

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Kebiasaan seorang muslim dalam mengingat Allah seperti membaca tasbih, tahmid, takbir, istighfar dapat menjadi penawar bagi segala jenis penyakit mental, menenangkan dan menentramkan pikiran yang kacau, sehingga menjadi sehat dan selaras antara diri dengan alam sekitarnya. Apabila seorang muslim membiasakan diri untuk mendekati diri kepada Allah, maka individu itu merasakan bahwa ia dekat dengan Allah dan berada dalam perlindungan dan penjagaan-nya. Dengan demikian akan timbul dalam dirinya perasaan percaya pada diri sendiri, teguh, tenang, tentram, dan bahagia.

Dzikir atau mengingat adalah merujuk kembali pada apa yang telah kita ketahui. Para sufi meyakini adanya percikan ilahiah di dalam diri kitamasing-masing. Percikan ini selalu akan menjadi bagian darinya. Berdzikir adalah untuk menyingkap pengetahuan, kekuatan dan keindahan percikan tuhan di dalam diri kita. Salah satu praktik dzikir klasik mencakup pengulangan kalimat tauhid, *la ilaha illa allah*. Kalimat ini secara literal bermakna “Tiada tuhan, yang ada hanyalah Tuhan”<sup>1</sup>

Diriwayatkan bahwa jika mengucapkan kalimat ini, sekalipun satu kali, dengan tulus dan sungguh-sungguh, seluruh dosa-dosa dan kesalahan akan lampau diampuni dan akan disucikan secara spiritual. Dengan cara melirihkan

---

<sup>1</sup>Robert Frager. 2014. *Psikologi Sufi*. Jakarta: *Theological Publishing House*, hlm. 274

suara selirih mungkin. Di dalam hati, meditasikan kalimat tersebut. Menolak seluruh lintasan-lintasan pikiran yang dapat masuk kedalam hati.<sup>2</sup>

Kecerdasan spiritual akan membawa individu di dalam spiritualitas yang sehat, yaitu spiritualitas yang memberikan penghargaan terhadap kebebasan personal, otonomi, harga diritermasuk juga didalamnya mengajak individu untuk menjalankan tanggung jawab. Sosialnya spirituellitas yang sehat tidak menafikan kemanusiaan manusia, tidak mengabaikan hati nurani, namun justru senantiasa mengajak individu pada kasih sayang dan perdamaian. Spiritualitas tidak menjadi tameng untuk menghancurkan orang lain, berbuat kerusakan atau digunakan sebagai alat untuk kepentingan diri sendiri dengan mengabaikan hak-hak orang lain.

Kebermaknaan spiritual telah banyak ditelaah oleh para ahli di berbagai belahan dunia, dan beberapa penelitiannya menegaskan bahwa ada hubungan yang positif antara kebermaknaan spiritual dengan kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental sendiri mencangkup suatu kondisi yang memungkinkan terjadinya perkembangan fisik, intelektual,emosional yang optimal serta mencangkup keadaan yang harmonis dari semua segi kehidupan individu dalam hubungan dengan orang lain . WHO juga telah menyempurnakan batasan sehat dengan menambahkan satu dimensi, yaitu dimensi spiritual sehingga individu dikatakan sehat jika sehat secara fisik, psikologis, sosial dan sehat secara spiritual sehingga menjadi sehat dalam biopsikososiospiritual.

---

<sup>2</sup>Robert Frager. 2014. *Psikologi Sufi*. Jakarta: *Theological Publishing House*, hlm. 275

Dzikir secara psikologis akan menciptakan perasaan damai, tenang, dan suasana emosi diliputi oleh emosi-emosi positif. Menurut Wulff, dzikir jika dilakukan dengan penuh konsentrasi akan memunculkan gelombang alpha, yaitu gelombang otak yang muncul jika kondisi tubuh rileks. Efek lain dari meditasi dzikir adalah menimbulkan perubahan kesadaran seseorang, dari kesadaran normal menuju kesadaran lain yang sering disebut sebagai *altered states of consciousness* (ASC). Menurut Ludwig, perubahan-perubahan yang terjadi ketika individu berada dalam kondisi ASC antara lain dengan adanya perubahan pikiran, perubahan perasaan tentang waktu, perubahan control diri, persepsi, *body image*, dan perasaan/ pengalaman yang sulit diceritakan.<sup>3</sup>

Meditasi jika dilakukan secara kontinu dan teratur akan memberikan manfaat secara psikologis, seperti peningkatan harga diri (*self-esteem*), peningkatan kekuatan ego (*ego strength*), kepuasan diri, aktualisasi diri (*self-actualization*), dan peningkatan gambaran diri (*self-image*), dan peningkatan kepercayaan pada orang lain (*trust in other*), seperti yang ditemukan dalam latihan meditasi transsendental dari Maharishi Maheshyogi. Hal ini kemungkinan juga akan diperoleh dengan individu melakukan aktivitas dzikir yang mempunyai kesamaan dinamikanya dengan meditasi.<sup>4</sup>

Dzikir akan membantu individu di dalam menghadapi kesulitan-kesulitan hidupnya, karena dengan dzikir individu melakukan penyerahan diri secara total kepada kepada Allah swt. Yang kemudian akan menimbulkan harapan

---

<sup>3</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*. Jakarta: TP Bumi Aksar, hlm. 253

<sup>4</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*. Jakarta: TP Bumi Aksar, hlm. 254

baru (*new hopefulness*) dan optimisme (*optimism*) dengan keyakinan bahwa Allah swt. akan memberikan pertolongan-Nya.<sup>5</sup>

Dari aktivitas dzikir yang dilakukan, individu akan mendapatkan dua manfaat. Pertama, akan mendapatkan ganjaran dari Allah SWT. Kedua, akan mendapatkan manfaat positif secara fisik maupun psikologis karena banyak manfaat dari dzikir itu sendiri seperti munculnya perasaan tenang, nyaman dan dipenuhi dengan emosi-emosi positif.<sup>6</sup>

Penelitian Bergin, menemukan bahwa individu yang kontinu dalam menjalankan komitmen agamanya ternyata memiliki stabilitas diri dan kebahagiaan dalam kehidupannya dibandingkan dengan individu-individu yang tidak berkesinambungan dalam menjalankan ajaran agamanya.

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa kebermaknaan spiritual, tingkat religiusitas yang tinggi, serta pengalaman keagamaan yang berkesinambungan ternyata memberikan sumbangan positif dalam kehidupan seseorang, terutama ketika orang tersebut dihadapkan pada kehidupan yang sulit serta penuh tekanan atau stres. Dikarenakan pada dasarnya setiap manusia memiliki kebutuhan akan spiritual sehingga jauh di dasar jiwanya manusia merindukan kebermaknaan spiritual, kedekatan dengan Sang Pencipta, dan menginginkan kehidupan beragama yang menyeluruh serta lurus.<sup>7</sup>

Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku, menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan dari serabut otot selekta,

---

<sup>5</sup>*Ibid.*, hlm. 255

<sup>6</sup>*Ibid.*, hlm. 256

<sup>7</sup>Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara, hlm. 229

sedang ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot. Bagaimana terjadi ketegangan otot dapat diterangkan sebagai berikut. Di dalam tubuh manusia terdapat 620 otot-otot selekta, otot-otot selekta tersusun dari ikatan serabut paralel, dan masing-masing serabut terbuat dari sejumlah *slim filament* yang dapat merengkerut dan memanjang (melebar). Apabila beribu-ribu *slim* bekerja dalam koordinasi, maka otot akan berkontraksi, *glycogen* yang berbentuk gula akan terurai menjadi tenaga dan asam laktat yang dapat menimbulkan kelelahan. Ketika otot-otot dalam keadaan kontraksi untuk jangka panjang sirkulasi darah menjadi terhambat dan kelelahan terbentuk dengan cepat, menimbulkan pengaruh ketegangan sehingga menghasilkan rasa sakit pada otot-otot leher, bahu dan sebagainya, ketegangan otot dapat dikurangi dengan relaksasi.<sup>8</sup>

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam hidupnya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang, dan karena itu berlangsung tidak lama. Kebanyakan setiap seorang ibu yang melakukan pra persalinan pertama selalu dihantui perasaan cemas. Kecemasan adalah suatu kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Kecemasan seorang ibu menjelang persalinan pertama biasanya ditandai

---

<sup>8</sup> M. Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling I* (Jakarta: PT. Indeks Permata Puri Media, 2014), hlm. 85

dengan: Ibu merasa ketakutan, meminta suaminya untuk mendampingi saat persalinan, dan lain-lain.<sup>9</sup>

Ansietas atau kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respons autonom (sumber seringkali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu), perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap adanya bahaya. Hal ini merupakan isyarat kewaspadaan yang memperingatkan individu akan adanya bahaya dan memampukan individu untuk bertindak menghadapi ancaman.<sup>10</sup>

Menurut pendapat Freud yang menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut traumatik. Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego.

Kecemasan memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku dan kognitif atau simtom psikologikal. 19% laki-laki dan 31% perempuan pernah merasakan kecemasan. Menurut Hall dan Lindzey, kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap keamanan, baik yang nyata maupun imajinasi biasa.

Terjadinya kecemasan yang sedang kita alami adalah suatu keadaan yang selalu berkaitan dengan pikiran. Emosi ataupun perasaan cemas yang kita

---

<sup>9</sup> Gloria M. Bulechek dan Howard K. Butcher. 1992. *Nursing Intervention Classification*. Elsevier, hlm. 498

<sup>10</sup> Gloria M. Bulechek, Howard K. Butcher. 1992. *Nursing Interventions Classification*, Elsevier, hlm. 499

rasakan disebabkan oleh adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan ataupun perasaan cemas.

Menurut Blackburn dan Davidson, secara teoretis terjadinya kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam bentuk kecemasan (situasi mengancam), yang secara langsung atau tidak langsung hasil pengamatan pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam atau tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dan situasi tersebut). Setiap pengetahuan tersebut dapat terbentuk dari keyakinan pendapat orang lain, maupun mendapat individu sendiri serta dunia luar. Pengetahuan tersebut, tentunya akan mempengaruhi individu untuk dapat membuat penilaian sehingga respon yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik penilaian individu untuk mengenai situasi tersebut, dan tergantung seberapa baik individu tersebut dapat mengendalikan dirinya. Apabila pengetahuan subjek terhadap situasi yang mengancam tersebut tidak memadai, tentunya individu tersebut akan mengalami kecemasan.<sup>11</sup>

Persiapan persalinan atau melahirkan adalah memberikan informasi dan dukungan untuk memfasilitasi persalinan dan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengembangkan dan melakukan peran sebagai orangtua. Adapun aktifitas-aktifitasnya yaitu, mengajarkan ibu dan pasangan

---

<sup>11</sup>Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara, hlm. 55

mengenai fisiologi persalinan, eksplorasi mengenal persalinan misalnya lingkungan persalinan yang akan membantu ibu yang akan hadir menemani mengajarkan ibu dan pasangan mengenai tanda tanda persalinan, ajarkan ibu dan pasangan mengenai pernafasan dan relaksasi yang akan digunakan ketika persalinan, memberikan kenyamanan kepada ibu selama persalinan.<sup>12</sup>

Salah satu dimensi yang dapat digunakan oleh individu untuk mengatasi gejala stres adalah aspek spiritual. Spiritual adalah kondisi keutuhan yang terpusat. Kebutuhan dasar spiritual adalah pemenuhan hati yang kemudian akan menimbulkan ketentraman dalam jiwa. Seringkali orang yang meninggalkan dunia spiritualnya menjadi resah, mudah terombang ambing, dan merasakan kehampaan hidup.<sup>13</sup> Oleh karena itu, bagi ibu hamil yang mengalami stres atau kecemasan membutuhkan pemenuhan kebutuhan spiritual yang akan menimbulkan perasaan tenang, nyaman dan damai.

Salah satu bentuk terapi yang dapat digunakan untuk menanggulangi gangguan kecemasan adalah terapi dzikir. Terapi dzikir merupakan usaha untuk memulihkan kondisi seseorang yang kecemasannya tinggi dengan cara dzikir, yaitu dengan mendekati diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya.

Berdasarkan temuan dan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti seberapa besar pengaruh terapi dzikir, maka peneliti mengadakan penelitian lebih lanjut dan mengkaji lebih dalam dengan judul “Pengaruh terapi

---

<sup>12</sup>Gloria M. Bulechek dan Howard K. Butcher. 1992. *Nursing Intervention Classification*. Elsevier, hlm. 406

<sup>13</sup>Dede Santosa, *Pengaruh Terapi Spiritual melalui Dzikir terhadap Stres Santri Baru di Pondok Pesantren Al-Sighor Gedongan Cirebon*. (Cirebon: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2017), hlm. 2

dzikir dan relaksasi dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan pertama di puskesmas Ngantru Tulungagung”.

## **B. Rumusan Masalah**

Kecemasan merupakan hal yang dialami ibu hamil menjelang persalinannya, jika kecemasan berlanjut dan tidak ditangani akan mengakibatkan masalah serius baik pada ibu dan janin. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka dapat diambil rumusan masalah:

1. Seberapa besar pengaruh terapi dzikir dan relaksasi dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan pertama di puskesmas Ngantru Tulungagung
2. Seberapa besar tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan pertama di puskesmas Ngantru Tulungagung?

## **C. Tujuan Masalah**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Seberapa besar pengaruh terapi dzikir dan relaksasi dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan pertama di puskesmas Ngantru Tulungagung.
2. Seberapa besar tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan pertama di puskesmas Ngantru Tulungagung.

## **D. Kegunaan Penelitian**

Dari penelitian ini diharapkan adanya manfaat yang kita ambil, yaitu ada manfaat teoritis dan manfaat praktis yang dapat kita peroleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut

### **1. Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumbangan khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang Tasawuf Psikoterapi dan penulisan karya ilmiah lainnya yang berkaitan dengan "pengaruh terapi dzikir dan relaksasi dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan pertama di puskesmas Ngantru Tulungagung".

### **2. Secara Praktis**

#### **a. Bagi ibu**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini ibu mendapat informasi baru seputar doa dan dzikir yang dianjurkan selama kehamilan dan mendapat intervensi berupa terapi dzikir dan relaksasi menjelang persalinan agar dapat menurunkan kecemasan.

#### **b. Bagi puskesmas**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan masukan bagi puskesmas Ngantru agar dapat membuat program terapi dzikir dan relaksasi seminggu sekali untuk menurunkan kecemasan bagi ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Ngantru Tulungagung.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

- 1) Agar menjadi bahan referensi dan pengetahuan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan.
- 2) Hasil penelitian ini dimaksudkan bisa bermanfaat sebagai masukan, petunjuk, maupun acuan serta bahan pertimbangan yang cukup berarti bagi penelitalin selanjunya yang relevan atau sesuai dengan hasil penelitian ini.

**E. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Nana Sudjana juga berpendapat bahwa hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu fenomena atau pernyataan penelitian yang dirumuskan setelah mengkaji suatu teori.<sup>14</sup> Maka, pada penelitian ini penulis merumuskan hipotesis-hipotesis sebagai berikut:

Dzikir dan relaksasi sebagai penurunan kecemasan menjelang persalinan pertama. Artinya makin tinggi atau makin positif terapi dzikir dan relaksasi terhadap kecemasan menjelang persalinan, maka makin rendah kecemasan menghadapi persalinan pertama, dan sebaliknya, makin rendah pemberian terapi dzikir dan relaksasi, maka makin tinggi tingkat kecemasan menjelang persalinan pertama.

---

<sup>14</sup> Nana Awal Kusuma Sudjana, *Proposal Penelitian di Perguruan Tinggi*. (Bandung: Sinar Baru, 2002), hlm. 50

Kecenderungan hasil dari hipotesis yang diambil dari pemaparan latar belakang di atas maka lebih mengarah ke “Ada pengaruh pemberian terapi dzikir dan relaksasi dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan pertama di puskesmas Ngantru Tulungagung.

Ha : Subyek yang diberikan terapi dzikir dan relaksasi akan mengalami penurunan kecemasan secara signifikan dibandingkan dengan subyek yang tidak diberikan terapi dzikir dan relaksasi.

H0 : Subyek yang diberikan terapi dzikir dan relaksasi akan mengalami penurunan kecemasan yang tidak berbeda secara signifikan dengan subyek yang tidak diberikan terapi dzikir dan relaksasi.

## **F. Penegasan Istilah**

### **1. Penegasan Konseptual**

Sebelum penulis menguraikan isi skripsi, maka akan diawali dahulu dengan dengan memberi penjelasan pengertian berbagai istilah yang ada dari judul skripsi. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kesalahfahaman interpretasi isi keseluruhan skripsi yaitu “Pengaruh terapi dzikir dan relaksasi dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan pertama di Puskesmas Ngantru Tulungagung”. Maka perlu kiranya peneliti memberi penjelasan berikut:

#### **a. Terapi Dzikir**

Dzikir berasal dari bahasa Arab, yaitu asal kata dari *dzakara*, *yadzakuru*, *dzikran* yang mempunyai arti sebut dan ingat. Menurut Alquran

dan Sunnah, dzikir diartikan sebagai segala macam bentuk mengingat Allah, menyebut nama Allah, baik dengan cara membaca tahlil, tasbih, tahmid, taqdis, takbir, tasmiyah, hasbalah, asmaul husna, maupun membaca doa-doa yang mat'sur dari Rasulullah saw.<sup>15</sup> Sedangkan terapi berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang. Jadi, terapi dzikir adalah serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang dengan cara mengingat Allah SWT atau menyebut nama Allah SWT.

Dzikir atau mengingat adalah merujuk kembali pada apa yang telah kita ketahui. Para sufi meyakini adanya percikan ilahiah di dalam diri kitamasing-masing. Percikan ini selalu akan menjadi bagian darinya. Berdzikir adalah untuk menyingkap pengetahuan, kekuatan dan keindahan percikan tuhan di dalam diri kita. Salah satu praktik dzikir klasik mencakup pengulangan kalimat tauhid, *la ilaha illa allah*. Kalimat ini secara literal bermakna “Tiada tuhan, yang ada hanyalah Tuhan”

b. Relaksasi

Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku, menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan dari serabut otot selekta, sedang ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot. Bagaimana terjadi ketegangan otot dapat diterangkan sebagai berikut. Di dalam tubuh manusia terdapat 620 otot-otot selekta, otot-otot

---

<sup>15</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda....* hlm. 235

selekta tersusun dari ikatan serabut paralel, dan masing-masing serabut terbuat dari sejumlah *slim filament* yang dapat merengkerut dan memanjang (melebar). Apabila beribu-ribu *slim* bekerja dalam koordinasi, maka otot akan berkontak, *glycogen* yang berbentuk gula akan terurai menjadi tenaga dan asam laktat yang dapat menimbulkan kelelahan. Ketika otot-otot dalam keadaan kontraksi untuk jangka panjang sirkulasi darah menjadi terhambat dan kelelahan terbentuk dengan cepat, menimbulkan pengaruh ketegangan sehingga menghasilkan rasa sakit pada otot-otot leher, bahu dan sebagainya, ketegangan otot dapat dikurangi dengan relaksasi.

c. Kecemasan

Ansietas atau kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respons autonom (sumber seringkali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu), perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap adanya bahaya. Hal ini merupakan isyarat kewaspadaan yang memperingatkan individu akan adanya bahaya dan memungkinkan individu untuk bertindak menghadapi ancaman.<sup>16</sup>

Dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi emosional individu yang gejalanya hampir sama dengan takut. Cemas adalah suatu kondisi peringatan secara internal yang diberikan tanda bahaya. Dengan adanya kondisi cemas tubuh mulai memberikan tanda-tanda adanya bahaya yang mengancam individu dan mengharuskan

---

<sup>16</sup> Gloria M. Bulechek, Howard K. Butcher. 1992. *Nursing Interventions Classification*, Elsevier, hlm. 499

individu tersebut lebih awas dan hati-hati dalam menghadapi hal yang dianggapnya masalah.

d. Persalinan

Persiapan persalinan atau melahirkan adalah memberikan informasi dan dukungan untuk memfasilitasi persalinan dan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengembangkan dan melakukan peran sebagai orangtua. Adapun aktifitas-aktifitas nya yaitu, mengajarkan ibu dan pasangan mengenai fisiologi persalinan, eksplorasi mengenal persalinan misalnya lingkungan persalinan yang akan membantu ibu yang akan hadir menemani mengajarkan ibu dan pasangan mengenai tanda tanda persalinan, ajarkan ibu dan pasangan mengenai pernafasan dan relaksasi yang akan digunakan ketika persalinan, memberikan kenyamanan kepada ibu selama persalinan.<sup>17</sup>

2. Penegasan operasional

Secara operasional penelitian ini akan membahas bagaimana terapi dzikir dan relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan menjelang persalinan pertama di puskesmas Ngantru Tulungagung.

a. Terapi dzikir

terapi dzikir adalah serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang dengan cara mengingat Allah SWT atau menyebut nama Allah SWT.

---

<sup>17</sup>Gloria M. Bulechek dan Howard K. Butcher. 1992. *Nursing Intervention Classification*. Elsevier, hlm. 406

b. Relaksasi

Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku, menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan dari serabut otot selekta, sedang ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot.

c. Kecemasan

kecemasan adalah suatu kondisi emosional individu yang gejalanya hampir sama dengan takut.

d. Persalinan

Persiapan persalinan atau melahirkan adalah memberikan informasi dan dukungan untuk memfasilitasi persalinan dan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengembangkan dan melakukan peran sebagai orangtua.

## **G. Sitematika Pembahasan**

Di dalam skripsi ini disusun enam bab, masing-masing bab terdiri dari beberapa sub atau bagian dan sebelum memakai bab pertama, lebih dahulu penulis sajikan bagian permulaan, sistematikanya meliputi: halaman sampul, halaman judul, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman pernyataan keaslian, halaman motto, halaman persembahan, halaman prakata, halaman daftar tabel, halaman daftar gambar, halaman lambing dan singkatan, halaman daftar lampiran, halaman pedoman transliterasi, halaman abstrak, halaman daftar isi. Bagian isi terdiri dari :

Bab I Pendahuluan, terdiri dari : (a) Latar belakang masalah, (b) Rumusan masalah, (d) Tujuan penelitian, (e) Kegunaan penelitian, (f) Hipotesis penelitian, (g) Penegasan istilah, (h) Sistematika pembahasan.

Bab II Landasan Teori, terdiri dari : (a) Deskripsi teori, (b) Penelitian terdahulu, (c) Kerangka konseptual/ Kerangka berfikir penelitian.

Bab III Metode Penelitian, terdiri dari : (a) Rancangan penelitian: Pendekatan penelitian dan jenis penelitian, (b) Variabel penelitian, (c) Populasi dan sampel penelitian, (d) Kisi-kisi instrumen, (e) Instrumen penelitian, (f) Data dan sumber data, (g) Teknik pengumpulan Data, (h) Analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian, terdiri dari : (a) Deskripsi data, (b) Pengujian hipotesis.

Bab V Pembahasan, terdiri dari : (a) Pembahasan rumusan masalah I, (b) Pembahasan rumusan masalah II.

Bab VI Penutup, terdiri dari : (a) Kesimpulan, (b) Saran.