

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

Masti'ah<sup>1</sup>, Desi Ariyani<sup>R2</sup>, M.F. Mubin<sup>3</sup>

Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Semarang, Jl.Kedungmundu Raya No.18, Tembalang,  
Semarang, Jawa Tengah, 50273  
**E-mail: [charis\\_rissa@yahoo.com](mailto:charis_rissa@yahoo.com)**

## 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. Dzikir 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

## A. Latar Belakang

Tingginya Angka Kematian Ibu  
(AKI) di Indonesia salah satunya

disebabkan oleh kondisi emosional ibu yang kurang baik selama periode kehamilan. Kehamilan selain merupakan sumber kebahagiaan, juga merupakan sumber kecemasan seorang ibu. Padahal kecemasan yang berlebihan mempengaruhi kondisi kesehatan fisik dan psikis ibu serta bayi yang dikandung.

Kehamilan merupakan sesuatu yang wajar yang terjadi pada wanita yang produktif. Selama masa kehamilan terjadi perubahan pada ibu baik fisik maupun psikis. Secara umum perubahan fisik selama masa kehamilan ialah, tidak haid, membesarnya payudara, perubahan bentuk rahim, perubahan sistem kerja organ tubuh, membesarnya perut, naiknya berat badan, melemahnya relaksasi otot-otot saluran pencernaan, sensitivitas pada pengindraan, serta kaki dan tangan mulai membesar (Pieter & Lubis, 2010).

Adapun perubahan psikis pada ibu trimester pertama diperkirakan 80%, timbul sifat rasa kecewa, penolakan, cemas dan rasa sedih. Pada trimester ke dua kehidupan psikologi ibu tampak lebih tenang dan mulai dapat beradaptasi, dan pada trimester tiga, perubahan psikologi ibu terkesan lebih kompleks dan meningkat kembali dibanding trimester sebelumnya, dan ini tidak lain dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar (Janiwarty &

Pieter, 2012). Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, baik kondisi fisik maupun emosional ibu akan berubah, dan hal ini akan terus berlanjut sampai ke masa persalinan. Dengan semakin dekatnya jadwal persalinan, terutama persalinan pertama, wajar timbul perasaan cemas (ansietas) ataupun takut (Marmi, 2011). Ansietas merupakan bagian dari respon emosional, dimana ansietas adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Dimana ansietas dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Seorang individu yang mengalami kecemasan secara langsung dapat mengekspresikan kecemasannya melalui respon yang fisiologis dan perilaku, dan secara tidak langsung dapat mengembangkannya melalui mekanisme pertahanan dalam melawan kecemasan yang disebut koping.

Salah satu intervensi yang telah terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan dan telah sering digunakan adalah teknik relaksasi. (Beech dkk dalam Subandi, 2012), menyebutkan ketegangan merupakan kontraksi serabut otot skeletal, sedangkan relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot tersebut. Pada waktu orang mengalami

ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem syaraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem syaraf parasimpatis. Relaksasi berusaha mengaktifkan kerja syaraf parasimpatis. (Bellack & Hersen, serta Prawitasari dalam Subandi, 2012). Keadaan rileks menurunkan aktivitas amygdala, mengendurkan otot, dan melatih individu mengaktifkan kerja sistem syaraf parasimpatis sebagai counter aktivitas sistem syaraf simpatis. Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan pada berbagai macam subjek seperti ibu yang menyusui pertama kali, mahasiswi, penderita penyakit jantung, penderita migraine, penderita hipertensi, penderita stroke. Selain itu, relaksasi untuk mengatasi kecemasan ibu hamil juga sudah banyak dibuktikan keberhasilannya. Beberapa penelitian di Indonesia juga telah membuktikan efektivitas teknik relaksasi untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil (Sari, 2009; Wulandari, 2006; Ningrum, 2009).

Penelitian yang dilakukan Maimmunah (2011) bertujuan untuk menguji pengaruh program pelatihan relaksasi dengan dzikir untuk mengurangi kecemasan ibu hamil.

## **B. Tujuan**

Untuk mengetahui pengaruh relaksasi dzikir untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil primigravida di Puskesmas Mayong I Jepara.

## **C. Manfaat Penulisan**

Hasil laporan kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam keperawatan, sebagai panduan perawat dalam mengelola asuhan keperawatan pada pasien Primigravida dengan masalah keperawatan cemas dengan tehnik relaksasi dzikir. Serta diharapkan sebagai informasi bagi tenaga kesehatan lain terutama dalam pengelolaan kasus yang bersangkutan.

## **D. Desain**

Desain penulisan kasus ini adalah tentang Aplikasi Relaksasi Dzikir Terhadap Kecemasan Pasien Primigravida melalui studi kasus. Dalam perawatan ibu hamil primigravida yang mengalami kecemasan ini melalui beberapa tahap. Tahap pertama menyiapkan pengkajian. Selanjutnya dilakukan perencanaan asuhan keperawatan dan intervensi berupa teknik relaksasi dzikir. Kemudian dilakukan evaluasi apakah terjadi perubahan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida

## **E. Setting dan Subject**

Subjek studi kasus ini adalah ibu hamil primigravida yang mengalami kecemasan..Menentukan pasien yang berjumlah 2 orang yang sesuai dengan

kriteria yaitu mengalami gangguan kecemasan. Dalam studi kasus ini 2 pasien diberikan intervensi teknik relaksasi dzikir. Penerapan studi kasus ini akan dilakukan di Puskesmas Mayong I kabupaten Jepara

#### **F. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data pada penerapan kasus ini menggunakan cara studi kasus. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik relaksasi Dzikir dengan waktu 30 menit. Dilakukan pengkajian kepada pasien Primigravida yang mengalami gangguan kecemasan, melakukan intervensi teknik relaksasi

#### **H. Hasil**

Setelah dilakukan tindakan terapi Relaksasi dzikir didapatkan hasil.

dzikir, kemudian mengevaluasi tindakan. Alat dan bahan teknik relaksasi dzikir menggunakan stardar operasional prosedur, cheklis kegiatan dan alat ukur kecemasan.

#### **G. Metode Analisa**

Analisa data yang dilakukan secara bertahap dengan melakukan observasi setelah dilakukan tindakan relaksasi Dzikir apakah tindakan tersebut efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien primigravida sehingga tindakan tersebut mampu dipatenkan didalam tatalaksana terhadap kecemasan yang dialami pasien primigravida di Puskesmas Mayong I kabupaten Jepara.



Pernyataan	Klien 1	Klien 2
Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya	1	2
Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas	1	1
Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur	1	1
Saya mudah marah, tersinggung atau panic	2	2
Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi	2	2
Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar	2	2
Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot	2	2
Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah	2	2
Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang	2	2
Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat	2	2
Saya sering mengalami pusing	2	2
Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan	1	2
Saya mudah sesak napas tersengal-sengal	1	2
Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya	3	3
Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan	2	2
Saya sering kencing daripada biasanya	2	2
Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat	2	2
Wajah saya terasa panas dan kemerahan	2	2
Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam	2	2
Saya mengalami mimpi-mimpi buruk	2	2
Jumlah	36	39

#### I. Pembahasan

Berdasarkan studi kasus dilakukan di Puskesmas Mayong I (2018) didapatkan bahwa terdapat perubahan tingkat cemas pada responden sebelum dan sesudah diberi relaksasi Dzikir sehingga dapat disimpulkan bahwa antara penelitian yang dilakukan di atas dengan penulisan yang saya lakukan terdapat hasil yang sama terhadap perubahan tingkat cemas yang dialami oleh responden.

Dari hasil evaluasi gejala sesudah diajarkan tehnik Relaksasi Dzikir pada klien 1 yaitu klien mengatakan merasa lebih tenang, klien terlihat lebih rileks saat berkomunikasi, ekspresi wajah sudah tidak tegang.

Dari hasil evaluasi gejala sesudah diajarkan tehnik Relaksasi Dzikir pada

klien 2 yaitu klien mengatakan merasa lebih tenang dan merasa nyaman, terlihat lebih rileks. Perubahan tingkat cemas dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Pernyataan	Kasus Keloan 1		Kasus Keloan 2	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya	4	1	4	2
Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas	3	1	3	1
Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur	1	1	2	1
Saya mudah marah, tersinggung atau panic	3	2	2	2
Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi	3	2	2	2
Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar	2	2	2	2
Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot	3	2	4	2
Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah	4	2	4	2
Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang	4	2	4	2
Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat	1	2	2	2
Saya sering mengalami pusing	4	2	2	2
Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan	1	1	2	2
Saya mudah sesak napas tersengal-sengal	1	1	2	2
Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya	4	3	4	3
Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan	3	2	2	2
Saya sering kencing daripada biasanya	4	2	4	2
Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat	3	2	2	2
Wajah saya terasa panas dan kemerahan	3	2	2	2
Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam	3	2	3	2
Saya mengalami mimpi-mimpi buruk	2	2	2	2
Jumlah	56	36	54	39
	sedang	ringan	sedang	ringan

## J. Kesimpulan

Kecemasan (Ansietas) adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, Respon yang timbul dari ansietas yaitu khawatir, gelisah, tidak tenang dan dapat disertai dengan keluhan fisik.

Diagnosis yang ditemukan pada saat dilakukan pengkajian adalah kecemasan. Kemudian diberikan intervensi dan implementasi selama 5 hari. Diagnosa utama yang penulis angkat adalah cemas. Setelah intervensi disusun dan implementasi dilakukan, maka ada beberapa masalah yang berhasil di atasi seperti klien mengatakan sudah tenang, cemasnya sudah berkurang, dan klien

sudah dapat mengatur waktu istirahat.

Teknik relaksasi Dzikir dengan edukasi terkait masalah keperawatan terbukti dapat menurunkan dan mengontrol kecemasan.

Tingkat kecemasan pasien Primigravida sebelum dilakukan terapi relaksasi Dzikir dikategorikan kecemasan sedang, Setelah dilakukan terapi relaksasi Dzikir didapatkan hasil yang dikategorikan kecemasan ringan

## K. Referensi

- Pieter H.Z & Lubis N. L. (2010). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Rapha Publishing. Medan
- Janiwarty B & Pieter H. Z (2012). *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Rapha Publishing. Medan

Marmi,S.ST. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Pustaka Belajar. Yogyakarta

Subandi, M. A. (2009). *Psikologi Dzikir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sari, W. S. (2010). *Purelax (Pregnancy Auto-Induced Relaxation) untuk Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir 21* PSIKOISLAMIKA, Jurnal Psikologi Islam (JPI) Vol. 8 No. 1 Tahun 2011 *Menurunkan Tingkat Stres Kehamilan Pada Ibu Hamil Primipara Trimester III*. Tesis.

Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Maimmunah, Annisa; Sofia Retnowati. (2011). *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama*. PSIKOISLAMIKA, Jurnal Psikologi Islam (JPI) Copyright © 2011 Lembaga Penelitian Pengembangan dan Keislaman (LP3K). Vol 8 No.1 2011

