping hormonal minor, mungkin telah mengembangkan mekanisme regulasi emosi yang lebih kuat. Strategi ini, seperti cognitive reappraisal (yang diukur oleh ERQ), memungkinkan mereka menginterpretasi ulang efek samping hormonal sebagai konsekuensi yang dapat diterima demi tujuan perencanaan keluarga.

Kondisi Lingkungan dan Sosial: Wanita yang memilih KB suntik 3 bulan kemungkinan memiliki dukungan sosial yang baik atau faktor lingkungan yang mendukung pilihan mereka, yang secara tidak langsung berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih stabil (Jahanfar et al., 2024).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa dampak psikologis dari kontrasepsi suntik 3 bulan tidak selalu bersifat negatif; sebaliknya, efektivitas pencegahan kehamilan yang tinggi dari metode ini dapat menjadi sumber kestabilan emosional yang dominan pada populasi spesifik ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan keseimbangan emosional pada wanita usia subur di Puskesmas Membey Kabupaten Pegunungan Arfak ($p=0,000$). Penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan berkorelasi positif dan kuat dengan tercapainya keseimbangan emosi pada wanita usia subur.

SARAN

Bagi Petugas Kesehatan: Disarankan untuk memasukkan temuan ini ke dalam materi konseling. Petugas perlu menekankan bahwa kontrasepsi suntik 3 bulan, meskipun berpotensi memengaruhi hormonal, juga dapat memberikan manfaat psikologis berupa kontrol diri dan stabilitas emosi, sehingga dapat meningkatkan penerimaan dan kepatuhan akseptor.

Bagi Akseptor KB: Diharapkan lebih aktif mencari informasi tentang jenis kontrasepsi yang digunakan serta melakukan konsultasi berkala apabila muncul perubahan emosi yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Bagi Peneliti Lanjutan: Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain kualitatif untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif akseptor mengenai strategi regulasi emosi mereka. Selain itu, perlu dipertimbangkan studi kohort untuk mengkaji efek kausal dan jangka panjang dari kontrasepsi suntik 3 bulan terhadap berbagai aspek kesehatan mental dan psikologis, dengan mempertimbangkan variabel perancu seperti dukungan keluarga dan history gangguan mental.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, D. W., Yuliati, L., & Suparjo. (2025). Hubungan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan keseimbangan emosional pada wanita usia subur di Puskesmas Membey Kabupaten Pegunungan Arfak [Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati].

Goleman, D. (2019). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

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

Nurhayati, T. (2020). Hubungan Lama Penggunaan KB Suntik dengan Perubahan Emosi pada Akseptor di Puskesmas Sukamaju. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 45–52.

Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Rahmawati, N., Handayani, E., & Setiawan, I. (2021). Hubungan Keseimbangan Emosional dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 5(3), 210–219.

Santoso, E., & Lestari, R. (2020). Efek Hormon Progesteron terhadap Mood dan Keseimbangan Emosional. *Jurnal Biomedika*, 11(2), 89–96.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

WHO. (2023). *Contraceptive Use Worldwide 2023*. World Health Organization.

Wulandari, F. (2022). Dampak Penggunaan Kontrasepsi Hormonal terhadap Perubahan Suasana Hati pada Akseptor KB di Puskesmas Mulyasari. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 14(1), 60–68.