

Abstrak

Luluk Latifah. 2018. Pengaruh Terapi Dzikir Dan Relaksasi dalam Menurunkan Kecemasan Menjelang Persalinan Pertama di Puskesmas Ngantru Tulungagung. Skripsi. Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Tulungagung. Pembimbing Ahmad Sauqi, S. Ag. M. Pd. I.

Saat menghadapi persalinan pertama merupakan suatu pengalaman baru dan merupakan masa sulit bagi seorang wanita. Kecemasan yang terjadi pada wanita yang akan memiliki bayi, umumnya disebabkan karena mereka harus menyesuaikan diri dengan keadaan fisik, psikologis dan emosional.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terapi dzikir dan relaksasi dapat menurunkan kecemasan menjelang persalinan pertama. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen untuk mengetahui adanya pengaruh terapi dzikir dan relaksasi dengan kecemasan.

Jenis penelitian ini menggunakan *quasy eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Dalam penelitian ini peneliti melakukan observasi, wawancara dan membagikan angket/kuesioner yang tujuannya untuk mengukur tingkat kecemasan subyek. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 40ibu hamil di Puskesmas Ngantru Tulungagung dengan karakter yang akan melaksanakan persalinan pertama yaitu usia kandungan masuk trimester 3, beragama islam, dan harus siap mengikuti terapi dzikir dan relaksasi.

Dari hasil perhitungan uji beda *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* di dapatkan nilai asymp. Sig (2 tailed) sebesar 0,000 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan pada saat *pre test* dan *pos test* kelompok eksperimen.

Dari hasil perhitungan dengan sumbangan efektif regresi linier untuk mengetahui tingkat kecemasan terapi dzikir dan relaksasi pada ibu hamil menjelang persalinan pertama didapatkan *R Square* sebesar 0,545 atau 54,5%. Dari angka 54,5% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya pengaruh terapi dzikir dan relaksasi dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan pertama sebesar 54,5% sedangkan sisanya 46,5% dipengaruhi oleh faktor lain dari luar penelitian. Berdasarkan pada hasil hitung tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini H_0 di tolak H_a diterima. Artinya, Ada pengaruh pemberian terapi dzikir dan relaksasi untuk menurunkan kecemasan menjelang persalinan pertama di puskesmas Ngantru Tulungagung.

Kata kunci: Terapi dzikir, relaksasi, kecemasan, persalinan pertama

Abstract

In the face of the first delivery was a new experience and it is a difficult time for women. The anxiety that occurs in women who are going to have a baby, it is generally because they have to adjust to a state of physical, psychological, and emotional.

The purpose of this research is to know whether the therapy can decrease anxiety dhikr labor first.

Researchers used a quantitative approach to experimentation to know of any therapeutic influence dzikr and relaxation with anxiety.

This type of research using the quasy experiments with the approach of one group pre test post test. In this study researchers conduct observation, interview, questionnaire or suestion form and share the objective to measure anxiety subjects.

The subjects in this study amounted to 40 pregnant women at clinics Ngantru Tulungagung with characters that will carry out the delivery of the first three-trimester entry content, muslim, and should be ready to follow therapy dzikr and relaxation.

From the results of the calculation of different test pre test and post test experimental group by using the Wilcoxon Signed Rank Test obtained the value of asymp. Sig registration 0,000 because the value of asymp. Sig < 0,05 or 0,000 < 0,05 it can be concluded that there is a significant level of anxiety at the time of pre test ang post test group.

From the result of the calculation with linier regression effective contributions to find out the level of anxiety therapi dzikr in pregnant women in the first labor get the R square of 0,554, or 54,5%, . Of the number 54,5% can be drawn the conclusion that the magnitude of the level of anxiety on pregnant dzikr therapy labor of 54,5% while remaining 46,5% is influenced by other factor from outside the reserch. Based on the results of the count can be drawn the conclusion that in this research Ho denied Ha received. That is, there is the influence the granting of therapeutic dzikr and relaxation to lower anxiety of labor's first clinics Ngantru Tulungagung.

Keyword : Therapy dzikr, relaxation, anxiety, and the first delivery

ملخص

لولوء لطيفة. ٢٠١٨. تأثير علاج الذكر في تقليل القلق قبل الولادة الأولى في المراكز الصحية عانتيرو تولونج اجونج. البحث العلمي. كلية أصول الدين و الأدب و الدعوة، قسم التسوف والعلاج النفسي، الجامعة الإسلامية الحكومية تولونج أجونج. أحمد السوقي، الماجستير.

عندما تواجه العمل الأول هو إختبار جديد، وهو وقت صعب للمرأة. القلق الذي يحدث عند النساء اللاتي سيحصلن على طفل، عموماً لأنها يجب أن تتكيف مع الحالة الجسدية والنفسية والعاطفية. كان الغرض من هذا البحث هو معرفة هل علاج الذكر يمكن أن يقلل من القلق قبل الولادة الأولى.

تستخدم الباحثة منهجاً تجريبياً كمياً لمعرفة تأثير علاج الذكر بالقلق. يستخدم هذا النوع من الأبحاث أسلوب البحث التجريبي باستخدام منهج ما بعد الاختبار التجريبي المجموعة واحدة. في هذا البحث، تعمل الباحثة ملاحظة و مقابلة و وزعوا استبيانات والغرض منها هو قياس مستوى القلق من هذا الموضوع. الموضوعات في هذا البحث تتكون من ٤٠ امرأة حوامل في مركز الصحة عانتيرو تولونج أجونج مع شخصية ستقوم بأول عمالة في سن دخول الثلث الثالث، الإسلامي، ويجب أن يتبع علاج الذكر.

و نتائج حسابات الإختبار المختلفة من اختبار ما قبل وبعد الاختبار مجموعة تجريبية باستخدام الاختبار *Wilcoxon* وقع اختبار رتبة حصل على قيمة *asympt. Sig (2 tailed)* من ٠،٠٠٠، بسبب قيمة < 0.05 ، *asympt. Sig (2-tailed)*، أو ٠،٠٠٠، < 0.05 حتى يمكن الاستدلال عليها أن هناك اختلاف كبير في ملء استبيانات مقياس القلق في اختبار ما قبل واختبار ما بعد المجموعة التجريبية.

من نتائج الحسابات مع التبرع الفعال للانحدار الخطي لمعرفة مستوى القلق من علاج الذكر عند النساء الحوامل قبل الولادة الأولى حصلت على *R Square* من ٠،٥٤٥، أو ٥٤،٥٪. من الرقم ٥٤،٥٪ يمكن استنتاجها أن حجم تأثير علاج الذكر في تقليل القلق لدى النساء الحوامل قبل الولادة الأولى من ٥٤،٥٪. بينما تتأثر نسبة ٤٦،٥٪ المتبقية بعوامل أخرى من خارج البحث. بناء على نتائج الحسابات يمكن أن يخلص أنه في هذا البحث هو في رفض "ها" (H_0) المرفوضة (H_a) المقبولة. لذلك، كان تأثير العلاج الذكر في تقليل القلق قبل الولادة الأولى في المراكز الصحية عانتيرو تولونج أجونج.

الكلمات الإشارية : العلاج الذكر، استرخاء، القلق، الولادة الأولى