

## PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL DI PMB WIWIEK BANDAR LAMPUNG

Fitrika Putri <sup>1</sup>, Sri Handayani <sup>2</sup>  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### SUBMISSION TRACK

Submitted : 5 Agustus 2024  
Accepted : 8 Agustus 2024  
Published : 15 Agustus 2024

### KATA KUNCI

pregnant women, pregnancy, anxiety, dzikir, morning-evening

Kehamilan, ibu hamil, kecemasan, pagi petang, dzikir

### CORRESPONDENCE

Phone:

E-mail:

[fitrikaputri123@gmail.com](mailto:fitrikaputri123@gmail.com)  
[202322069.students@aiska-university.ac.id](mailto:202322069.students@aiska-university.ac.id)

### A B S T R A C T

**Background:** Pregnant women experienced disturbing thoughts in the form of anxiety. Anxiety during pregnancy is caused by a physical changes, the fear of childbirth and the transition to be parenthood, for primigravida it is caused by no experience, and multigravida is caused by unpleasant experiences in previous pregnancies. Disturbing anxiety if not managed properly will have negative effects on the mother and also the fetus conceived. In mothers, it can interfere with diet due to stress which results in a lack of nutrients in the womb so that long labor can occur and babies born with low birth weight to premature. To prevent this from happening, non-pharmacological and pharmacological methods can be done. Pharmacological methods use drugs that can affect the pregnancy of the mother and fetus. Therefore, non-pharmacological efforts will be carried out in the form of spirituality activities (getting closer to Allah SWT.) by providing morning and evening dhikr therapy to pregnant women who are in the third trimester (gestational age 28-42 weeks), both primigravida and multigravida mothers. **Purpose:** To determine the effect of dhikr on reducing the anxiety level of pregnant women in PMB Wiwiek Bandar Lampung. **Methods:** The design of this study was pre-experimental, the research design was in the form of one group pretest posttest. The sample was taken using the Consecutive Sampling technique consisting of 20 pregnant women in the third trimester who experienced anxiety. **Results:** The results of the research analysis using the Wilcoxon test obtained a significance of 0.000 ( $p < 0.05$ ). **Conclusion:** There is an effect of dhikr on reducing the level of anxiety of pregnant women. This dhikr therapy is recommended to reduce the level of anxiety of pregnant women.

### A B S T R A K

**Latar Belakang:** Ibu hamil mengalami pikiran yang mengganggu dalam bentuk kecemasan. Kecemasan selama masa kehamilan disebabkan karena adanya fisik yang mengalami perubahan, takut terhadap persalinan yang akan dihadapi dan kondisi transisi menjadi orang tua, bagi primigravida disebabkan belum ada pengalaman, dan multigravida disebabkan karena pengalaman kurang menyenangkan pada kehamilan sebelumnya. Kecemasan yang mengganggu jika tidak dapat dikelola dengan benar akan memunculkan efek negatif pada ibu dan juga janin yang sedang dikandung. Pada ibu dapat mengganggu pola makan karena stress yang mengakibatkan janin kekurangan nutrisi dalam kandungan sehingga dapat terjadi persalinan lama serta bayi lahir dengan berat badan lahir rendah hingga prematur. Guna mencegah hal tersebut terjadi dapat dilakukan dengan metode non farmakologi dan farmakologi. Metode farmakologi yaitu menggunakan obat-obatan yang dapat membawa pengaruh terhadap kehamilan ibu dan janin. Oleh karena itu akan dilakukan upaya non farmakologi berupa kegiatan spiritualitas (mendekatkan diri kepada Allah SWT.) dengan pemberian terapi dzikir pagi petang kepada ibu hamil yang berada di trimester III (usia kehamilan 28-42 minggu) baik ibu primigravida maupun multigravida. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil di PMB Wiwiek Bandar Lampung. **Metode:** Desain penelitian ini dengan Pre

eksperimen, rancangan penelitian berupa *one group pretest* dan *post test*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Consecutive Sampling* ini terdiri dari 20 ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. **Hasil:** Hasil analisis penelitian menggunakan uji Wilcoxon diperoleh signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ). **Kesimpulan:** Ada pengaruh dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil. Terapi dzikir ini disarankan guna menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

2024 All right reserved

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

## 1. PENDAHULUAN

Kecemasan adalah sebuah hal mengganggu pikiran ibu hamil. Kecemasan disebabkan karena adanya fisik yang berubah selama masa kehamilan, takut terhadap persalinan, kekhawatiran pada bayi dan transisi menjadi orang tua (Janiwarty dan Pieter, 2013).

Berdasarkan data WHO menunjukkan ada sekitar 8-10% ibu yang mengalami cemas selama periode kehamilan dan meningkat 13% ketika menjelang persalinan. Jumlah ibu hamil yang mengalami cemas menjelang persalinan sebanyak 107.000 (28,7%) (Kemenkes RI 2019 dalam (Rachmawati, 2023 dan (Sari et al., 2023)).

Ibu hamil yang cemas dapat mengalami depresi. Kondisi tersebut tidak baik untuk janin yang sedang dikandung. Kecemasan yang mengganggu jika tidak ditangani dengan baik mampu menimbulkan efek negatif pada ibu serta janin. Efek tersebut yang dirasakan ibu seperti 27% perdarahan, 23% eklamsi, hipertensi 19%, partus lama sebesar 5%, trauma obstetrik 5%, emboli 5% dan lainnya sebanyak 11% (Salsabila, 2023). Efek negatif yang dialami janin nantinya berupa janin prematur, berat badan rendah saat lahir, perkembangan motorik dan mental pada janin terlambat dan menimbulkan peningkatan ketidakseimbangan emosional ibu pasca persalinan (Sadock, 2015). Untuk mencegah hal tersebut terjadi maka dilakukan upaya non farmakologi berupa kegiatan spiritualitas (pendekatan diri kepada Allah SWT.) dengan pemberian terapi dzikir pagi petang untuk ibu hamil trimester III (usia kehamilan 28-42 minggu) baik primigravida maupun multigravida dengan tujuan agar tingkat kecemasan ibu hamil mengalami penurunan (Fitriyani et al., 2021).

Dalam mengatasi kecemasan terdapat dua cara. Farmakologis dengan obat yaitu golongan benzodiazepine, golongan non benzodiazepine, golongan monoamine oksidase inhibitor, trisiklik serta serotonin reuptake inhibitor. Tidak semua obat dapat diminum oleh ibu hamil dan dapat mempengaruhi kondisi janin dalam kandungan serta efek ketergantungan (Susilowati et al., 2019). Alternatif dari penggunaan obat yaitu secara non farmakologis dengan pengucapan dzikir pagi petang sebagai terapi psiko religius yang dapat memberi efek relaks dan tenang. Kalimat dzikir mengandung makna positif sehingga kecemasan berisi pikiran yang negatif dapat tergantikan. Ketika kita selalu mengucapkan secara rutin berulang (pagi petang) dan meyakini maka pikiran positif yang akan muncul. Emosi yang positif merangsang kerja limbic untuk menghasilkan hormon endorfin. Hormon ini memunculkan perasaan bahagia, euphoria, nyaman, menciptakan ketenangan, serta dapat membuat rasa di hati membaik (Fitriyani et al., 2021)

Berdasarkan penelitian Dwi Fitriyani dan Yuni Sulistiawati tahun 2021 yaitu kepada 15 responden didapatkan rata-rata nilai pada *pre-test* tingkat cemas ibu hamil pertama kali trimester I dan III sebelum terapi dzikir yaitu 26 sedangkan rata-rata nilai *post-test* setelah diberikan yaitu 14,53. Dengan  $p$  value = 0.000 yang berarti memiliki pengaruh dari pemberian terapi dzikir terhadap cemas pada ibu hamil di trimester I dan III Tahun 2020 UPTD Puskesmas Rawat Inap Tulang Bawang Barat (Fitriyani et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan di PMB Wiwiek Bandar Lampung pada 29 November 2023, peneliti melakukan wawancara pada 12 ibu trimester III usia kandungan 28-42 minggu yang melakukan pemeriksaan hamil saat itu. Berdasarkan hasil wawancara

didapatkan 8 orang mengalami tanda kecemasan. Bidan mengatakan bahwa ibu hamil trimester III yang mengeluhkan kecemasan beberapa mengalami hambatan saat bersalin seperti partus lama. Bidan hanya memberi motivasi menjelang persalinan dan belum menggunakan terapi dzikir pagi petang.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti mengenai pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil di PMB Wiwiek Bandar Lampung.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah sebuah penelitian kuantitatif yang memakai metode pre ekperimental dengan menggunakan rancangan *One group pre test - post test*. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Mei hingga bulan Juni 2024. Tempat penelitian di Praktik Mandiri Bidan Wiwiek Kota Bandar Lampung. Populasinya ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan sebanyak 32 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan consecutive sampling, sampel minimal penelitian ini yaitu 20 responden sesuai dengan teori *Roscoe* bahwa penelitian eksperimen sederhana dengan jumlah sampel 10 hingga 20 responden. Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar observasi dengan skala PASS (*Perinatal Anxiety Screening scale*) menggunakan nilai 0-3. Penelitian analisis data univariat dan bivariat dilakukan dengan menggunakan uji non parametrik yaitu uji *Wilcoxon signed rank*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat
  - a. Paritas

**Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Terapi Dzikir Pagi Petang di PMB Wiwiek Tahun 2024**

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Paritas</b>		
Primigravida	13	65
Multigravida	7	35

Sumber Data: Diolah tahun 2024

Berdasarkan data pada tabel 3.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan primigravida sebanyak 13 responden (65%) yang mengalami kecemasan.

- b. Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Terapi Dzikir Pagi Petang

**Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Terapi Dzikir Pagi Petang di PMB Wiwiek Tahun 2024**

Tingkat Kecemasan	Sebelum Terapi		Sesudah Terapi	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Cemas	0	0	16	80
Cemas Ringan	11	55	4	20
Cemas Sedang	9	45	0	0
Cemas Berat	0	0	0	0

Sumber Data: Diolah tahun 2024

Berdasarkan data pada tabel 3.2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi dzikir pagi petang responden mayoritas mengalami cemas ringan yaitu 11 responden (55%). Sesudah diberikan terapi dzikir responden sebagian besar mengalami tidak cemas sebanyak 16 responden (80%).

## 2. Analisa Bivariat

Hasil analisis data pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dan sesudah terapi dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

**Tabel 3.3 Analisis Pengaruh Terapi Dzikir Pagi Petang Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Wiwiek Tahun 2024**

Tingkat Kecemasan	Sebelum Terapi		Sesudah Terapi		p-Value
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)	
Tidak Cemas	0	0	16	80	0.000
Cemas Ringan	11	55	4	20	
Cemas Sedang	9	45	0	0	
Cemas Berat	0	0	0	0	
<b>Total</b>	20	100	20	100	

Sumber Data: Diolah tahun 2024

Berdasarkan data pada tabel 3.3 hasil dari uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai  $p = 0.000$  dan  $\alpha = 0.05$  sehingga  $p < \alpha$  sehingga terdapat penurunan tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi dzikir pagi petang pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan data tabel di atas menunjukkan ada pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil.

## B. Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Analisa univariat

#### a. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Berdasarkan tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Terapi Dzikir Pagi Petang di PMB Wiwiek Tahun 2024 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami kecemasan yaitu ibu primigravida sebanyak 13 responden (65%). Penelitian ini selaras dengan penelitian Audityarini (2022) berjudul "Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di RSUD Budi Kemuliaan Tahun 2022" menunjukkan bahwa kelompok ibu primigravida mengalami tingkat kecemasan dalam kehamilannya menjelang masa persalinan, dimana hasil uji analisis *chi square* bernilai 0.001 untuk  $p - value < 0.05$  bermakna adanya hubungan antara gravida dengan tingkat kecemasan yang dirasakan ibu hamil pada trimester III yang dilakukan kepada 94 responden.

Ibu dengan primigravida cenderung mengalami kecemasan dibanding multigravida karena primigravida belum mempunyai pengalaman yang cukup dan bayangan tentang peristiwa yang dapat terjadi saat persalinan, merasa takut disebabkan mendengarkan cerita mengenai hal-hal yang terjadi menjelang masa persalinan seperti rasa sakit yang dirasa (Astuti dalam (Audityarini, 2022)). Sedangkan menurut peneliti tingkatan rasa sakit yang dialami oleh tiap individu itu berbeda sesuai toleransi rasa sakit yang ada pada diri ibu sehingga rasa sakit yang dialami calon ibu tidak sama dengan cerita yang didengar. Hal tersebut memiliki dampak pada kecemasan ibu hamil primigravida.

Ibu dengan multigravida mayoritas sudah memiliki pengalaman dari kehamilan serta kelahiran sebelumnya jadi dapat lebih menyiapkan mental. Menurut Rossita (2020) juga multigravida mengalami cemas karena pengalaman kehamilan atau persalinan yang pernah dialami seperti penyakit penyerta saat hamil, keguguran, faktor ekonomi, anak lainnya yang ditinggalkan di rumah saat persalinan terjadi.

Selain pengalaman negatif masa lalu, kegagalan ketatropik yaitu adanya persepsi mengenai kemungkinan hal buruk yang akan terjadi dan tidak mampu mengatasi kecemasannya serta generalisasi yang tidak tepat terjadi pada responden ibu hamil yang minim pengalaman. Faktor kesempurnaan dimana individu menaruh harapan pada diri sendiri untuk bersikap sempurna dan tidak memiliki kekurangan (Annisa dan Ifdil, 2016). Pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh paritas terhadap rasa cemas yang dirasakan ibu hamil.

Sesuai dengan penelitian Audityarini (2022) yaitu kelompok responden primigravida cenderung mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan dibanding ibu multigravida dengan hasil uji chi square p-value 0.001 ( $0.05 > p$ ) yang menunjukkan adanya pengaruh gravida dengan tingkat cemas pada ibu hamil.

Penelitian ini juga serasi dengan teori yaitu terdapat 2 responden multigravida yang mengalami kecemasan dan pernah mengalami keguguran pada kehamilan sebelumnya serta ibu primigravida disebabkan karena belum memiliki pengalaman dan banyak mendengar cerita dari lingkungan sekitar mengenai ketidaknyamanan yang akan dihadapi ketika berada di fase kehamilan hingga menuju persalinan.

## b. Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi Dzikir

Berdasarkan tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden saat sebelum dan setelah Terapi Dzikir Pagi Petang di PMB Wiwiek Tahun 2024 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi dzikir pagi petang responden mayoritas mengalami cemas ringan yaitu 11 responden (55%). Kecemasan yang dialami terjadi karena jumlah reseptor GABA (*Gamma Amino Butric Acid*) berkurang sehingga rangsangan di LC, amigdala, dan NTS terus terjadi tanpa adanya penghambat dan memicu munculnya rasa cemas berlebihan (Videback 2018 (dalam Daryanto, 2022)). Penyebab munculnya cemas pada ibu hamil yaitu pengalaman buruk pada masa lalu serta pikiran tidak rasional (Annisa & Ifdil, 2016). Tanda dari gejala kecemasan menurut *National of Mental Health 2015* (dalam Safitri, 2022) berupa sensasi fisik ditandai dengan nafas lebih cepat, detak jantung juga tidak teratur, tekanan darah meningkat, berkeringat hingga sering ingin BAK (Buang Air Kecil) sedangkan sensasi psikis ditandai dengan rasa gelisah, memikirkan suatu hal berulang dan gugup. Menurut Maki et al. (2018) jika rasa cemas tidak diolah dengan baik akan berdampak buruk pada ibu hamil yaitu suplai aliran darah ibu ke janin terganggu, proses persalinan terganggu dan lebih lama, ibu kelelahan, janin lahir dalam keadaan berat lahir rendah (BBLR) karena perkembangan janin terganggu.

Setelah diberikan terapi dzikir sebagian besar responden mengalami tidak cemas yaitu 16 responden (80%). Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan pada tingkat kecemasan pada primigravida maupun multigravida sebelum juga sesudah diberikan terapi. Berdasarkan data responden yang terlampir di penelitian ini menunjukkan 100% responden mengalami perubahan tingkat kecemasan yaitu cemas sedang ke cemas ringan sebanyak 4 responden, perubahan cemas ringan ke tidak cemas sebanyak 11 responden, perubahan cemas sedang ke tidak cemas sebanyak 5 responden dari total 20 responden penelitian.

Kecemasan ini dapat mengalami penurunan karena adanya efek ketenangan yang didapatkan dari dzikir yang dilakukan secara berulang (Benson dan Proctor 2000 (dalam Mustika et al., 2019, Rohayati 2016 dalam Nahar, 2018)). Kecemasan terjadi karena pikiran

individu didominasi oleh pikiran negatif. Kecemasan berkurang karena pikiran positif menggantikan pikiran negatif. Pikiran positif merangsang hormon endorfin muncul menyebabkan hormon kortisol penyebab stress atau cemas mengalami penurunan (Fitriyani et al., 2021, Arsi et al., 2023, Laili 2014 dalam Ni'mah 2024).

Penelitian saat ini juga sejalan dengan hasil penelitian oleh Ranida Arsi, Eka Rora Wisudawati, dan Maria Ulfa (2023) berjudul “Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil” yang dilakukan dengan metode *Quasi-Experimental Studies*, pendekatan *pretest* dan *posttest* terhadap 30 responden ibu hamil di trimester III menunjukkan adanya pengaruh dzikir terhadap penurunan kecemasan ditandai adanya perbedaan rerata skor saat sebelum dan saat sesudah dilakukan intervensi yaitu sebelum dilakukan sebesar 25.98 dan setelah dilakukan sebesar 20.93. Hasil analisis bivariat nilai value 0.000 lebih kecil dari 0.05.

### c. Analisis Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Berdasarkan tabel 3.3 Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon pada Pengaruh Terapi Dzikir Pagi Petang Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Wiwiek 2024 menunjukkan nilai  $p=0.000$  dan nilai  $\alpha =0.05$  sehingga  $\alpha > p$  sehingga terdapat penurunan tingkatan cemas sesudah diberikan terapi dzikir pagi petang. Terapi dzikir dilakukan bersama saat hari pertama dan pada hari ke-2 hingga ke-4 dilakukan secara mandiri di rumah responden. Terapi dzikir ini terfokus pada kalimat doa yang mengandung makna positif yang dilakukan secara berulang dengan irama teratur serta diiringi dengan sikap percaya sejalan dengan sikap tunduk terhadap Allah SWT. dzikir ini adalah salah satu bentuk terapi yang membutuhkan waktu singkat dalam menghilangkan emosi negatif yang timbul dari kecemasan untuk tergantikan oleh emosi positif yang timbul akibat terangsangnya kerja limbic untuk menghasilkan endorfin sebagai hormon yang memberi rasa tenang, bahagia, nyaman, dan memperbaiki mood individu. Dzikir ini dapat dilakukan pada waktu dhuha (pagi) dan petang (sebelum masuk waktu maghrib) dan dilakukan dimana saja. Sesuai kepercayaan umat Islam bahwa dengan mengingat dan menyebut nama Allah SWT. akan menimbulkan efek rasa ketenangan jiwa pada tubuh.

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian Nur Arini Yusuf (2022) berjudul “Terapi Dzikir Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga Di Puskesmas Somba Opu” yaitu penelitian yang dilakukan kepada 8 responden terbagi menjadi kelompok sisi kontrol dan juga sisi intervensi dengan tiap kelompok terdiri dari 4 orang. Hasil uji analisis menunjukkan nilai  $p= 0.021 < 0.05$  menunjukkan bahwa terapi ini dapat merubah tingkat kecemasan pada responden yang mengamalkannya.

Menurut Yusuf 2014 (dalam Daryanto, 2022) kecemasan muncul karena stressor biologis mempengaruhi organ-organ tubuh salah satunya yaitu otak dan sistem imunitas. Sistem saraf pusat bekerja melibatkan hipotalamus, otak, batang otak, saraf perifer serta hipofisis akan merespon stressor. Sel-sel otak akan terstimulus guna memproduksi dan sekresi molekul jenis neurotransmitter, neuroendokrin, dan neuropeptide mengaktifasi aksis HPA (*Hypothalamus Pituitary Axis*) dan aksis SM (aksis simpati medulari). Stres pada tahap awal akan mengaktifkan aksis SM yang ada pada badan sel NE (*Neuron Norepinephrine*) di *Locus Ceruleus* (LC) sehingga sekresi *Neuron Norepinephrine* mengalami peningkatan pada otak dan epinephrine melalui saraf simpatis serta medulla adrenal yang mengalami peningkatan pada aliran darah sehingga menimbulkan rasa cemas.

Menurut Utami 2017 dan Safaria 2012 (dalam Yusuf, 2022) menjelaskan bahwa terapi dengan metode dzikir ini membantu individu menetralkan atau menjernihkan pikiran, dzikir yang dihayati (diyakini dengan penuh perasaan) dapat membuat perasaan nyaman

dan ketenangan muncul sehingga fisiologis tubuh menjadi seimbang mengakibatkan aliran darah dan gerakan sel dalam tubuh menjadi stabil. Ketika tubuh seimbang akan mengakibatkan berjalan normal nya sistem kerja tubuh dan menjadi lebih sehat. Ketika terapi dzikir ini diterapkan dan dilakukan secara berulang atau kontinu, individu akan menjadi terbiasa serta terlatih sehingga dapat dengan mudah menjaga tubuh dalam keadaan seimbang lalu memicu keluarnya hormon endorphin dengan menekan hormon stress sehingga tubuh menjadi rileks dan kecemasan dapat menurun.

Menurut buku “Dzikir Pagi Petang (Rumaysho) karya *Muhammad Abduh Tuasikal*” (2019) mengemukakan bahwa faedah dari dzikir pagi petang ini yaitu Allah SWT. akan melindungi hambanya dari pagi hingga petang bagi yang membaca dzikir pagi hari dan akan melindungi hambanya dari petang hingga pagi hari kembali bagi yang membaca dzikir ini di petang hari, Allah SWT. akan mengkaruniai penjagaan dan keselamatan segi agama, keluarga, harta, serta dunia dari segala jenis gangguan dari berbagai arah.

Selama melakukan penelitian ini kepada responden, ibu yang mengalami kecemasan akibat dari rasa takut dalam menghadapi persalinan karena berada di trimester III, cemas terhadap kondisi janin dan dirinya. Ibu primigravida baru sekali mengalami kehamilan dan belum mempunyai pengalaman sebelumnya dan banyak mendapat cerita jika melahirkan itu sakit sehingga menimbulkan rasa cemas. Rasa cemas yang dialami oleh ibu multigravida atau sudah pernah hamil dan melahirkan sebelumnya dikarenakan adanya pengalaman buruk dari proses kehamilan atau kelahiran seperti pernah keguguran, rasa sakit trauma dari proses melahirkan dan rasa khawatir mengenai anak yang akan ditinggalkan selama proses melahirkan, hal itu mampu memicu rasa cemas pada ibu trimester III.

Penelitian ini menurut peneliti sangat bermanfaat bagi responden dalam mengontrol emosinya, berdamai dengan diri sendiri, lebih tenang atau rileks, lebih memiliki pikiran yang positif dengan timbulnya kepasrahan berserah diri kepada-Nya dengan yakin akan kekuatan yang dikaruniai-Nya dan lebih optimis bahwa semua masalah dapat dihadapi dengan bantuan-Nya dan merasa lebih dekat dengan Allah SWT., sehingga keluhan-keluhan fisik menurun dan akan berdampak terhadap kesiapan responden menghadapi masa persalinan trimester III ini serta mampu lebih beradaptasi dengan perubahan kehamilan.

Penelitian mengenai terapi dzikir ini juga pernah diteliti oleh Salsabila Ramadani dan Ayu Qurratul A'yuni (2023) berjudul “Dzikir Sebagai Terapi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil”, menggunakan metode kualitatif jenis deskriptif yaitu wawancara serta pengamatan langsung, peneliti langsung mengamati ibu hamil tanpa melalui perantara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mampu mengurangi rasa cemas yang dirasakan oleh ibu hamil.

Berdasarkan uraian yang dipaparkan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi dzikir pada penurunan tingkat kecemasan ibu hamil yang telah dibuktikan melalui uji *Wilcoxon* dengan hasil  $p$ -value 0.000, dimana  $p$ -value  $< 0.05$  serta terapi ini efektif digunakan sebagai alternatif non farmakologi dalam menangani kecemasan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di PMB Wiwiek Bandar Lampung tahun 2024 dengan responden 20 orang, dapat disimpulkan bahwa sebelum terapi dzikir pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan mayoritas berada di tingkat kecemasan ringan mengalami perubahan menjadi tidak cemas sesudah terapi dzikir ini, setelah dilakukan uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon signed rank* menunjukkan ada pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

## SARAN

Saran untuk hasil penelitian ini dapat diterapkan sebagai alternatif non farmakologi dalam menangani kecemasan di PMB Wiwiek atau tempat praktik mandiri bidan, dijadikan sebagai bahan acuan dalam bidang pendidikan seperti penelitian dan pengetahuan yang dapat dibagikan kepada civitas akademik, serta dapat diterapkan langsung oleh ibu hamil dalam mengurangi kecemasan yang dialaminya selama hamil atau mengandung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99. <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6480>
- Arsi, R., Wisudawati, E. R., & Ulfa, M. (2023). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2). <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/1105>
- Aspiani, R. Y. (2017). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas. *Jakarta: Trans Info Media*.
- Audiyarini, E. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di RSUD Budi Kemuliaan Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 1(2), 16-27. <https://ejournal.stikbudikemuliaan.ac.id/index.php/jkkr/article/view/10>
- Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.
- Dachi, I. S. (2022). *Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Sikap Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan Dimasa Pandemi COVID 19 Di Klinik Kasih Bunda Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
- Daryanto. (2022). *Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Dengan Teknik Spinal Anesthesia Di RSI Banjarnegara*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- El Mubarak, M. (2014). *Lengkap & praktik doa dzikir harian khusus ibu hamil*. *Jakarta: Wahyu Qolbu*.
- Fanratami, K. A. (2021). *Pengaruh Terapi Guided Imagery And Music (GIM) Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Fitri, A. (2020). *Hubungan Pemahaman Dzikir Pagi Petang Dengan Pengendalian Emosi Remaja Putri Di SMP IT Imam Asy-Syafi 'I 2 Pekanbaru*. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Fitriyani, D., Sulistiawati, Y., Sanjaya, R., & Maesaroh, S. (2021). Pengaruh terapi zikir terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester I dan III di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tulang Bawang Baru tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 5(2), 1–6. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2128578>.
- Janiwarty, B., dan Pieter, H. Z. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. *Yogyakarta: Rapha Publishing*.
- Kementerian Kesehatan. (2020). *Rakernas 2020: Promotif Preventif Kesehatan Membentuk SDM Unggul Menuju Indonesia Maju 2045*. Kementerian Kesehatan. <https://p2p.kemkes.go.id/rakerkesnas-2020-promotif-preventif-kesehatan-membentuk-sdm-unggul-menuju-indonesia-maju-2045>.
- Khasanah, A. N. V. (2020). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Di RSUD Sleman*. Poltekkes Kemenkes Jogjakarta.
- Maki, F. P., Pali, C., & Opod, H. (2018). Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan. *EBiomedik*, 6(2). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/21889>

- Mustika, Y., Mahati, E., & Ropyanto, C. B. (2019). Relaksasi Benson: Intervensi Mandiri Perawat Dengan Berbagai Manfaat. *Universitas Diponegoro*, 1(1), 1–9.
- Nahar, M. (2018). *Hubungan Spiritual Support Dengan Kecemasan Dan Adaptasi Spiritual Ibu Hamil*. Universitas Airlangga Surabaya.
- Nelazyani, L., & Hikmi, N. (2018). *Gambaran Pengetahuan Ibu Dan Suami Tentang Perubahan Fisik Dan Psikologis Saat Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Beringin Raya Kota Bengkulu tahun 2016*. <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/1882>.
- Ni'mah, H. (2024). *Pengaruh Spiritual Well being Terhadap Academic Burnout Mahasiswa Semester Akhir Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Metode penelitian kesehatan*. Cetakan ketiga. Jakarta: Rineka Cipta.
- Patimah, I., Suryani, S., & Nuraeni, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(1). <https://jpk.fkep.unpad.ac.id/index.php/jpk/article/download/95/93>
- Pieter, H. Z. (2018). *Pengantar psikologi untuk kebidanan*. Kencana.
- Rachmawati, S. (2023). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura Bangkalan.
- Rahman, A. (2020). Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *TARBAWI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(01), 75–91. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/tarbawi/article/view/3346>
- Ramadani, S., & A'yuni, A. Q. (2023). Dzikir Sebagai Terapi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 4(1), 29-35. <https://www.academia.edu/download/111710539/5780.pdf>
- Ramadhan, F. (2019). *Dzikir Pagi Dan Petang*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Fillah Books.
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Umur Dan Pendidikan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu. *E-Journal Universitas Asahan*. <https://www.academia.edu/download/92475338/353892312.pdf>
- Sadock, B. J. (2015). *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: behavioral sciences/clinical psychiatry* (Vol. 2015). Wolters Kluwer Philadelphia, PA.
- Safitri, A S K. (2021). *Analisis Faktor Risiko Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di RSIA Ananda Makassar Tahun 2021*. UIN Alauddin Makassar.
- Salsabila, G. M. (2023). *EFEKTIVITAS SENAM HAMIL DALAM MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG TAHUN 2023*. Universitas Andalas.
- Sari, N., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. (2023). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44.
- Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2). <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm/article/view/101>
- Sugiyono. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarni, S. (2020). Dzikir 4T terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Sindrom Koroner Akut. *Jurnal Riset Kesehatan*, 3(02), 521–526.
- Suriyati, S. (2019). Metode Non Farmakologi dalam Mengatasi Kecemasan pada Persalinan. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 5(1), 56–61. <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/319>

- Susilowati, T., Pramana, N., & Muis, S. F. (2019). Intervensi Non Farmakologi Terhadap Kecemasan Pada Primigravida. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(3), 181–186. <http://www.jurnal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/523>
- Tuasikal, M. A. (2019). Buku Dzikir Pagi Petang. *Yogyakarta: Rumaysho*.
- Utami, M. R., & Supriatna, U. Y. (2021). Pengaruh kesabaran terhadap kecemasan selama pandemi pada perempuan dewasa di Kecamatan Antapani. *Prosiding Psikologi*, 347–354. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/28337>
- Utami, T. N. (2017). Tinjauan literatur mekanisme zikir terhadap kesehatan: Respons imunitas. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 2(1), 100–110. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/view/965>
- Varney, H., Kriebs, J. M., & Geger, C. L. (2010). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Varney Edisi 4 Vol 1 & 2. *Jakarta: EGC*.
- Videbeck, S. L. (2018). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. *Jakarta: EGC*.
- Yefnita, W. (2020). *Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di Ruang Rawat Inap Bedah Rumah Sakit Umum Daerah Lubuk Sikaping*. Institut Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi.
- Yusuf, N. A., Mansyur, A. Y., & Hamid, H. (2022). Terapi Dzikir dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga di Puskesmas Somba Opu. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 2(1), 34-42. <http://jurnal->