

**PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB MUGI RAHAYU
SLEMAN TAHUN 2024**

Cindy Cintia ¹, Ratna Prahesti²

INTISARI

Latar Belakang : Menurut *World Health Organization* (WHO), angka kematian ibu sangat tinggi pada tahun 2020, sekitar 287.000 perempuan meninggal saat kehamilan dan persalinan. Masalah yang terjadi di Indonesia yaitu, kecemasan 28,7% pada ibu hamil trimester III. Kecemasan trimester III dapat menyebabkan partus lama, depresi postpartum dan preeklamsia. Terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan dzikir karena lantunan dzikir akan merangsang *neurotransmitter* di otak yang berfungsi merangsang kelenjar hipofisis untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat suasana menjadi lebih rileks dan tenang sehingga mampu untuk menurunkan kecemasan.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Mugi Rahayu Sleman tahun 2024.

Metode : Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan *pre-experiment one group pretest and posttest*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 8 Juli -12 Juli 2024. Pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan 31 responden ibu hamil. Terdapat kriteria inklusi seperti ibu hamil usia kehamilan (28-40 minggu), ibu hamil beragama islam dan ibu hamil yang menggunakan telepon seluler atau elektronik lainnya, sedangkan kriteria eksklusinya yaitu ibu hamil tidak beragama islam dan ibu hamil yang tidak menggunakan telepon seluler atau elektronik lainnya. Kuisisioner yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuisisioner HARS.

Hasil : Penelitian ini mayoritas ibu hamil sebelum diberikan dzikir mengalami kecemasan berat 20 (64,5%), dan setelah diberikan mayoritas ibu hamil mengalami kecemasan ringan 18 (58,1%), sedangkan hasil uji *Wilcoxon* yaitu *p* -value 0,001 <0,05.

Kesimpulan : Kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan ibu hamil di PMB Mugi Rahayu Sleman tahun 2024.

Kata Kunci : *Kecemasan, Kehamilan, Terapi Dzikir*

¹Mahasiswa Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF DHIKR THERAPY ON ANXIETY OF PREGNANT
WOMEN IN THE THIRST TRIMESTER AT PMB MUGI RAHAYU
SLEMAN IN 2024**

Cindy Cintia ¹, Ratna Prahesti²

ABSTRACT

Background : According to the World Health Organization (WHO), The maternal mortality rate is very high in 2020, around 287,000 women died during pregnancy and childbirth. One of the problems that occurs in Indonesia is anxiety, 28.7% of which are in pregnant women in the third trimester. Anxiety in the third trimester can cause prolonged labor, postpartum depression and preeclampsia. Complementary therapy to reduce anxiety in pregnant women in the third trimester, one of which is dhikr because the chanting of dhikr will stimulate neurotransmitters in the brain which function to stimulate the pituitary gland to release endorphins which make the atmosphere more relaxed and calm so that it can reduce anxiety.

Objective : This study aims to determine the effect of dhikr therapy on anxiety in pregnant women in the third trimester at PMB Mugi Rahayu Sleman in 2024.

Method : This study uses quantitative with a pre-experiment one group pretest and posttest. This study was conducted on July 8-12, 2024. Sampling used total sampling with 31 pregnant women respondents. There are inclusion criteria such as pregnant women in the gestational age (28-40 weeks), pregnant women who are Muslim and pregnant women who use cell phones or other electronics, while the exclusion criteria are pregnant women who are not Muslim and pregnant women who do not use cell phones or other electronics. The questionnaire used in this study used the HARS questionnaire.

Results : The results of this study showed that the majority of pregnant women before being given dhikr experienced severe anxiety 20 (64.5%) and after being given the majority of pregnant women experienced mild anxiety 18 (58.1%) while the results of the Wilcoxon test were p-value $0.001 < 0.05$.

Conclusions : Conclusions obtained in this study is that the results of the study indicate that there is an effect of dhikr therapy on the anxiety of pregnant women at PMB Mugi Rahayu Sleman in 2024.

Keywords: Pregnancy, Anxiety, Dhikr Therapy.

¹Midwifery Student in Faculty of Health, Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University

²Midwifery Lecturer in Faculty of Health, Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University