

# TERAPI ZIKIR UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA SAAT PANDEMI *COVID-19*

Apriliana Putri Anggraheni, Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd. M.Kes

[aprilianaanggraheni@gmail.com](mailto:aprilianaanggraheni@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## INTISARI

**Latar Belakang :** Indonesia dan seluruh dunia sedang dilanda pandemi global yang tidak diketahui kapan akan berakhir yaitu *covid-19*. Virus yang menyerang sistem pernapasan. Semua orang beresiko terpapar virus *covid-19* ini. Lansia sebagai kelompok rentan terpaparnya virus *covid-19* seringkali mengalami kecemasan. Kecemasan adalah kondisi emosional seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran cemas, dan perubahan pada fisik. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan dengan melakukan terapi zikir. **Tujuan :** Untuk mengetahui prosedur pelaksanaan terapi zikir untuk menurunkan kecemasan pada lansia saat pandemi *covid-19*. **Metode :** menggunakan media KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi) yaitu poster sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan lansia dalam menurunkan kecemasan saat pandemi *covid-19*. **Hasil :** media KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi) poster ini akan disebarluaskan sebagai media informasi yang mudah dan praktis. **Kesimpulan :** poster sebagai media persuasif, edukasi dan informasi kepada lansia melakukan terapi zikir untuk menurunkan kecemasan pada lansia saat pandemi *covid-19*.

**Kata Kunci :** *Covid-19*, Terapi Zikir, Lansia, Kecemasan, Poster