

PERBEDAAN PENGARUH TERAPI RELAKSASI DZIKIR DAN HIPNOSIS LIMA JARAI TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL

Zusinta Asri Dasri¹, Melania Wahyuningsih², Eko Mindarsih³

¹ Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta

² Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta

³ Dosen Prodi DIII Kebidanan Universitas Respati Yogyakarta

Email: melania@respati.ac.id

Diterima: Februari 2021, Diterbitkan: Juni 2021

ABSTRACT

Kehamilan merupakan suatu masa yang dapat menimbulkan stres atau kecemasan yang bisa memicu terjadinya gangguan jiwa. Kecemasan berlebihan yang dirasakan ibu hamil dapat menimbulkan dampak buruk bagi janin dan dirinya. Penelitian ini ingin mengetahui perbedaan pengaruh terapi relaksasi dzikir dan hipnosis lima jari terhadap kecemasan ibu hamil primigravida. Penelitian quasi eksperimen dengan *Pre and post test without control group*. Intervensi yang dilakukan relaksasi dzikir dan hipnosis lima jari. Teknik sampel menggunakan *consecutive sampling* pada 40 orang ibu hamil. Analisis data Uji Wilcoxon dan Uji Mann Whitney. Analisis uji bivariat nilai pre test dan post test kelompok dzikir dan hipnotis lima jari p value= 0,000 ($p<0,05$). Hasil analisis bivariat nilai post test pada kelompok dzikir dan hipnotis lima jari p value= 0,246 ($p>0,05$). Tidak terdapat perbedaan yang signifikan diantara kedua kelompok intervensi.

Kata Kunci: Kecemasan, Relaksasi Dzikir, Hipnosis Lima Jari

ABSTRACT

Pregnancy is a time that can cause stress or anxiety that can lead to mental disorders. Excessive anxiety that is felt in pregnant women can have a negative impact on the fetus and himself. This study aims to determine the difference in the effect of dzikir relaxation therapy and five finger hypnosis to reduce anxiety in primigravida pregnant women. The research method used was pre and post test without control group by giving therapy of dzikir relaxation and five-finger hypnosis. The sample technique used consecutive of 40 primigravida pregnant women as the subject. The analysis used the Wilcoxon test. And Mann Whitney T-Test. The bivariate analysis of the pre test and post test values in Dzikir and Five Finger Hypnosis showed p value = 0.000 (p <0.05). Meanwhile, the results of the bivariate analysis of the post test scores in Dzikir and Five Finger Hypnosis showed p value = 0.246 (p > 0.05). There is no significant difference between the two treatment groups.

Keywords: Anxiety, Dzikir Relaxation, Five Finger Hypnosis.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa dimulainya konsepsi sampai lahirnya janin, lama hamil normal adalah 280 hari yaitu 9 bulan 7 hari atau dalam hitungan minggu adalah 40 minggu (Pudiastuti, 2012). Masa kehamilan adalah masa kehidupan yang dialami oleh seorang wanita sebelum memiliki anak dan

setelah memiliki anak. Kehamilan bagi seorang wanita merupakan suatu masa yang dapat menimbulkan stres atau kecemasan yang bisa memicu terjadinya gangguan jiwa (Fadlun & Feryanto, 2013). Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) mencatat sekitar 830 wanita diseluruh dunia meninggal

setiap harinya akibat komplikasi yang terkait dengan kehamilan maupun persalinan dan sebanyak 99% diantaranya terdapat di negara berkembang. Di negara berkembang pada tahun 2015 Angka Kematian Ibu mencapai 239 per 100.000 kelahiran hidup, dibandingkan dengan negara maju yang hanya mencapai 12 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2018). Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia berada pada angka 305/100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2017). Salah satu komplikasi kehamilan yang terjadi pada ibu hamil hingga menyebabkan AKI adalah gangguan emosional yang dirasakan ibu hamil pada masa kehamilan. Negara berkembang di dunia yang beresiko tinggi mengalami gangguan psikologis pada ibu hamil yaitu 15,6% diantaranya adalah Ethiopia, Nigeria, Afrika Selatan, Uganda, Zimbabwe (World Health Organization, 2013). Di Indonesia prevalensi risiko kejadian depresi atau kecemasan dalam menghadapi persalinan pervaginam sebesar 10-25% yang banyak terjadi pada wanita umur 20-44 tahun. Kejadian depresi atau kecemasan mempersulit proses persalinan sekitar 10-15%, sedangkan kecemasan yang terjadi pada pasien operasi seksio sesarea sekitar 15-25% (Ahmad, 2014 dalam Hasim, 2018). Penelitian yang dilakukan pada ibu hamil primigravida di Magelang sebanyak 85% mengalami cemas ringan, 14% mengalami cemas sedang dan 1.4% mengalami cemas berat (Hasim, 2018).

Kecemasan berkaitan dengan rasa takut akan sesuatu yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Kecemasan berbeda dengan rasa takut. Kecemasan adalah respon emosional yang dirasakan individu terhadap sesuatu yang dirasa berbahaya dan belum diketahui penyebabnya. Sedangkan rasa takut memiliki penyebab yang jelas dan dapat dipahami (Riyadi & Purwanto, 2013).

Selama periode kehamilan sebagian ibu hamil akan merasakan kecemasan. Tetapi tingkat kecemasan yang dirasakan ibu hamil berbeda-beda dan tergantung sejauh mana ibu hamil itu mempersepsikan kehamilannya. Banyak faktor penyebab timbulnya perasaan cemas pada ibu hamil secara umum perasaan tersebut berhubungan dengan kondisi seperti kesejahteraan diri dan bayinya yang akan dilahirkan, pengalaman keguguran kembali, rasa aman dan nyaman selama kehamilan, penemuan jati dirinya dan persiapan menjadi orang tua, sikap memberi dan menerima kehamilan, keuangan keluarga, *support* tenaga medis dan keluarga (Pieter & Lubis, 2010).

Kecemasan yang dirasakan pada ibu hamil dapat menimbulkan dampak buruk bagi janin dan dirinya. Salah satunya adalah terjadi rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah pada ibu hamil sehingga dapat memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran (Maharani, dalam Hasim, 2018). Kelahiran bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan bayi lahir prematur juga merupakan dampak negatif dari kecemasan pada ibu hamil (Spitz, dalam Hasim, 2018).

Terapi untuk menurunkan kecemasan adalah terapi farmakologis dan non farmakologis. Terdapat berbagai terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan, salah satunya adalah terapi spiritual dzikir dan terapi hipnotis lima jari. Dzikir adalah salah satu cara yang digunakan oleh seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Dzikir dapat membantu individu membentuk persepsi keyakinan bahwa setiap stresor atau perasaan cemas akan sesuatu hal yang

dialami dapat dihadapi dengan baik atas bantuan Allah SWT (Sarqawi, 2013). Saat seorang muslim mengingat Allah dan berserah diri kepadaNya dengan berdzikir maka susunan saraf pusat dan kelenjar hormon endokrin akan bekerja dan berproduksi dengan seimbang. Keseimbangan dari mekanisme hormon ini akan mendatangkan perilaku yang baik, terarah, dan terkendali. Umat Islam percaya bahwa dengan berdzikir menyebut nama Allah dapat memberikan ketenangan jiwa dan menyembuhkan dari berbagai penyakit (Sani, 2016). Salah satu manfaat dzikir adalah mendapatkan ketenangan batin, sehingga orang yang melakukan dzikir dapat membuat hati menjadi tenang (Sarqawi, 2013). Sebagaimana firman Allah SWT dalam ayat yang artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati (jiwa) menjadi tenram.” (Qs. Ar-Ra’d:15).

Hipnosis adalah kondisi dimana fungsi analitis logis fikiran direduksi sehingga memungkinkan masuk ke alam bawah sadar. Individu yang berada dalam kondisi hipnosis akan lebih terbuka terhadap sugesti atau afirmasi (sesuatu yang dikatakan dan diperintahkan) oleh terapis dan individu dalam keadaan hipnosis masih dapat menyadari apa yang terjadi disekitarnya. Hipnosis layak digunakan sebagai salah satu terapi relaksasi untuk mengatasi kecemasan (Nurgiwiati, 2015). Penggunaan hipnosis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnosis diri sendiri yang mampu digunakan untuk menurunkan kecemasan seseorang. Hipnosis

lima jari dilakukan selama 10 menit (Kelial, 2013 dalam (Syukri, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi eksperiment* dengan desain *pre and post test without control group*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2020 di Puskesmas Tempel II. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida di Wilayah Kerja Puksesmas Tempel II. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Tempel II dengan kriteria sampel yaitu Ibu hamil primigravida yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Tempel II, dan menjadi responden. Ibu Hamil yang beragama non muslim dimasukkan dalam kelompok hypnosis dan ibu hamil yang moslem dimasukkan dalam kelompok dzikir atau hypnosis. Jumlah sampel yaitu 40 orang yang terbagi menjadi dua kelompok perlakuan yaitu kelompok relaksasi dzikir dan kelompok hipnosis lima jari. Pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling*. Peneliti mendatangi responden secara door to door. Responden diberikan terapi relaksasi dzikir dan hypnosis lima jari sebanyak 3 kali, yang diberikan selama 3 hari berturut-turut. Waktu pemberian terapi ± 10 menit dalam sekali pertemuan. Skala cemas diukur menggunakan skala cemas *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A). Skala cemas diukur sebelum dan sesudah terapi. Analisa data dilakukan menggunakan Wilcoxon Test, Mann Whitney Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Tingkat Pendidikan, dan Pekerjaan.

Karakteristik	Kel. Relaksasi Dzikir (n=20)		Kel. Hipnosis Lima Jari (n=20)		Total	
	n	%	n	%	n	%
Usia						
Usia Beresiko (<20 atau >35)	2	10,0	0	0,0	2	5,0
Usia Tidak Beresiko (20-35)	18	90,0	20	100,0	38	95,0
Total	20	100,0	20	100,0	40	100,0
Tingkat Pendidikan						
Pendidikan Menengah (SMA/SMK)	17	85,0	13	65,0	30	75,0
Pendidikan Tinggi (D3/S1)	3	15,0	7	35,0	10	15,0
Total	20	100,0	20	100,0	40	100,0
Pekerjaan						
Bekerja	6	30,0	8	40,0	14	35,0
Tidak Bekerja	14	70,0	12	60,0	26	65,0
Total	20	100,0	20	100,0	40	100,0

Tabel 1 dapat dilihat bahwa dari data penelitian yang diperoleh, distribusi responden berdasarkan kategori usia didominasi oleh responden yang berusia tidak beresiko yaitu usia 20-35 tahun dengan total 38 (95%), berdasarkan kategori tingkat

pendidikan didominasi oleh responden dengan pendidikan menengah SMA/SMK dengan total 30 (75%), dan berdasarkan kategori pekerjaan didominasi oleh responden yang tidak bekerja dengan total 26 (65%).

Tabel.2 Analisis Univariat dan Bivariat Skor Cemas pada *Pre test* dan *Post test* Kelompok Relaksasi Dzikir di Puskesmas Tempel II Tahun 2020 (N=20)

No.	Skor Cemas	Mean	Median	SD	Beda Median	P-Value
1.	<i>Pre test</i>	29,60	29,00	3,761	26,00	0,000
2.	<i>Post test</i>	2,65	3,00	1,785		

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai tengah skor cemas pada *pre test* kelompok relaksasi dzikir yaitu sebesar 29,00, sedangkan nilai

tengah skor cemas pada *post test* kelompok relaksasi dzikir sebesar 3,00. Apabila dikategorikan sesuai dengan HRSA maka

skor cemas pada *pre test* kelompok relaksasi dzikir berada dalam tingkatan cemas berat dan tingkat cemas pada *post testnya* berada pada tingkat cemas tidak ada kecemasan. Pada tabel tersebut juga dapat dilihat hasil uji bivariat skor cemas pada *pre test* dan *post testnya*. Analisa bivariat untuk *pre test* dan *post test* menggunakan uji *Wilcoxon* karena data pada kelompok relaksasi dzikir

berdistribusi tidak normal. Dari tabel 2 tersebut menunjukkan bahwa secara statistik skor cemas *pre test* dan *post test* pada kelompok relaksasi dzikir menunjukkan perbedaan yang bermakna karena nilai *p value* $<0,05$ yaitu sebesar 0,000 artinya ada pengaruh relaksasi dzikir terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu primigravida.

Tabel.3 Analisis Univariat dan Bivariat Skor Cemas pada *Pre test* dan *Post test* Kelompok Hipnosis Lima Jari di Puskesmas Tempel II Tahun 2020 (N=20)

No.	Skor Cemas	Mean	Median	SD	Beda Mean	P-Value
1.	<i>Pre test</i>	28,15	28,00	3,066	25,00	0,000
2.	<i>Post test</i>	3,35	3,00	1,496		

Tabel.4 Analisis Bivariat Perbedaan Median Skor Cemas Sesudah Intervensi pada Kelompok Relaksasi Dzikir dan Kelompok Hipnosis Lima Jari di Puskesmas Tempel II Tahun 2020 (N=20)

No.	Kelompok	Median	Beda Mean	P Value
1.	Relaksasi Dzikir	3,00		
2.	Hipnosis Lima Jari	3,00	0,00	0,246

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai tengah skor cemas pada *pre test* kelompok hipnosis lima jari yaitu sebesar 28,00, sedangkan nilai tengah skor cemas pada *post test* kelompok relaksasi dzikir sebesar 3,00. Apabila dikategorikan sesuai dengan HRSA maka skor cemas pada *pre test* kelompok hipnosis lima jari berada dalam tingkatan cemas berat dan tingkat cemas pada *post testnya* berada pada tingkat cemas tidak ada kecemasan. Pada tabel tersebut juga dapat dilihat hasil uji bivariat skor cemas pada *pre test* dan *post testnya*. Analisa bivariat untuk *pre test* dan *post test* menggunakan uji *T Wilcoxon* karena

data pada kelompok hipnotis lima jari berdistribusi tidak normal. Dari tabel 3 tersebut menunjukkan bahwa secara statistik skor cemas *pre test* dan *post test* pada kelompok hipnosis lima jari menunjukkan perbedaan yang bermakna karena nilai *p value* $<0,05$ yaitu sebesar 0,000 yang berarti ada pengaruh hypnosis lima jari terhadap skor kecemasan ibu primigravida. Tabel 4 menunjukkan hasil uji statistik menggunakan independen T-Test pada skor cemas post test pada kelompok relaksasi dzikir dan kelompok hipnosis lima jari diperoleh *p value* $> 0,05$ yaitu sebesar 0,246.

Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan rata-rata skor cemas setelah diberikan intervensi antara kelompok relaksasi dzikir dan hipnosis limajari.

Berikut merupakan pembahasan dalam penelitian :

1. Skor Cemas *Pre test* dan *Post test* Kelompok Relaksasi Dzikir

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil nilai tengah skor cemas pada *pre test* kelompok relaksasi dzikir yaitu sebesar 29,00, yang berarti yang berarti skor cemas pada *pre test* kelompok relaksasi dzikir berada dalam tingkat cemas berat. Dari hasil wawancara dengan responden didapatkan hasil bahwa perasaan cemas yang dirasakan responden dalam penelitian ini disebabkan oleh perasaan khawatir tentang kondisi bayi akan dilahirkan nanti, takut jika terjadi komplikasi, dan belum adanya pengalaman dalam merawat bayi. Menurut (Dewi & Sunarsih, 2011) kehamilan pertama trimester III adalah periode menunggu dan waspada menanti kelahiran bayinya. Hal ini sering membuat ibu hamil merasa khawatir akan kondisi bayi yang dilahirkannya sehat atau tidak. Ibu juga akan merasa waspada dan takut akan rasa sakit yang dirasakan setelah melahirkan. Berdasarkan hasil penelitian tanda gejala cemas pada *pre test* kelompok relaksasi dzikir ini dapat dilihat dari hasil kuisioner ditemukan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III mengalami kecemasan, gangguan pola tidur, sulit berskonsentrasi, sering buang air kecil, dan sering terbangun saat malam hari.

Berdasarkan hasil penelitian kategori usia dapat dilihat responden kelompok relaksasi dzikir didominasi oleh usia tidak beresiko yaitu sebanyak 18 orang (90.0%). Usia yang optimal bagi ibu hamil adalah usia 20-35 tahun karena pada usia tersebut rahim akan matang dan mampu menerima kehamilan. Pada usia tersebut ibu hamil

cenderung mengalami tingkat cemas yang tinggi, dikarenakan ibu hamil primigravida belum memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya. Usia dapat mempengaruhi tingkat cemas seseorang (Handayani, 2015). Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya (Hasim, 2018) yang menyatakan bahwa kehamilan dengan usia tidak beresiko mengalami tingkat cemas yang lebih tinggi, kondisi ini dapat disebabkan oleh salah satu faktor dari paritas kehamilan dimana ibu hamil primigravida mayoritas mengalami cemas berat karena belum memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya.

Cemas juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan pekerjaan. Berdasarkan hasil penelitian kategori tingkat pendidikan responden kelompok relaksasi dzikir didominasi oleh ibu yang berpendidikan menengah sebanyak 17 orang (85,0%). Hal ini disebabkan oleh perekonomian masyarakat di daerah puskesmas Tempel II mayoritas adalah kelas menengah kebawah sehingga hal ini mengurangi minat responden untuk melanjutkan pendidikan ke jejang perguruan tinggi, mereka lebih memilih untuk bekerja setelah lulus dari pendidikan menengah atas. Rendahnya tingkat pendidikan responden memungkinkan kurangnya wawasan sekaligus pengetahuan yang dimiliki responden termasuk informasi tentang melahirkan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Zamriati, Hutagaol, & Wowiling, 2013) mengatakan bahwa pendidikan adalah kebutuhan dasar manusia yang sangat dibutuhkan untuk pengembangan dan peningkatan kematangan intelektual seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang diharapkan semakin baik pula pengetahuan yang dimiliki serta dapat memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada, sebaliknya semakin rendah tingkat pendidikan seseorang semakin kurang baik pengetahuan yang dimiliki maka akan semakin tinggi cemas yang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa kategori pekerjaan respon-

dalam penelitian ini didominasi oleh ibu rumah tangga atau tidak bekerja sebanyak 14 orang (70%). Responden dalam penelitian ini memilih untuk bekerja setelah hamil, dikarenakan ini adalah kehamilan pertama dan memilih untuk tidak bekerja agar bisa fokus menjaga kehamilannya. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Hasim, 2018) yang mengatakan bahwa bu hamil yang tidak memiliki aktivitas diluar rumah intensitas cemasnya akan lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang memiliki pekerjaan diluar rumah. Ibu dengan aktivitas diluar rumah memungkinkan untuk mendapatkan pengetahuan lebih tentang kehamilannya, sehingga ibu akan merasa lebih tenang dibandingkan dengan ibu yang tidak memiliki pengetahuan lebih.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai tengah skor cemas *post test* kelompok relaksasi dzikir yaitu sebesar 3,00 yang berarti termasuk ke dalam tingkat cemas normal atau tidak ada kecemasan. Dalam penelitian juga dapat dilihat perbedaan selisih skor cemas pada kelompok relaksasi dzikir yaitu sebesar -26,00. Hasil ini menunjukkan bahwa pada kelompok relaksasi dzikir terjadi penurunan skor cemas dari *pre test* ke *post test*, yang sebelumnya skor cemas 29,00 menjadi 3,00. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada saat *pre test* skor cemas kelompok relaksasi dzikir berada dalam tingkat cemas berat, sedangkan pada saat *post test* skor cemasnya berada dalam tingkat cemas normal. Hasil penelitian yang signifikan ini mendukung beberapa penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa relaksasi dzikir bebas keagamaan dapat mengatasi kecemasan (Maimunah & Retnowati, 2011; Mardhiyah & Khaerani, 2017; Rohayati, 2015). Penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi dzikir secara signifikan dapat menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi kehamilan trimester III. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi dzikir terbukti dapat meningkatkan kesehatan

mental seseorang dengan cara mengurangi kecemasan responden. Bedanya penelitian ini dengan penelitian lainnya adalah responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trimester III.

Terapi relaksasi dzikir adalah suatu metode atau prosedur kegiatan spiritual yang dapat membantu seseorang menjadi rileks, dan menurunkan kecemasan. Dzikir adalah pujiann kepada Allah SWT yang diucapkan secara berulang-ulang, dengan berdzikir dan menyerahkan segala permasalahan yang dihadapinya kepada Allah SWT maka segala beban yang membuat pikiran cemas dan stres akan berkurang, tubuh akan menjadi lebih rileks dan pikiran menjadi tenang. Seseorang yang melakukan dzikir secara berulang-ulang dengan sikap khusyu, tawadhu, berkonsentrasi, dan berharap penuh agar doa tersebut dikabulkan, maka susunan saraf pusat dan kelenjar hormon didalam tubuh akan bekerja dan berproduksi dengan seimbang. Keseimbangan dari hormon ini akan mendatangkan perilaku yang terarah dan terkendali. Umat Islam percaya bahwa dengan berdzikir menyebut nama Allah dan berserah diri kepadaNya dapat memberikan ketenangan jiwa dan menyembuhkan diri dari berbagai penyakit seperti cemas, stres, tekanan darah tinggi, stroke, arteriosklerosis, dll (Sani, 2016). Mekanisme relaksasi dzikir mampu memberikan ketenangan dan menurunkan kecemasan juga sejalan dengan penelitian sebelumnya (Mardhiyah & Khaerani, 2017) yang menyatakan bahwa saat seseorang mengalami kecemasan yang bekerja adalah saraf simpatis sedangkan dalam kondisi rilek yang bekerja adalah sistem parasimpatis. Sistem saraf simpatis meningkatkan rangsangan atau memacu organ tubuh dan memacu meningkatnya denyut jantung, pernafasan, penyempitan pembuluh darah. Dzikir merupakan aktifitas yang memacu pengaktifan saraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatis. Seseorang yang melakukan dzikir dengan

penuh konsentrasi dan dilakukan secara berulang-ulang akan menimbulkan gelombang *alpha* yaitu gelombang yang muncul saat kondisi rilek. Dzikir mampu mengurangi kecemasan dengan cara membantu individu membentuk persepsi yang lain selain kecemasan yaitu keyakinan bahwa setiap stresor apapun akan dapat dihadapi dengan bantuan Allah SWT. Mendengarkan dzikir secara berulang juga akan meningkatkan *thalamus*, *dopamin*, dan menurunkan aktifitas dilobus parietal. Dzikir akan memacu keluarnya zat penenang alamiah didalam otak yang disebut sebagai *endogenous morphin* atau *endorphins* (M Rochdiat, Hestu, & Lestiawati, 2019).

Pada penelitian ini, setelah responden diberikan terapi relaksasi dzikir, responden merasa lebih tenang, optimis dan berpikir positif dalam menghadapi kehamilan dan persalinannya, menumbuhkan sikap kepasrahan dan berserah diri kepada Allah yang mengatur semua proses kehamilan hingga persalinan nanti dengan meyakini bahwa Allah pasti memberikan kekuatan hingga proses persalinan nanti. Maka dari itu kegiatan mendengarkan dzikir harus dilakukan secara teratur, buktinya dapat dilihat dari responden pada kelompok relaksasi dzikir yang rajin melaksanakan dzikir setiap hari mengalami penurunan skor cemas yang signifikan hal ini dapat dilihat dari hasil kuisioner bahwa ibu mengatakan kecemasan sudah berkurang dan sudah bisa tidur nyenyak. Bukti lainnya adalah penurunan skor cemas pada kelompok terapi relaksasi dzikir dapat dilihat dari perubahan proporsi skor cemas *pre test* dan *post test*.

2. Skor Cemas *Pre test* dan *Post test* Kelompok Hipnosis Lima Jari

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai tengah skor cemas pada *pre test* kelompok hipnosis lima jari yaitu sebesar 28,00, yang berarti skor cemas pada *pre test* kelompok hipnosis lima jari berada

dalam tingkat cemas berat. Hasil *pre test* kelompok hipnosis lima jari ini tidak jauh berbeda dengan hasil *pre test* kelompok relaksasi dzikir, karena ibu hamil primigravida dengan usia kehamilan trimester III cenderung mengalami cemas berat yang dipengaruhi oleh usia kehamilan yang semakin membesar (Dewi & Sunarsih, 2011). Dimana kehamilan pertama trimester III adalah periode menunggu dan waspada menanti kelahiran bayinya. Hal ini sering membuat ibu hamil merasa khawatir akan kondisi bayi yang dilahirkannya sehat atau tidak. Ibu juga akan merasa waspada dan takut akan rasa sakit yang dirasakan setelah melahirkan (Dewi & Sunarsih, 2011).

Faktor yang mempengaruhi responden memiliki cemas berat pada *pre test* kelompok hipnosis lima jari kurang lebih sama dengan temuan pada kelompok relaksasi dzikir karena pengambilan data *pre test* kelompok relaksasi dzikir dan kelompok hipnosis lima jari memiliki karakteristik responden yang sama yaitu ibu hamil primigravida trimester III, seperti yang dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, kehamilan pertama trimester III adalah periode menunggu dan waspada menanti kelahiran bayinya. Hal ini sering membuat ibu hamil merasa khawatir akan kondisi bayi yang dilahirkannya sehat atau tidak. Ibu juga akan merasa waspada dan takut akan rasa sakit yang dirasakan setelah melahirkan (Dewi & Sunarsih, 2011). Kemungkinan lainnya dapat dipengaruhi oleh usia ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian kategori usia dapat dilihat bahwa responden pada kelompok hipnosis lima jari mayoritas berusia tidak beresiko yaitu sekitar usia 20 sampai dengan usia 35 tahun. Pada usia tersebut ibu hamil juga cenderung mengalami tingkat cemas yang tinggi, dikarenakan ibu hamil primigravida belum memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa responden pada kelompok hipnosis lima jari juga didominasi oleh responden yang berpendidikan menengah

sebanyak 13 orang (65,0%), dan mayoritas responden yang tidak bekerja sebanyak 12 orang (60,0%). Telah dijelaskan pada pambahasan sebelumnya bahwa tingkat pendidikan dan pekerjaan dapat berpengaruh pada kecemasan seseorang. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan rendah maka akan semakin kurang baik pengetahuan yang dimiliki maka akan semakin tinggi cemas yang dialami dan ibu hamil yang tidak memiliki aktivitas diluar rumah intensitas cemasnya akan lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang memiliki pekerjaan diluar rumah. Ibu dengan aktivitas diluar rumah memungkinkan untuk mendapatkan pengetahuan lebih tentang kehamilannya, sehingga ibu akan merasa lebih tenang dibandingkan dengan ibu yang tidak memiliki pengetahuan lebih (Hasim, 2018).

Proporsi skor cemas pada *pre test* kelompok hipnosis lima jari apabila dikategorikan sesuai dengan tingkatan HRSA yaitu, sedang 55%, berat 45%. Hasil presentase tersebut menunjukkan bahwa responden pada kelompok hipnosis lima jari memiliki tingkatan cemas sedang-berat. Hasil yang telah diuraikan tersebut didukung penelitian sebelumnya (Hasim, 2018) yang melakukan penelitian pada ibu hamil primigravida di Magelang sebanyak 85% mengalami cemas ringan, 14% mengalami cemas sedang, dan 1,4 % mengalami cemas berat. Hasil tersebut juga didukung oleh data prevalensi risiko kejadian depresi atau kecemasan dalam menghadapi persalinan pervaginam sebesar 10-25% yang banyak terjadi pada wanita umur 20-44 tahun. Kejadian depresi atau kecemasan mempersulit persalinan sekitar 10-15% (Ahmad, 2014).

Cemas yang dirasakan oleh responden pada kelompok hipnosis lima jari ini jika tidak ditangani dengan segera akan menimbulkan dampak negatif bagi responden dan janin yang dikandungnya. Salah satunya adalah terjadi rangsangan kontraksi rahim, akibat dari kondisi tersebut dapat

meningkatkan tekanan darah sehingga dapat memicu terjadinya preeklamsia dan keguguran. (Maharani dan Spitz, dalam Hasim, 2018). Dari hasil tersebut maka pihak puskesmas sebaiknya mengantisipasi kondisi cemas yang terjadi pada ibu hamil. hal ini dapat dilakukan dengan mengoptimalkan peran Bidan, serta meningkatkan peran Psikolog untuk mencegah ibu hamil mengalami cemas yang berat hingga menimbulkan dampak negatif bagi ibu dan janin yang dikandungnya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai tengah skor cemas *post test* pada kelompok hipnosis lima jari yaitu sebesar 3,00, yang artinya skor cemas tersebut berada dalam tingkatan cemas normal. Dalam hasil tersebut juga dapat dilihat perbedaan selisih skor cemas pada kelompok hipnosis lima jari yaitu sebesar -25,00. Pada kelompok hipnosis lima jari terjadi penurunan skor cemas dari *pre test* ke *post test*, yang dari sebelumnya skor cemas 28,00 menjadi 3,00. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada saat *pre test* kelompok hipnosis lima jari berada pada tingkat cemas berat, sedangkan pada saat *post test* skor cemasnya berada dalam tingkat normal. Kelompok hipnosis lima jari menurunkan nilai tengah skor cemas sebesar 25,00. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari secara signifikan mampu menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida dalam menghadapi kehamilan trimester III. Terapi hipnosis lima jari bagi responden pada kelompok hipnosis lima jari tersebut menyebabkan penurunan cemas yang banyak, dan apabila dilakukan secara teratur otak akan belajar untuk menjadikan terapi hipnosis lima jari tersebut sebagai manajemen diri yang baru, kemudian akan terbentuk perilaku, sehingga hal tersebut akan menjadi kebiasaan untuk melakukan kompensasi terhadap cemas yang dirasakan responden (Padilla, 2013). Hasil penelitian yang signifikan ini mendukung penelitian sebelumnya (Syukri, 2017) tentang

efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengurangi ansietas. Hipnosis lima jari terbukti mampu menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi dari tingkat cemas berat menjadi cemas ringan. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya (Noviana, 2019) mengatakan bahwa ada pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. Teknik lima jari merupakan salah satu cara dalam membantu klien mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Terapi hipnosis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnosis diri sendiri yang mampu digunakan untuk mengurangi kecemasan seseorang (Kelial, 2013). Terapi hipnosis lima jari adalah mekanisme yang mendukung kerja saraf yang disampaikan oleh otak atau talamus secara tidak sadar tubuh akan mengontrol sistem saraf simpatis dan sistem parasimpatis yang memproduksi *asetilkolin*, *noreephineprin*, *dopamin*, *glutamat*, *gamma aminibutyrid acid* (GABA), mengubah informasi yang menyebabkan kecemasan menjadi informasi yang dapat mengalihkan perhatiannya tentang penyakit yang dialaminya (Nurgiwiati, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Marbun, Pardede, & Perkasa, 2019) yang mengatakan bahwa mekanisme hipnosis lima jari terhadap kecemasan merupakan salah satu *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Hipnosis lima jari mempengaruhi *system limbic* seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stres, menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan pikiran. Respon yang diberikan pada relaksasi ini akan menghubungkan dengan sistem parasimpatik yang mendobrak masuk dan menghasilkan sensasi ketenangan dan detak jantung akan menjadi lambat, sehingga tubuh dan pikiran menjadi tenang

(Padilla, 2013). Kegiatan melakukan terapi hipnosis lima jari harus dilakukan secara teratur minimal 10 menit dalam satu hari untuk mendapatkan ketenangan dan mengatasi kecemasan, butkinya responden pada kelompok hipnosis lima jari setiap hari mengalami penurunan skor stres yang signifikan, hal ini dapat dilihat pada perubahan proporsi skor cemas pada *pre test* dan *post test*.

3. Perbedaan Median Skor Cemas Sesudah (*Post test*) Intervensi pada Kelompok Relaksasi Dzikir dan Kelompok Hipnosis Lima Jari

Berdasarkan hasil penelitian uji statistik menggunakan Uji Mann Whitney pada kelompok relaksasi dzikir dan kelompok hipnosis lima jari menunjukkan *p value* $>0,05$ yaitu sebesar 0,246, yang berarti tidak ada perbedaan terapi relaksasi dzikir dan hypnosis lima jari terhadap kecemasan ibu hamil primigravida, kedua intervensi baik terapi relaksasi dzikir dan hypnosis lima jari berpengaruh untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida.

Dari hasil penelitian pada kelompok relaksasi dzikir dapat dilihat bahwa skor cemas pada *pre test* dan *post test* pada kelompok relaksasi dzikir yaitu sebesar terdapat perbedaan yang bermakna dengan *p value* $<0,05$ yaitu 0,000. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi dzikir efektif dalam menurunkan skor cemas. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya (Mardhiyah & Khaerani, 2017) yang menyatakan bahwa terapi spiritual berbasis keagamaan efektif dalam menurunkan skor cemas. Terapi spiritual dalam penelitian ini dilakukan dengan mendengarkan dzikir kemudian responden diminta untuk mengikutinya. Dzikir adalah pujian kepada Allah SWT yang diucapkan secara berulang-ulang, dengan berdzikir dan menyerahkan segala permasalahan yang dihadapinya kepada Allah SWT maka segala beban yang

membuat pikiran cemas dan stres akan berkurang, tubuh akan menjadi lebih rileks dan pikiran menjadi tenang (Sani, 2016). Terapi dalam penelitian ini dilakukan sebanyak tiga kali dengan mendampingi responden untuk mendengarkan dzikir. Menurut Sani (2016) seseorang yang melakukan dzikir secara berulang-ulang dengan sikap khusyu, tawadhu, berkonsentrasi, dan berharap penuh agar doa tersebut dikabulkan, maka susunan saraf pusat dan kelenjar hormon didalam tubuh akan bekerja dan berproduksi dengan seimbang. Keseimbangan dari hormon ini akan mendatangkan perilaku yang terarah dan terkendali. Umat Islam percaya bahwa dengan berdzikir menyebut nama Allah dan berserah diri kepadaNya dapat memberikan ketenangan jiwa dan menyembuhkan diri dari berbagai penyakit seperti cemas, stres, tekanan darah tinggi, stroke, arteriosklerosis, dll. Sejalan dengan yang disampaikan oleh Sani (2016), responden pada kelompok relaksasi dzikir ini melaporkan kepada peneliti mengenai respon terapi yang dirasakan, adapun respon tersebut diantaranya adalah, hati menjadi lebih tenang, nyaman, lebih mudah untuk memulai tidur, tidur jadi lebih nyenyak, fikiran jadi lebih santai, tidak mudah emosi dan tidak mudah tersinggung. Selain respon yang disampaikan responden, hasil observasi peneliti saat proses terapi adalah sebagian besar responden memejamkan mata dan mengelus-elus perutnya, kemudian beberapa juga melaporkan secara langsung kepada peneliti bahwa setiap responden mendengarkan dzikir tersebut, responden merasa lebih rileks dan tenang, janin yang dikandungnya juga menjadi lebih aktif. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi dzikir efektif untuk menurunkan skor cemas.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok hipnosis lima jari juga dapat dilihat bahwa skor cemas pada *pre test* dan *post test* pada kelompok hipnosis lima jari terdapat perbedaan yang bermakna dengan *p value*

<0,05 yaitu 0,000. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan skor cemas. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya (Evangelista, Widodo, & Widiani, 2016; Noviana, 2019) yang menyatakan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan skor cemas. Terapi hipnosis lima jari dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan bimbingan dan arahan kepada responden untuk mengikuti instruksi dari peneliti, proses pemberian terapi hipnosis lima jari kepada responden ini dengan metode memasuki pikiran bawah sadar responden. Terapi hipnosis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnotis diri sendiri yang mampu digunakan untuk mengurangi kecemasan seseorang (Keliat, 2013). Terapi dalam penelitian ini dilakukan sebanyak tiga kali. Menurut Nurgiawati (2015) terapi hipnosis lima jari adalah mekanisme yang mendukung kerja saraf yang disampaikan oleh otak atau talamus secara tidak sadar tubuh akan mengontrol sistem saraf simpatik dan sistem parasimpatik yang memproduksi *acetylcholin*, *norepinephrine*, *dopamin*, *glutamat*, *gamma aminobutyric acid* (GABA), mengubah informasi yang menyebabkan kecemasan menjadi informasi yang dapat mengalihkan perhatiannya tentang penyakit yang dialaminya. Sejalan dengan yang disampaikan oleh Nurgiawati (2015), responden pada kelompok hipnosis lima jari ini melaporkan kepada peneliti mengenai respon terapi yang dirasakan, adapun respon tersebut diantaranya adalah hati menjadi tenang, fikiran jadi lebih rileks jadi lebih santai, tidak mudah terbawa emosi, tidur jadi lebih mudah dan nyenyak. Selain itu sebagian besar responden juga melaporkan bahwa setiap melakukan terapi hipnosis lima jari merasa terharu bahagia, badan jadi lebih rileks dan bayi yang berada dalam kandungannya menjadi lebih aktif. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi hipnosis efektif untuk menurunkan skor cemas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Teknik relasasi dzikir dan hypnosis lima jari berpengaruh penurunan skor kecemasan ibu hamil.

Tidak ada perbedaan yang significant antara teknik relasasi dzikir dan hypnosis lima jari terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu hamil.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa teknik relasasi dzikir dan hypnosis lima jari keduanya dapat menurunkan skor kecemasan ibu hamil, sehingga bagi petugas kesehatan perawat ataupun bidan dapat menggunakan intervensi tersebut untuk menurunkan kecemasan pada pasiennya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Vivian Nanny Lia, dan Tri Sunarsih. (2011) *Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Evangelista, Teofilus, Dyah Widodo, dan Esti Widiani, (2016) "Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang." *Nursing News Volume*, Nomor 2, 2016: 63-74.
- Fadlun, dan Achmad Feryanto. (2016) *Asuhan Kebidanan Patologis*. Jakarta: Salemba Medika, 2013.
- Handayani, (2015) Reska. "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang." *Ners Jurnal Article Vol.11*, no. ISSN: 1907-686X (Maret 2015): 1.
- Hasim, Rizqika Pradewi (2018) "Gambaran Kecemasan Ibu Hamil." Naskah Publikasi, 2018: 1-18.
- Keliat, Budiana (2013) *Ilmu Keperawatan Jiwa Komunitas*. Jakarta: EGC
- M Rochdiat, Wahyu, Erika Hestu, dan Endang Lestiwati (2019) "Dhikr As Intervention To Reduce Stress In Health Science Student." *Jurnal INJEC* 4, no. 1 June: 1-8.
- Maimunah, Annisa, dan Sofia Retnowati((2011). "Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kcemasan Ibu Hamil Pertama ." *Jurnal Psikologi Islam (JPI)* 8, no. 1: 1-22.
- Marbun, Agnes Silvina, Jek Amidos Pardede, dan Surya Indah Perkasa (2018) "Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Begadai." *Jurnal Keperawatan Priority* 2, no. 2 Juli: 92-99.
- Mardhiyah, Usdati, dan Masri Nuristighfari Khaerani. (2017) "Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Pertama." *Jurnal Psikologi Integratif* Vol. 5, no. No. 2 : 157-174.
- Noviana.(2019) "Hipnotis 5 Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil." Karya Tulis Ilmiah, : 1-38.
- Nurgiwiati, Endeh (2015) *Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: IN Media
- Padilla.(2013) *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Pieter, Herri Zan, dan Namora Lumongga Lubis (2010) *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana.
- Pudiastuti, Ratna Dewi (2012) *Asuhan Kebidanan Normal & Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2012.
- Riyadi, Sujono, dan Teguh Purwanto (2013) *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rohayati, Nita (2015) . "Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Derajat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III." : 1-17.
- Sani, Rahman (2016) *Hikmah Ziikir Dan Doa Tinjauan Ilmu Kesehatan*. Jakarta: AMP Press.

Sarqawi, Usman Said (2013) Zikrullah Urgensinya dalam Kehidupan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Syukri, Mohammad (2017 "Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi 2017." Jurnal Ilmiah Universitas Btanghari Jambi,: 353-356.

Zamriati, Wa Ode, Esther Hutagaol, dan Ferdinand Wowiling (2013). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poli KIA PKM Tuminting ." ejournal keperawatan (e-kp) , Agustus: 1-7.