

PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS SUNGAI KERAWANG

Maylendra Puspita¹⁾, Kamidah²⁾
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

SUBMISSION TRACK

Submitted : 27 Juli 2024
Accepted : 2 Agustus 2024
Published : 3 Agustus 2024

KEYWORDS

Kecemasan, terapi dzikir, hamil

CORRESPONDENCE

Phone: -

E-mail:

maylendrapuspita.students@aiska-university.ac.id

A B S T R A C T

Latar Belakang : Ibu hamil mengalami perubahan psikologis salah satunya adalah kecemasan. Dampak dari kecemasan ini memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya pre-eklamsi, keguguran serta kelahiran (BBLR) dan bayi prematur. Untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan terapi dzikir. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. **Metode :** jenis penelitian ini adalah *Pre- Experimental Design* dengan rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest* dengan sampel 20 ibu hamil trimester III. Uji Analisa menggunakan uji Wilcoxon **Hasil:** Dari 20 responden kecemasan sebelum diberikan terapi dzikir mayoritas 15 responden (75%) yaitu kecemasan berat dan setelah diberikan terapi dzikir mayoritas 11 responden (55%) menjadi tidak cemas. Analisis dengan uji Wilcoxon diketahui Asymp.Sig (2- tailed) bernilai *p value* 0.001 <0.05. **Kesimpulan:** Ada pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Sungai Kerawang.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang dialami oleh seorang wanita hamil karena terjadinya pembuahan sel telur dan sel sperma. Proses kehamilan yang terjadi akan menyebabkan beberapa perubahan dan faktor yang mempengaruhi kehamilan yaitu faktor psikis dan faktor psikologis. Kecemasan pada masa kehamilan memicu perubahan aktivitas fisik, nutrisi dan tidur, yang berdampak pada perubahan suasana hati ibu. Gangguan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan mempengaruhi pertumbuhan janin, keguguran, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah. Efek jangka panjang kondisi kecemasan yang tidak teratasi dapat mengakibatkan gangguan psikologis perasaan khawatir yang berlebih tentang persalinan yang akan mempengaruhi perawatan diri dan janin selama kehamilan hingga pasca persalinan dalam perawatan anak (Corbet dkk, 2020).

Penelitian mengenai kecemasan pada ibu hamil menyatakan bahwa 3-17% perempuan mengalami kecemasan selama kehamilannya. Gangguan kecemasan pada ibu hamil di negara maju mencapai 10% sedangkan di negara berkembang mencapai 25%, dan untuk di Indonesia angka kecemasan pada kehamilan berkisar 28,7%, (Kemenkes RI, 2019, Lestari, dkk. 2021). Prevalensi kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20 % dan dinegara berkembang sekitar lebih dari 20 % (Alza dan Ismarwati, 2017). Pada Provinsi Kalimantan Barat Tahun 2020 cakupan pelayanan kesehatan pada ibu hamil di Kabupaten Kubu Raya Sebanyak 87,13 %, Kota Pontianak 90,12 %, Kota Singkawang 88,26 % (Dinkes Kalbar, 2020)

Kegiatan Religius juga dapat memengaruhi kecemasan ibu hamil karena merupakan keyakinan dan mengandung sistem perilaku signifikan untuk semua masalah yang dihadapi. Salah satu terapi yang dapat menurunkan kecemasan adalah terapi dzikir. Dzikir merupakan salah satu cara yang digunakan seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada Tuhannya. Dzikir dapat membantu individu membentuk persepsi keyakinan bahwa setiap stresor atau perasaan cemas akan sesuatu hal yang dialami dapat dihadapi dengan baik atas bantuan Allah SWT (Sarqawi, 2017).

Pada Bulan Desember - Februari 2024 di Puskesmas Sungai Kerawang terdapat 50 kasus ibu hamil yang sering mengeluh cemas saat memasuki usia kehamilan trimester III dari 120 ibu hamil. Berdasarkan latar belakang tersebut Peneliti tertarik melakukan penelitian terkait “Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sungai Kerawang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif memakai metode *Pre Eksperimental* dengan menggunakan rancangan *One Group pretest-posttest*. Waktu penelitian dilakukan April sampai dengan Mei 2024. Tempat penelitian di Puskesmas Sungai Kerawang Desa Sungai Kerawang Kecamatan Batu Ampar Kabupaten Kubu Raya Provinsi Kalimantan Barat. Populasi ibu hamil trimester III sebanyak 50 responden, tehnik *sampling* menggunakan *consecutive sampling*, sampel minimal penelitian ini berdasarkan teori *Roscoe* dalam buku (*Research Method for Business*) (1982) menyatakan bahwa untuk penelitian eksperimen yang sederhana jumlah sampel antara 10 sampai dengan 20. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah, lembar observasi untuk memataui pemberian terapi dzikir selama 7 hari dan untuk mengukur tingkat kecemasan dengan teori *Hamilton Anxiety Rating Scala (HARS)* dalam bentuk kuesioner yang diberikan dua kali yaitu sebelum dan setelah intervensi terapi dzikir.

1. < 14 : tidak ada kecemasan
2. 14-20 : kecemasan ringan
3. 21-27 : kecemasan sedang
4. 28-41 : kecemasan berat
5. 42-56 : panik / kecemasan sangat berat

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden

Table 4.1 Distribusi frekuensi Tingkat kecemasan responden sebelum Terapi Dzikir.

Nilai Pretest	Tingkat kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
< 14	Tidak cemas	0	0.0
14-20	Ringan	1	5.0
21-27	Sedang	4	20.0
28-41	Berat	15	75.0
Total		20	100.0

Sumber data : Data primer 2024

Hasil penelitian ini berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden yaitu 1 responden (5%) mengalami kecemasan ringan, 4 responden (20%) mengalami kecemasan sedang, dan 15 responden (75%) mengalami kecemasan berat.

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden sesudah Terapi Dzikir.

Nilai Pretest	Tingkat kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
< 14	Tidak cemas	11	55.0
14-20	Ringan	7	35.0
21-27	Sedang	2	10.0
28-41	Berat	0	0.0
Total		20	100.0

Sumber Data : Data Primer 2024

Hasil penelitian ini berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden yaitu 11 responden (55%) menjadi tidak cemas, 7 responden (35%) menjadi cemas ringan, dan 2 responden (10%) menjadi cemas sedang.

2. Hasil Olah Data

Tabel 4.3 perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah Terapi Dzikir

Sebelum Terapi Dzikir				Sesudah Terapi Dzikir			P. Value
Skor kecemasan	Tingkat kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)	Tingkat kecemasan	Frekuensi	presentase	<i>Asymp.Sig (2-tailed)</i>
< 14	Tidak cemas	0	0.0	Tidak cemas	11	55.0	0.001
14-20	Ringan	1	5.0	Ringan	7	35.0	
21-27	Sedang	4	20.0	Sedang	2	10.0	
28-41	Berat	15	75.0	Berat	0	0.0	
Total		20	100.0		20	100.0	

Sumber Data : Data Primer autpute spss 2024

Berdasarkan tabel 4.3 perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan Terapi Dzikir. Diketahui tingkat kecemasan dari 20 responden sebelum diberikan terapi dzikir mayoritas tingkat kecemasan dalam kategori berat yaitu 15 responden (75%) dan setelah diberikan terapi dzikir mayoritas tingkat kecemasan responden dalam kategori ringan yaitu 7 responden (35%)

Analisa bivariat dengan uji Wilcoxon diketahui *Asymp.Sig (2-tailed)* bernilai 0.001 < 0.05 maka dapat disimpulkan ada pengaruh *Terapi Dzikir* terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Sungai Kerawang.

B. Pembahasan

1. Tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan terapi dzikir

Berdasarkan tabel 4.1 hasil presentase kecemasan ibu hamil sebelum diberikan terapi dzikir yang tertinggi adalah kecemasan berat yaitu 15 responden (75%), kecemasan sedang yaitu 4 responden (20%), kecemasan ringan yaitu 1 responden (5%) artinya sebagian ibu hamil mengalami kecemasan berat saat memasuki usia kehamilan trimester III seperti perasaan yang berasal dari fikiran sendiri, gelisah, ketakutan, perasaan yang tidak menyenangkan dan perasaan depresi. Berdasarkan tabel 4.1 hasil presentasi kecemasan sebelum diberikan terapi dzikir termasuk dalam

kategori tingkat kecemasan tetinggi karena kurang mengertinya keadaan yang dialami ibu hamil tersebut. Hal ini terjadi karena para responden merupakan ibu hamil trimester III dimana Saat hamil, ibu mengalami perubahan yang signifikan pada fisiologis dan psikologis. Proses penyesuaian diri terhadap keadaan barunya kemudian menimbulkan kecemasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan sebagian besar ibu hamil trimester III sering berada dalam kecemasan yang nyata. Mereka belum pernah atau ada yang pernah merasakan perasaan cemas seperti ini ada yang sebagian mampu beradaptasi dan ada juga yang tidak mampu mengatasi kecemasan yang dirasakan. Alasan yang menyebabkan peningkatan kecemasan adalah kecemasan mengenai ketakutan untuk melahirkan dan kekhawatiran terhadap anaknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang Penerapan relaksasi zikir untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, didapat sebanyak 5 responden (50%) mengalami kecemasan berat, 3 responden (30%) mengalami kecemasan panik, dan 2 responden (20%) mengalami cemas sedang.

Kecemasan terjadi akibat munculnya rasa tidak nyaman serta kondisi emosi pada diri seseorang yang disertai perasaan tidak menentu dan tidak berdaya, serta merupakan sebuah pengalaman yang samar-samar, dimana penyebabnya adalah sesuatu hal yang tidak jelas (Ifdil dan Annisa, 2016). Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap bahaya imajiner atau nyata yang tidak menyenangkan yang disertai perubahan pada system syaraf otonom serta pengalaman adanya pengalaman subyektif sebagai tekanan kegelisahan dan ketakutan (Spielberger, 2010). Hal ini juga mengakibatkan otak dan darah kekurangan suplai oksigen sehingga sistem metabolisme tubuh menjadi terganggu. Akibatnya, mulai muncul beriringan berbagai gejala fisik maupun psikologis. Gejala fisik seperti: mual (merasa sakit), mudah lelah, ketegangan otot, sakit kepala, pusing, seperti tertusuk jarum, pernapasan cepat, keringat dingin pada telapak tangan, peningkatan tekanan darah, dan palpitasi. Adapun gejala psikologis seperti: gelisah, khawatir, tidak tenang, takut, sulit berkonsentrasi serta susah tidur (Barbara et al, 2010).

Kecemasan adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya, gugup dan gelisah (Gunarsah dan Yulia, 2012). Berdasarkan penelitian Maryati dan Triyani di puskesmas jatinagor, kecemasan juga dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Cemas selama kehamilan dapat meningkatkan resiko keterlambatan perkembangan motorik dan mental janin, serta dapat menyebabkan colik pada bayi baru lahir. Faktor penyebab kecemasan pada ibu hamil (Muyasaroh et al, 2020), diantaranya yaitu faktor lingkungan, tekanan emosi dan perubahan hormon.

2. Tingkat Kecemasan ibu hamil setelah diberikan Terapi Dzikir

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa Hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden setelah diberikan Terapi Dzikir di puskesmas sungai kerawang yaitu 11 responden (55%) menjadi tidak cemas, 7 responden (35%) menjadi cemas ringan, dan 2 responden (10%) menjadi cemas sedang.

Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester III Setelah diberikan terapi dzikir.

Secara fisiologis, dzikir akan menghasilkan beberapa efek medis dan psikologis yaitu akan membuat seimbang kadar serotonin dan norepineprin didalam tubuh. Hal tersebut merupakan morfin alami yang bekerja didalam otak yang dapat membuat hati dan pikiran merasa tenang setelah berdzikir (Hidayat, 2014). Dzikir adalah rangkaian kalimat yang diucapkan dalam rangka untuk Allah, serta usaha untuk selalu

menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya (Winarko, 2014).

Allah berfirman "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah SWT (dzikirullah) Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenang" (QS. Ar-Ra'du : 29) saat seorang muslim membiasakan zikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada penjagaan dan lingkungan-Nya, yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenang dan bahagia

Kartono (2017) mengemukakan makin tua kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks, sehingga kegelisahan dan ketakutan yang dialami ibu hamil semakin intensif saat trimester III menjelang persalinan. Sebagaimana ditetapkan WHO, kesehatan mental terdiri dari empat dimensi yaitu sehat secara fisik, psikis, sosial, dan spiritual, oleh karena itu upaya penanganan kecemasan perlu menggunakan pendekatan yang bersifat holistik (menyeluruh).

Terapi adalah upaya pengobatan yang ditunjukkan untuk penyembuhan kondisi psikologis dan menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi mursyadbi (klien) dengan tujuan mengembalikan, memelihara, menjaga dan mengembangkan keadaan agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proposional. Dari segi Bahasa kata adz-dikir berasal dari dzakara-yadz-kuru-dzikran yang berarti menyebut, mengingat, atau menghadirkan sesuatu yang tersimpan dalam pikiran. Dzikir adalah rangkaian kalimat yang diucapkan dalam rangka untuk mengingat Allah, serta usaha untuk selalu menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya (Winarko, 2014).

Makhul mengatakan, "menyebut dan mengingat Allah adalah obat dan mengingat manusia adalah penyakit". Sedangkan Imam Syafi'i Mufid dengan mengutip teori al-Ghazali, memberikan alternatif bagaimana mengobati diri sendiri dari gangguan kejiwaan yaitu, "Pertama kali yang harus dilakukan adalah muhasabah, yaitu meneliti perbuatan tingkah lakunya sendiri sehari-hari yang menjadi sebab dan sumber kecemasan. Kedua harus muraqabah, artinya melakukan pekerjaan apa saja yang dapat mendekatkan diri kepada Allah". Terapi dzikir bahkan dapat menjadi pengingat seseorang bahwa Allahlah yang memberi penyakit maka Allah pula yang akan menyembuhkan penyakit, yang kemudian akan muncul sugesti penyembuhan melalui dzikir. Melaksanakan dzikir bisa disamakan dengan terapi rileksasi atau mediasi dimana bisa beristirahat dan bersantai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis (Heinemann, 2010).

Umur, paritas dan pengalaman traumatis memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan ibu. Kartono (2017) mengemukakan makin tuanya kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks, sehingga kegelisahan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat trimester III menjelang persalinan. Penelitian yang dilakukan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas 7 ulu yang melakukan terapi relaksasi dzikir dengan baik sesuai dengan pedoman di SOP terkait dengan keluhan masalah yang dihadapi kemudian usaha yang pernah dilakukan untuk mengatasi masalah akan mengalami perubahan yang signifikan. Dengan pengulangan lafadz "*Astaghfirullahal'adzim yang artinya kepada allah yang maha agung*", "*Laa Illa Ha Illallah*" yang artinya "*Tidak ada Tuhan yang sebenarnya yang berhak disembah, melaikan Allah*", "*Alhamdulillahirobbilalaamin*" yang artinya "*Segala puji hanya bagi Allah Tuhan seru sekalian alam*", "*allahuakbar*" yang artinya "*Allah maha*

besar”, ” Subhanallah ” yang artinya ”Maha Suci Allah, segala puji hanya bagi Allah, tidak ada tuhan yang sebenarnya yang berhak disembah, melaikan Allah dan Allah itu Maha Besar” sebanyak 100 kali dilakukan selama 3 kali pertemuan dalam waktu 10-20 menit.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Mohamad Tulus pada ibu hamil di Lembaga Pemasarakatan (LP) wanita kelas II A sukun Malang dari jumlah wanita yang hamil dilapas, 70% dari jumlah populasi mengalami kecemasan yang tinggi. Pada dasarnya semua waktu itu baik tetrapai ada waktu tertentu yang disunnahkan untuk berdzikir dan berdoa. Salah satunya yaitu berdzikir pagi dan sore. Waktu pagi dan sore itu para malaikat turun ke bumi untuk mengangkat semua amal kebaikan, mendoakan orang yang berdoa dan meminta ampunan kepada mereka. Lama terapi zikir yang diberikan pada ibu hamil di Lembaga Pemasarakatan kelas 2A Sukun Malang berlangsung selama tujuh hari, Sementara itu zikir dilakukan sebanyak dua kali sehari selama satu minggu dan dilakukan selama sekitar 10 menit. Atas dasar tersebut, penelitian ini memberi terapi dengan membaca zikir pagi dan sore selama satu minggu dengan durasi 10-15 menit.

Penelitian dilakukan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sungai Kerawang dengan melakukan terapi dzikir selama 10 menit pada pagi dan sore hari selama 7 hari, melakukan terapi relaksasi dzikir dengan baik sesuai dengan pedoman di SOP terkait dengan keluhan masalah yang dihadapi pada ibu hamil sesuai dengan pedoman SOP dr. Samsuridjal Djauzi, Sp.Pd., KAI, 2008 Dalam Yanti 2012), dimana peneliti melakukan penelitian terhadap ibu hamil trimester III secara langsung dengan mendatangi ibu hamil.

- Analisa data pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Sungai Kerawang.

Tabel 4.3 Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah Terapi Dzikir

Sebelum Terapi Dzikir				Sesudah Terapi Dzikir			P. Value
Skor kecemasan	Tingkat kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)	Tingkat kecemasan	Frekuensi	Presentase	Asymp. Sig (2-tailed)
< 14	Tidak cemas	0	0.0	Tidak cemas	11	55.0	0.001
14-20	Ringan	1	5.0	Ringan	7	35.0	
21-27	Sedang	4	20.0	Sedang	2	10.0	
28-41	Berat	15	75.0	Berat	0	0.0	
Total		20	100.0		20	100.0	

Sumber data : Data primer outpute spss 2024

Berdasarkan tabel 4.3 perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan Terapi Dzikir. Diketahui tingkat kecemasan dari 20 responden sebelum diberikan terapi dzikir mayoritas tingkat kecemasan dalam kategori berat yaitu 15 responden (75%) dan setelah diberikan terapi dzikir mayoritas tingkat kecemasan responden dalam kategori tidak cemas 11 responden (55%). Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui ada perbedaan tingkat kecemasan dimana setiap tingkat

kategori terjadi penurunan. Dari hasil uji statistik analisa bivariat dengan uji wilcoxon diperoleh $p=0.001$ dimana p value ini lebih kecil dari $p < 0.05$, yang artinya ada pengaruh Terapi Dzikir terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Sungai Kerawang. jika probabilitas (Asymp.Sig) < 0.05 maka H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan responden.

Pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan ibu hamil terapi dzikir memiliki fungsi yang cukup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan seseorang, karena dalam penelitian terdahulu yang diteliti oleh Husnah dan Ramayanti (2023) Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas terapi dzikir terhadap kecemasan ibu hamil di Puskesmas Botania dengan sampel penelitian sebanyak 30 responden. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari ibu hamil yang datang periksa di puskesmas botania pada bulan 3 April s/d 3 Juni 2022. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada efektivitas terapi dzikir terhadap kecemasan dengan nilai $p=0.000$. maka dari itu terapi dzikir memiliki efek ketenangan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Efek dari dzikir terhadap psikologis yang terjadi dalam dimensi alam sadar manusia dapat menumbuhkan penghayatan yang lebih mendalam akan kehadiran Allah SWT.

Terapi dzikir memberikan dampak positif pada aspek kognitif, dampak afektif dan spiritual. Pada aspek kognitif, bacaan zikir memberikan pemahaman yang positif. Pada aspek afektif, pemahaman positif yang timbul karena zikir menumbuhkan optimisme bahwa setiap permasalahan dapat di hadapi. Selain itu zikir disebut sebagai teknik relaksasi Islam sehingga membuat perasaan yang tegang menjadi tenang. Adapun aspek spiritual, zikir menumbuhkan kesadaran untuk pasrah kepada Allah SWT (Ramadhan dan Saputri, 2019). Sedangkan pada penelitian Uyun, Kurniawan dan Jaufalaly, 2019 yang menguatkan adalah dengan melakukan praktik taubat dan istighfar membantu individu dalam menghadapi masalah, memahami, menerima, dan bersabar sehingga meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Menurut (Kurnia, 2019) kecemasan merupakan keadaan yang normal yang terjadi dalam berbagai keadaan seperti pertumbuhan, adanya perubahan dan pengalaman baru. Pada penelitian ini menggunakan dzikir untuk menurunkan kecemasan, dzikir dipilih karena pelafalan berulang kata-kata yang diyakini lebih berefek pada tubuh dibandingkan kata-kata yang tidak ada arti. Dzikir membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan yaitu keyakinan bawa stressor apapun akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah. Umat islam percaya bahwa penyebutan Allah secara berulang (dzikir) dapat menyembuhkan jiwa dan menyembuhkan penyakit. Saat seorang muslim membiasakan dzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam penjagaan dan lindungan-Nya, yang kemudian membangkitkan kepercayaan diri, kekuatan, perasaan aman, tenang dan bahagia. Dzikir akan membuat seseorang merasa tenang (Saleh, 2013).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Fitriani dan Sulistiawati (2020) penelitian dilakukan di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tulang Bawang Baru. Subjek penelitian adalah ibu hamil primigravida trimester I dan III, Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 1-21 Mei 2020 dengan 15 responden. hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester I dan III dengan nilai p value = $0.000 (< 0.05)$. kehamilan dibagi menjadi III trimester, dimana trimester pertama berlangsung 0-12 minggu, trimester II 13-27 minggu, dan trimester III 28-40 minggu. Dan bila dihitung dari fertilitas hingga lahirnya bayi berlangsung 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional.

Pada penelitian ini di dapat rata-rata nilai tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan terapi adalah 26 dengan standar deviasi 7.599 nilai tingkat kecemasan minimal 15 dan tingkat kecemasan maksimal 39. Hal ini terjadi saat dilakukan penilaian hasil cenderung tinggi atau cenderung mengalami kecemasan sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan sebagian ibu hamil berada dalam keadaan cemas yang nyata, mereka belum pernah merasakan perasaan kecemasan seperti sebelumnya dan ada sebagian yang mampu beradaptasi atau mengatasi kecemasan dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan juga dengan penelitian tentang penerapan Relaksasi Zikir Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III, di dapatkan sebanyak 5 responden (50%) mengalami tingkat cemas berat, 3 responden (30%) mengalami tingkat panik, dan 2 responden (20%) mengalami tingkat cemas sedang.

Pemberian informasi atau pengetahuan merupakan suatu proses pembelajaran atau penyuluhan yang diberikan kepada ibu selama periode kehamilan yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam beradaptasi baik secara fisik ataupun psikologis sehingga dapat terwujud derajat kesehatan yang optimal, terbentuknya perilaku hidup sehat baik secara fisik, mental ataupun sosial.

Hasil ini sejalan dengan penelitian tentang Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Psien Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Dr. H. Moch. Ansari saleh banjarmasin". Hasil penelitian ini didapat sebanyak 16 responden (45,8%) berada pada tingkat kecemasan ringan, sebanyak 11 responden (31,4%) berada pada tingkat tidak cemas, dan 8 responden (22,9%) tingkatkecemasan sedang. Penurunan tingkat kecemasan dapat terjadi karena selama ibu diberikan terapi relaksasi zikir dapat memberikan efek ketenangan dan kenyamanan pada ibu hamil. Sehingga ibu dapat benar-benar merasa tenang, santai dan rileks. Hal ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa zikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan (kecemasan) dan mendatangkan ketenangan jiwa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Distribusi frekuensi sebelum diberikan terapi dzikir didapatkan hasil presentase yaitu kecemasan berat yaitu 75 %.
2. Distribusi frekuensi sebelum diberikan terapi dzikir didapatkan hasil presentase yaitu tidak ada kecemasan yaitu 35 %.
3. Ada pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Sungai Kerawang.

SARAN

1. Bagi Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi dzikir dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III, maka disarankan mengintegrasikan materi tersebut dalam pendidikan kebidanan terutama materi pembelajaran asuhan kebidanan pada kehamilan,
2. Bagi Puskesmas Sungai Kerawang
Hasil penelitian ini disarankan menjadi bahan pertimbangan dalam menerapkan Terapi Dzikir terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini disarankan dapat digunakan sebagai acuan data awal bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian serupa dengan melibatkan variabel

yang lebih luas dan mengembangkan program intervensi yang lebih efektif bagi profesi tenaga kesehatan terutama bidan dalam meningkatkan asuhan kebidanan dalam mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriana. 2011. *Tumbuh Kembang & Terapi Bermain pada Anak*. Salemba Medika. Jakarta
- Aprilia dan Ritchmond. 2011. *Gentle Birth*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia
- Bamber, M. D., dan Morpeth, E. 2019. Effects of mindfulness meditation on college student anxiety: A meta-analysis. *Mindfulness*, 10(2)
- Barbara, MN, R., Glenora Erb, BSN, R., Audrey Berman, Phd, RN, A., dan Shrilee J. Synder, EdD, R. 2010. *Fundamental Keperawatan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Candra, I., Harini, I., Dan Sumirta, I. 2017. *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*. ANDI. Yogyakarta
- Corbett, dkk. 2020. *Ibu Hamil Yang Mengalami Kecemasan*. Universitas Binawan
- Elizabeth. 2023. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Pustaka Baru Press
- Fatimah dan Nuryaningsih. 2017. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. Jakarta
- Fitriani, D., dan Sulistiawati, Y. 2020. Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester I Dan Iii Di Uptd Puskesmas Rawat Inap Tulang Bawang Baru Tahun 2020. *Jika*, 5(2).
- Ghufron dan Rini. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Ar-ruzz media. Yogyakarta
- Handayani, Ririn. 2020. *Metodologi Penelitian Sosial*. Trussmedia. Grafika. Yogyakarta
- Hawari, D. 2013. *Stres, Cemas, dan Depresi*. FK UI. Jakarta
- Heriani. 2016. Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*
- Husnah., Dan Ramayanti. 2023. Efektifitas Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Ners* 7 (1)
- Ifdil., dan Annisa. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia. (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2)
- Indriyani, D. (2013). *Keperawatan Maternitas pada area Perawatan Antenatal*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Kinanti, T. I. P. 2018. Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kota Bengkulu. *Politeknik Kesehatan Republik Indonesia Prodi Div Kebidanan Bengkulu*
- Mandang, J., Tombokan, S., Tando, N. 2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. In Media. Bogor
- Muyasaroh, H., Baharudin, Y., Fadjarin, N., Pradana, T., Dan Ridwan, M. 2020. Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *Repository UNUGHA*
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nugrawati, N., dan Amriani. 2021. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. (1st ed.; Abdul, ed.). Cv.Adanu Abimata. Jawa Barat
- Pieter dan Namora. 2010. *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Kencana. Jakarta
- Rahman, A. 2020. Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Tarbawi*, 5(1)
- Saleh. 2010. *Berdzikir untuk Kesehatan Saraf*. Jakarta: Penerbit Zaman.chafer
- Sarmita., Nurdin, S., dan Fattah, A. H. 2021. Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Cabenge Kabupaten Soppeng. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(1),

-
- Stephanie, O., Michael, O., dan Karolina, S. 2016. Pediatrics and Neonatology Normal Pregnancy: A Clinical Review. *Academic Journal of Pediatrics and Neonatology*, 1(1)
- Stuart, G.W. 2013. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, ed 5. EGC. Jakarta
- Sugiyono. 2019. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Kedua). Alfabeta
- Uyun, Q., Kurniawan, N.I., dan Jaufalaily, N. 2018. Repentance and seeking forgiveness: The effect of spiritual therapy based on Islamic tenets to improve mental health. *Journal of Mental Health, Religion and Culture. Routlage Taylor and Franciss Group*
- Wahid. 2023. *Pengetahuan Hypnobirthing Untuk Ibu Hamil*. CV. Literasi Nusantara
- Wahyudi, I., Bahri, S., dan Handayani, P. 2019. Aplikasi Pembelajaran Pengenalan Budaya Indonesia. V(1), 135–138. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Winarko, S. 2014. *Dzikir-Dzikir Peredam Stress*. Mutiara Allamah Utama
- Zamry, A. M. 2012. *Sehat tanpa Obat: Cara Islami Meraih Kesehatan Jasmani dan Rohani (Terapi Spiritual Tarekat Al-Hikmah untuk Mengatasi Problem Kesehatan)*. Penerbit MARJA. Bandung