

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan rumusan masalah I

Tingkat kecemasan ibu hamil mengalami penurunan dari *pre test* ke *post test* pada kelompok eksperimen yang diberi terapi dzikir dan relaksasi yaitu tingkat kecemasan tinggi saat *pre test* terdapat 33 subyek dan 7 subyek lainnya mengalami tingkat kecemasan sedang. Setelah diberikan terapi dzikir dan relaksasi *post test* kesemua subyek yang berjumlah 40 orang mengalami tingkat kecemasan sedang.

Dari hasil uji beda *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* didapatkan 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 paparan hasil hitung uji beda diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian terapi dzikir dan relaksasi dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan pertama di puskesmas Ngantru Tulungagung.

Terapi dzikir dan relaksasi ini menunjukkan bahwa terapi ini bisa membawa perubahan yang signifikan meskipun hanya dilakukan selama tiga minggu saja. Terapi dzikir adalah sebuah terapi yang menggunakan atau melafaldkan tasbih (*laa ilaaha illallah*) dan 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. Dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan ke religiusitasan yaitu mendekatkan diri kepada Allah SWT atau menenangkan hati dan jiwa, kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu itu sendiri.

Hasil temuan dari penelitian ini membuktikan bahwa terapi dzikirdan relaksasi mampu menurunkan kecemasan menjelang persalinan pertama, hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Usdati Mardhiyah yang berjudul *Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Pertama* memperoleh kesimpulan bahwa, terapi dzikir dan relaksasi berpengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan pertama dan memperoleh bahwa ada pengaruh pemberian terapi dzikirdan relaksasi dalam menurunkan tingkat kecemasan.

B. Pembahasan rumusan masalah II

Berdasarkan hasil hitung dari sumbangan efektif regresi linier guna mengetahui pengaruh terapi dzikir dan relaksasi dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan pertama di dapatkan nilai *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 menjelang persalinan pertamadi puskesmas Ngantru Tulungagung sebesar 54,5% sedangkan sisanya 46,5% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Terapi dzikir mempunyai fungsi untuk menurunkan kecemasan yang berlebihan, menghilangkan rasa takut, lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, meredakan ketegangan, meningkatkan konsentrasi, menenangkan hati ketika menjelang persalinan, memberi kesiapan yang matang menghadapi persalinan, dan selalu berfikiran positif. Dan relaksasi adalah bertujuan untuk membantu subyek

dalam pemulaian terapi dilaksanakan agar subyek bisa lebih fokus, tenang, dan konsentrasi dalam menjalankan terapi. Efek yang dirasakan dalam proses terapi dzikir dan relaksasi ini bisa menurunkan kecemasan dalam menghadapi menjelang persalinan dan dapat mendekatkan diri kepada Allah Yang Maha Esa.

Adapun faktor diluar penelitian yang membuat terapi dzikir dan relaksasi tidak maksimal antara lain, kurang adanya ketertarikan subjek pada penelitian ini, kurangnya konsentrasi saat dilakukannya terapi, kurangnya kerja sama antara responden dan terapis, jangka waktu pemberian terapi dan relaksasi yang relatif kurang maksimal.