

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

Fitrika Putri<sup>1</sup>, Sri Handayani<sup>2</sup>

[fitrikaputri123@gmail.com](mailto:fitrikaputri123@gmail.com)

1,2 : Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## ABSTRAK

**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.

**Kata Kunci:** Kehamilan, ibu hamil, kecemasan, pagi petang, dzikir.