

ABSTRAK

Yudiana: Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Pra-Persalinan (Studi Kasus Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Poskesdes Desa Ciporeat)

Kehamilan merupakan hal yang alami dan membahagiakan yang terjadi pada pasangan suami istri, namun demikian, terkadang tidak mudah menjalani kehamilan yang terjadi sampai proses persalinan. Selama kehamilan ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormon. Ibu hamil terutama pada kehamilan pertama dapat mengalami berbagai perasaan bercampur aduk. Selain perasaan bahagia yang tidak terlukiskan, juga perasaan cemas karena ia belum pernah mengalami proses tersebut. Kecemasan tersebut dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian, selain itu bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan walaupun apa yang dibayangkannya belum tentu terjadi.

Zikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya. *zikir* juga dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan *zikir* akan menjadikan hati tenang, tenang dan damai, serta tidak mudah digoyahkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pola *zikir* dan pengaruh terapi *zikir* terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Poskesdes Desa Ciporeat. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif, dengan sampling jenuh, teknik pengolahan data menggunakan uji validitas, uji reliabilitas dan uji hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *zikir* secara efektif dapat membantu subjek dalam mengatasi kecemasan tersebut. Ibu hamil yang tadinya mengalami kecemasan, seperti takut, gelisah, khawatir, mudah tersinggung, dll., tetapi setelah dilakukannya terapi *zikir* tersebut, ibu hamil merasa dirinya lebih tenang, tenang, tidak ada gelisah dan khawatir sama sekali, serta lebih bisa mengontrol emosi. Berdasarkan analisis data, pengaruh terapi *zikir* terhadap kecemasan ibu hamil pra melahirkan memiliki korelasinya 69,8% dapat dikatakan kuat. Artinya terdapat hubungan positif yang kuat antara variabel X (terapi *zikir*) dan variabel Y (kecemasan ibu hamil). Berdasarkan uji koefisien regresi diperoleh nilai Sig $0,012 \geq 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya ada pengaruh terapi *zikir* terhadap kecemasan ibu hamil pra melahirkan.

Kata Kunci: Terapi *zikir*; Kecemasan; Kehamilan