

**PENGARUH TERAPI ZIKIR TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER I DAN III DI UPTD PUSKESMAS RAWAT INAP
TULANG BAWANG BARU TAHUN 2020**

Dwi Fitriyani¹, Yuni Sulistiawati²
Sarjan Terapan Kebidanan¹, Pendidikan Profesi Bidan²
Universitas Aisyah Pringsewu
e-mail: fitriyanidwi1505@gmail.com

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil merupakan perasaan yang tidak menyenangkan sehingga meningkatkan pengeluaran epinephrine, norepinephrine, cortisol serta menurunkan nitric oxide menyebabkan perubahan respon tubuh memicu terjadinya komplikasi. Terapi zikir sebagai salah satu intervensi mengatasi kecemasan karena terapi zikir dapat menurunkan pengeluaran epinephrine, norepinephrine, cortisol serta meningkatkan nitric oxide sehingga menimbulkan perasaan nyaman dan tenang. Salah satu bentuk kegiatan spiritual yang dapat digunakan sebagai terapi untuk menurunkan kecemasan adalah dengan membaca zikir kepada Allah SWT. Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat membawa dampak negatif bagi bayi maupun sang ibu, dapat memicu terjadinya partus lama, selain itu dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi zikir terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester I dan III. Metode penelitian ini menggunakan Quasy Eksperimen dengan one-group pretest posttest design penelitian ini dilakukan selama 1 bulan . Dengan teknik purposive sampling yang berjumlah 15 responden yang terdiri 15 sampel penelitian. Kuesioner yang digunakan berupa kuesioner HARS. Analisa bivariat menggunakan Paired Sample T Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester I dan III dengan nilai $p_{value} = 0,000 (< 0,05)$. Kesimpulan : Terdapat pengaruh pemberian terapi zikir terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester I dan III di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tulang Bawang Baru. Peneliti menyarankan agar tenaga kesehatan dan ibu hamil yang beragama islam dapat mengaplikasikan terapi zikir untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester I dan III.

Kata kunci : Ibu hamil primigravida, Kecemasan, Terapi zikir

THE INFLUENCE OF DHIKR THERAPY TOWARD AN ANXIETY OF PREGNANT WOMEN PRIMIGRAVIDA ON THE FIRST AND THIRD TRIMESTER IN THE WORK AREA ON INPATIENT OF COMMUNITY HEALTH CENTER OF TULANG BAWANG BARU 2020

Abstract

Anxiety in pregnant women is an unpleasant feeling that increases the expenditure of epinephrine, norepinephrine, cortisol and decreases nitric oxide causing changes in the body's response to trigger complications. Dhikr therapy is one of the interventions to overcome anxiety because dhikr therapy can reduce the production of epinephrine, norepinephrine, cortisol and increase nitric oxide so that it creates a feeling of comfort and calm. One form of spiritual activity that can be used as a therapy to reduce anxiety is to read the dhikr to Allah SWT. Anxiety experienced by pregnant women can have a negative impact on the baby and the mother, can trigger the occurrence of prolonged labor, besides the adverse effects of anxiety pregnant women trigger stimulation of uterine contractions. The purpose of this study was to determine the influence of dhikr therapy on the anxiety of pregnant women primigravida on the first and third trimester in the work area on inpatient of community health center of Tulang Bawang Baru. This research method uses Quasy Experiments with one-group pretest posttest design This study was conducted for 1 month. With a purposive sampling technique totaling 15 respondents consisting of 15 research samples. The questionnaire used was a HARS questionnaire. Bivariate analysis using Paired Sample T Test. The results showed the influence of dhikr therapy on the anxiety of pregnant women primigravida on the first and third trimester with a p-value = 0,000 (<0.05). Conclusion : There is an influence of dhikr therapy on anxiety of first and third trimester primigravida pregnant women in the work area on inpatient of community health center of Tulang Bawang Baru. Researchers suggest that health workers and pregnant women who are Muslims can apply dhikr therapy to reduce anxiety in primigravida on the first and third trimester pregnant women.

Keywords : Pregnant Women Primigravida, Anxiety, Dhikr Therapy

Pendahuluan

Kehamilan adalah peristiwa atau proses alamiah yang dialami oleh seorang ibu. Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari sperma dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung 12 minggu, trimester kedua (minggu ke-13 hingga minggu ke-27), dan trimester ketiga (minggu ke-28 hingga ke-40). Dan bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional.¹

Umumnya ibu hamil primigravida akan cenderung lebih cemas dibandingkan multigravida, karena bagi seorang wanita yang belum pernah hamil sebelumnya mungkin kehamilan itu sangat menggelisahkan, disebabkan muncul

bayangan atau perasaan negatif yang menjadi ketakutan, seperti cerita – cerita takhayul dan *voorboden*, yaitu tanda – tanda kehidupan sebelum terjadi sesuatu. Sedangkan pada multigravida rasa cemas akan muncul namun tidak seperti rasa cemas pada primigravida karena telah mengalami kehamilan lebih dari satu kali dan sudah memiliki pengalaman yang cukup tentang persalinan, sehingga sudah mengetahui tanda – tanda persalinan.²

Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat membawa dampak negatif bagi bayi maupun sang ibu. Kondisi psikologis ibu yang tidak siap menghadapi persalinan dapat memicu terjadinya partus lama, selain itu dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya pre-eklamsi dan keguguran. Kelahiran Bayi Berat Lahir

Rendah (BBLR) dan bayi prematur juga merupakan dampak negatif dari kecemasan ibu hamil dan hal tersebut merupakan salah satu penyebab tingginya AKI di Indonesia.³

Hasil penelitian Mardhiya (2017) berjudul “Pengaruh Pelatihan Zikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Pertama” dengan nilai $p=0,034$, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan zikir dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil pertama.⁴

Kegiatan spiritual mengandung unsur psiko - terapeutik. Terapi psiko - religius mengandung kekuatan yang dapat menimbulkan efek rasa percaya diri dan optimisme terhadap penyembuhan. Spiritualitas diakui sebagai suatu strategi penanggulangan yang dapat membantu seseorang dalam memberikan nilai dari situasi yang sulit dihadapi.⁵ Salah satu bentuk kegiatan spiritual yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah dengan membaca zikir kepada Allah SWT.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperimen* dengan *one-group pretest posttest design*. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 15 responden yang terdiri dari 15 sampel dengan analisa bivariat menggunakan *Paired Sample T Test*. Penelitian dilakukan di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tulang Bawang Baru. Subjek penelitian adalah ibu hamil primigravida trimester I dan III, penelitian di laksanakan dari tanggal 1 – 31 mei 2020.

Penelitian tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS. Kuesioner HARS dibagikan kepada responden saat sebelum dan setelah intervensi dan responden menjawab pertanyaan yang terdapat pada keusioner HARS dengan didampingi oleh peneliti. Dan intervensi terapi zikir dilakukan selama 2 kali pertemuan. Data yang terkumpul dalam penelitian ini dianalisis secara analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat nilai rata – rata kecemasan ibu hamil saat *pre-test* dan *post-test*.

Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Berdasarkan data yang diperoleh dari 15 sampel penelitian, setelah dilakukan

pengolahan data statistik didapatkan hasil distribusi dan frekuensi sampel sebagai berikut :

Tabel. 4.1 Rata – Rata Tingkat Kecemasan Pre-post Ibu Hamil Primigravida Trimester I Dan III Setelah Diberikan Terapi Zikir di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tulang Bawang Baru Tahun 2020.

Tingkat kecemasan	Mean	SD	Min-Max	N
Pre-Test	26	7,559	15-39	15
Post-Test	14,53	7,33	5-27	15

Dari tabel 4.1 rata – rata nilai kecemasan ibu hamil primigravida trimester I dan III sebelum dan sesudah perlakuan terapi zikir adalah 26 dan 14,53 sedangkan nilai minimal maksimal 15-37 dan 5-27.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4.2 Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester I Dan III Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Zikir di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tulang Bawang Baru Tahun 2020

Tingkat kecemasan	N	Mean	Selisih Mean	SD	SE	P-Value
Pre-Test	15	26	11,47	7.559	1.952	0.00
Post-Test	15	14.53		7.337	1.895	

Pada tabel diatas terlihat bahwa perbedaan nilai rata – rata tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester I dan trimester III sebelum dan setelah diberikan terapi zikir adalah 11,47. Selain itu berdasarkan hasil uji *Paired Sample T Test* diperoleh $p\ value = 0,000$ ($< 0,05$), sehingga secara statistik dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi zikir terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester I dan III di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tulang Bawang Baru tahun 2020.

Pembahasan

1. Rata – Rata Nilai Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester I Dan III Sebelum Diberikan Terapi Dzikir

Berdasarkan hasil *pre-test* penelitian dengan menggunakan skala HARS terhadap

15 responden ibu hamil primigravida trimester I dan III diperoleh data, rata – rata nilai tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester I dan III sebelum diberikan terapi zikir adalah 26 dengan standar deviasi 7,559, nilai tingkat kecemasan minimal 15 dan nilai tingkat kecemasan maksimal 39. Hal ini terjadi karena para responden merupakan ibu hamil primigravida yang berada pada trimester I dan III, dimana proses kehamilan dan menghadapi persalinan menjadi pengalaman pertama kali bagi para ibu hamil tersebut. Sehingga saat dilakukan penilaian tingkat kecemasan didapatkan hasil nilai cenderung tinggi atau 15 orang responden ibu hamil primigravida trimester I dan III cenderung mengalami kecemasan sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan sebagian besar ibu hamil primigravida berada dalam keadaan cemas yang nyata. Mereka belum pernah merasakan perasaan kecemasan seperti ini sebelumnya dan ada sebagian yang mampu beradaptasi atau mengatasi kecemasan dengan baik. Alasan yang mungkin menyebabkan peningkatan kecemasan adalah kecemasan mengenai ketakutan untuk melahirkan dan kekhawatiran terhadap anaknya.⁶

Hasil penelitian ini sejalan juga dengan penelitian tentang Penerapan Relaksasi Zikir Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III, didapatkan sebanyak 5 responden (50%) mengalami tingkat cemas berat, sebanyak 3 responden (30%) mengalami tingkat panik, dan sebanyak 2 responden (20%) mengalami tingkat cemas sedang.⁷

Menurut asumsi peneliti, sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan dikarenakan beberapa faktor yaitu usia, pendidikan dan sosial ekonomi ibu hamil tersebut. Dimana mayoritas para ibu hamil berada pada usia di bawah 30 tahun dan kehamilan yang di alami merupakan pengalaman kehamilan pertama bagi mereka.

2. Rata – Rata Nilai Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester I Dan III Setelah Diberikan Terapi Dzikir

Berdasarkan hasil *post-test* penelitian dengan menggunakan skala HARS

terhadap 15 responden ibu hamil primigravida trimester I dan III diperoleh data, rata – rata nilai tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester I dan III setelah diberikan terapi zikir adalah 14,53 dengan standar deviasi 7,337, nilai tingkat kecemasan minimal 5 dan nilai tingkat kecemasan maksimal 27. Hal ini terjadi karena selama ibu hamil diberikan terapi zikir, perasaan ibu hamil dapat lebih tenang dan rileks sehingga tingkat kecemasan ibu hamil bisa menurun.

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.⁸

Hasil ini sejalan dengan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Zikir terhadap tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin”. Dari hasil penelitian didapatkan sebanyak 16 responden (45,8%) berada pada tingkat kecemasan ringan, sebanyak 11 responden (31,4%) berada pada tingkat tidak cemas, dan sebanyak 8 responden (22,9%) berada pada tingkat kecemasan sedang.⁹

Menurut asumsi peneliti, 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.¹⁰

3. Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester I Dan III Setelah Diberikan Terapi Dzikir

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T Test* didapatkan *p value* 0,000 dengan tingkat kepercayaan 0,05 sehingga *p value* < α (0,000 < 0,05) yang berarti ada

pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi zikir terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester I dan III di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tulang Bawang Baru. Rata – rata nilai tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester I dan trimester III sebelum diberikan terapi zikir adalah 26 yang artinya mayoritas responden mengalami kecemasan sedang. Dan setelah diberikan terapi zikir, rata – rata nilai tingkat kecemasan menurun menjadi 14,53 yang artinya mayoritas responden mengalami kecemasan ringan. Penurunan nilai ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester I dan III.

Hal tersebut didukung oleh penelitian tentang “Perbandingan Sebelum Dan Sesudah Relaksasi Zikir Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Puskesmas Watampone”, menunjukkan bahwa adanya pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi zikir terhadap kecemasan pada ibu hamil primigravida di Puskesmas Watampone. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian diperoleh P value 0,001 dengan tingkat kepercayaan 0,05 sehingga P value $< \alpha$ ($0,001 < 0,05$).¹¹

Menurut pendapat peneliti, adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah pemberian terapi zikir terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester I dan III di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tulang Bawang Baru disebabkan oleh terapi zikir dapat membantu ibu hamil primigravida membentuk persepsi positif yaitu keyakinan bahwa kecemasan akan dapat dihadapi dengan bantuan Allah. Ibu hamil primigravida lebih optimis dan berfikiran positif dalam menjalani kehamilannya, lebih ikhlas atau memasrahkan diri kepada Allah SWT yang telah menentukan jalannya kehidupan dan lebih meyakini diri bahwa Allah SWT pasti memberikan kekuatan untuk menjalani dan menghadapi proses kehamilan.

Pengucapan zikir secara khusyuk dapat memberikan dampak ketenangan dan relaksasi. Kalimat zikir mengandung makna positif, sehingga pikiran negatif yang dialami seseorang yang cemas akan digantikan dengan pikiran positif. Ketika

seseorang selalu mengucapkan kalimat positif maka kalimat positif diyakini mampu menghasilkan pikiran serta emosi positif. Emosi positif mampu merangsang kerja limbic untuk menghasilkan *endorphine*. *Endorphine* mampu menimbulkan perasaan euforia, bahagia, nyaman, menciptakan ketenangan, dan memperbaiki suasana hati (*mood*) seseorang hingga membuat seseorang berenergi.¹²

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester I Dan III di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tulang Bawang Baru Tahun 2020”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Diketahui rata – rata nilai *pre – test* tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester I dan III sebelum diberikan terapi zikir adalah 26.
2. Diketahui rata – rata nilai *post – test* tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester I dan III setelah diberikan terapi zikir adalah 14,53.

Diketahui nilai p value = 0,000 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi zikir terhadap kecemasan ibu hamil primigravida Trimester I dan III di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tulang Bawang Baru Tahun 2020.

Daftar Pustaka

1. Prawirohardjo, Sarwono. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
2. Metasari, D. A. (2016). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Primigravida dan Multigravida Trimester Ketiga di Puskesmas Dawe Kabupaten Kudus*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Handayani, Reska. (2015). *Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester I Dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2015*. Ners Jurnal Keperawatan, Vol. 11 No. 1, Maret 2015, ISSN: 1907-686X
4. Ranita, BA. (2016). *Pengaruh Belly Dance Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III BPM Ranting 3 Kota Semarang*
5. Hawari, Dadang. (2013). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI

6. Na'im, Nur, J. (2010). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primipara Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Pamulang Kota Tangerang Selatan*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
7. Hikmawati, Desi (2018). *Penerapan Relaksasi Dzikir Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. STIKes Muhammadiyah Gombong
8. Indriyani, Diyan. (2013). *Keperawatan Maternitas Pada Area Perawatan Antenatal*. Yogyakarta: Graha Ilmu
9. Syufian, Noor. (2018). *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin*. STIKes Cahaya Bangsa Banjarmasin
10. Widuri. (2015). *Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Stress Pada Penderita Hipertensi Essensial*
11. Fatimah, Sitti. (2017). *Perbandingan Sebelum Dan Sesudah Relaksasi Dzikir Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Puskesmas Watampone*. Akademi Kebidanan Batari Toja Watampone
12. Suryani. (2013). *Shalat And Dhikr To Dispell Voice : The Experience Of Indonesian Muslim With Chronic Mental Illness*. Malaysian Journal Publish Online Early