

TERAPI DZIKIR UNTUK KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Ocktavia Mega Mekarti

ocktaviamegam@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Kamidah, S.SiT, M.Kes

ABSTRAK

Kehamilan merupakan masa dimana ibu mengalami perubahan baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis. Ibu hamil biasanya mengalami perubahan perasaan yang terus menerus dan tidak menentu, khususnya pada ibu hamil trimester III. Penyebab ibu hamil trimester III mengalami kecemasan yaitu perasaan khawatir akan rasa nyeri, kondisi bayi yang dilahirkan, apakah ibu mampu melahirkan dengan lancar dan lain sebagainya. Jika ibu hamil tersebut tidak menyikapi rasa cemasnya sedini mungkin, maka akan berdampak negatif bagi ibu dan bayinya.

Ibu hamil yang beragama islam untuk mengurangi kecemasan dapat diupayakan dengan cara berdzikir. Dzikir adalah suatu amalan ibadah dengan mengingat Allah Swt. yang dapat mendatangkan pahala, sekaligus terapi bagi berbagai penyakit psikis seperti stres, khawatir, cemas, depresi maupun penyakit fisik. Secara biopsikologi, dzikir dapat menekan kerja sistem syaraf simpatetis dan mengaktifkan kerja syaraf parasimpatetis yang dapat membuat ibu merasa tenang (Perwitaningrum, 2016). Sehingga perlunya informasi kepada ibu hamil trimester III yang beragama islam untuk menerapkan dzikir agar dapat menurunkan kecemasannya melalui media buku saku yang berisi pembahasan mengenai kecemasan pada ibu hamil hingga langkah-langkah berdzikir, karena dengan media buku saku dapat memudahkan pembaca untuk memahaminya karena isinya yang ringkas, ukurannya yang kecil sehingga bisa dimasukkan kedalam saku, dan dapat dibaca dimanapun.

Kata kunci : *Dzikir, Kecemasan, Ibu Hamil trimester III*