

## RANGKUMAN

### RELAKSASI DZIKIR DAN DOA PADA IBU HAMIL UNTUK MEMPERSIAPKAN PERSALINAN MELALUI MEDIA VIDEO

Anggisna Ayu Riestalia (2017)  
Program Studi Diploma III Kebidanan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta  
Endang Sri Wahyuni, SST. M.Keb, Rita Riyanti Kusumadewi, SST. M.Kes

**Latar Belakang:** Salah satu bentuk perubahan kondisi psikologis ibu hamil trimester III yang dialami adalah cemas. Cemas yang berlebihan akan berujung pada stress yang dapat mempersulit proses persalinan, kondisi tersebut yang membuat otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di dalam rahim menjadi kaku dan keras. Upaya yang dapat dilakukan ibu hamil agar his adekuat dengan teknik relaksasi dzikir dan doa yang menekankan pada upaya untuk beristirahat dan rileks melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis melalui video relaksasi dzikir dan doa. **Tujuan:** untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang relaksasi dzikir dan doa pada ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan. **Metode:** video relaksasi dzikir dan doa dapat diberikan selama masa kehamilan sampai persalinan, dapat diterapkan kapan pun dan dimanapun dengan mendengarkan dan mengikuti lafadz yang ada didalam video. **Hasil:** telah dihasilkan luaran berupa video relaksasi dzikir dan doa pada ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan. **Kesimpulan:** media luaran berupa video dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang relaksasi dzikir dan doa pada ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan.

*Kata Kunci : Dzikir dan Doa, Ibu Hamil, Persalinan*