

APLIKASI RELAKSASI DZIKIR TERHADAP KECEMASAN PASIEN PRIMIGRAVIDA DI PUSKESMAS MAYONG I JEPARA

ABSTRAK

Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada. Salah satu sumber stressor kecemasan adalah kehamilan. Kecemasan lebih banyak terjadi pada ibu primigravida. Kecemasan pada ibu primigravida dapat timbul pada trimester ketiga. Kecemasan berdampak negatif pada ibu hamil seperti pertumbuhan janin terhambat, melemahkan kontraksi otot rahim, resiko melahirkan bayi prematur, dan berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Relaksasi dzikir sebagai pendekatan psikoreligius sebagai salah satu intervensi mengatasi kecemasan, dengan menyadari dan mengingat melalui pikiran yang tenang. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh terapi relaksasi dzikir untuk mengurangi kecemasan pada primigravida. Dalam penelitian menggunakan metode deskriptif. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan wawancara. Analisis data yang digunakan adalah mengukur tingkat kecemasan pada primigravida sebelum dilakukan tindakan relaksasi dzikir dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi dzikir dengan lembar evaluasi yang sudah disediakan. Hasil penelitian yang diperoleh dari 2 pasien terdapat perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi dzikir, dapat dilihat dari lembar evaluasi gejala. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tindakan relaksasi dzikir memiliki pengaruh yang sangat baik terhadap perubahan kecemasan pada primigravida. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan mandiri perawat yang terintegrasi dalam asuhan keperawatan, salah satunya yaitu tindakan relaksasi dzikir, sangat perlu dipertahankan.

Kata Kunci : Relaksasi Dzikir, Kecemasan, Primigravida

ABSTRACT

Anxiety is the fear that is unexplained and unsupported by the existing situation. One source of stressor anxiety is pregnancy. Anxiety is more common in primigravid. Anxiety in primigravida may occur in third trimester. Anxiety adversely affects pregnant women as fetal growth is inhibited, weakens uterine muscle contractions, the risk of preterm delivery, and has an effect on child growth. Dhikir relaxation as a psychoreligious approach as one of the interventions to overcome anxiety, by realizing and remembering through a calm mind. This study aimed to examine the effect of dzikir relaxation therapy to reduce anxiety in primigravida. In the study using descriptive methods. In this study, the data collection method used was by interview. Analysis of the data used is to measure the level of anxiety in primigravida before the dzikir relaxation action and after doing the dzikir relaxation action with the evaluation sheet provided. The results of the study obtained from 2 patients there was a change in the level of anxiety before and after the dzikir relaxation action, can be seen from the symptom evaluation sheet. So it can be concluded that the dzikir relaxation action has a very good influence on changes in anxiety in primigravida. This shows that the independent actions of nurses that are integrated in nursing care, one of which is the act of relaxation of dhikr, is very necessary to be maintained.

Keywords: Dhikr Relaxation, Anxiety, Primigravida