

**PENGARUH KOMBINASI DZIKIR DAN RELAKSASI NAFAS  
DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PRE  
OPERASI SECTIO CAESAREA DI RS PKU MUHAMMADIYAH  
GAMPING YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
YUNITA KRIS SANTI  
1610201033**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**PENGARUH KOMBINASI DZIKIR DAN RELAKSASI NAFAS  
DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PRE  
OPERASI SECTIO CAESAREA DI RS PKU MUHAMMADIYAH  
GAMPING YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh:  
YUNITA KRIS SANTI  
1610201033**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**PENGARUH KOMBINASI DZIKIR DAN RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PRE OPRASI SECTIO  
CAESAREA DI RS PKU MUHAMMADIYAH GAMPING YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:  
YUNITA KRIS SANTI  
1610201033**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan  
pada Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : DWI SRI HANDAYANI, S.Kep., Ns., M.Kep  
12 September 2020 08:29:17



# PENGARUH KOMBINASI DZIKIR DAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PRE OPERASI SECTIO CAESAREA DI RS PKU MUHAMMADIYAH GAMPING YOGYAKARTA

Yunita Kris Santi<sup>2</sup>, Dwi Sri Handayani<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Melahirkan merupakan proses akhir dari serangkaian kehamilan. Ada dua cara persalinan yaitu persalinan lewat vagina, lebih dikenal dengan persalinan normal atau alami dan persalinan dengan operasi caesarea, yaitu bayi dikeluarkan lewat pembedahan perut. Tindakan pembedahan sering menimbulkan rasa takut yang berdampak pada cemas. Manajemen kecemasan ada farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah dzikir dan relaksasi nafas dalam.

**Tujuan:** Diketuinya pengaruh kombinasi dzikir dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre operasi section caesarea di RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta.

**Metode:** Pre eksperimen dengan desain one group pretest dan posttest. Teknik pengambilan sampel accidental sampling dengan analisis non parametrik (Wilcoxon dan mann whitney). Responden penelitian sebanyak 27 orang.

**Hasil:** Pengaruh dzikir dan relaksasi nafas dalam p-value >0,05, tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi normal sebanyak 11 orang (40,7%) dan sesudah dilakukan intervensi normal sebanyak 25 orang (92,6%). Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi p-value <0,05. Diagnosa sectio caesarea disebabkan karena DKP sebanyak 2 pasien (7,4%), HDK sebanyak 2 pasien (7,4%), Janin besar sebanyak 1 pasien (3,7%), KPD sebanyak 10 pasien (37,0%), Oligohidramnios sebanyak 2 pasien (7,4%), Riwayat SC sebanyak 10 pasien (37,0%). Dan status pembayaran subjek penelitian terbesar adalah menggunakan BPJS Non PBI sebanyak 22 pasien (77,8%) serta BPJS PBI sebanyak 6 pasien (22,2%).

**Simpulan dan Saran:** Ada pengaruh kombinasi dzikir dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre operasi section caesarea di RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta. Responden dapat menjadikan dzikir dan relaksasi nafas dalam sebagai terapi pendamping non farmakologi dan sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Kata Kunci : dzikir, relaksasi nafas dalam, tingkat kecemasan  
Daftar Pustaka : 15 buku (2009-2019), 3 naskah publik, 22 jurnal, 2 skripsi, 4 website  
Halaman : 74 halaman, 4 tabel, 3 gambar, 15 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**THE EFFECT OF A COMBINATION OF DHIKR AND DEEP BREATH  
RELAXATION ON ANXIETY LEVELS IN PRE-SECTIO CAESAREAN  
OPERATION MOTHERS AT PKU MUHAMMADIYAH GAMPING HOSPITAL  
YOGYAKARTA<sup>1</sup>**

Yunita Kris Santi<sup>2</sup>, Dwi Sri Handayani<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** Childbirth is the final process of pregnancy stages. There are two ways of childbirth, namely vaginal delivery, better known as normal or natural childbirth, and sectio cesarean; the baby is born through abdominal surgery. Surgery often raises fears, which leads to anxiety. There are pharmacological and non-pharmacological anxiety managements. Non-pharmacological therapies that can be carried out are dhikr and deep breaths relaxation.

**Purpose:** This study aimed to discover the effect of dhikr and deep breath relaxation combination on anxiety levels in *pre-sectio* cesarean mothers at PKU Muhammadiyah Gamping Hospital Yogyakarta.

**Method:** The study implemented a pre-experiment with one group pretest and posttest designs. Accidental sampling techniques with non-parametric analysis (Wilcoxon and Mann Whitney) was administered for the sampling techniques. There were 27 respondents.

**Result:** Effect of dhikr and deep breath relaxation in p-value  $>0,05$ , anxiety level before mild intervention were as many as 11 people (40,7%), while, after the normal intervention, were as many as 25 people (92,6%). Differences in anxiety levels before and after the p-value intervention of  $<0,05$ . Diagnosis of *sectio caesarea* due to DKP were 2 patients (7,4%), HDK were 2 patients (7,4%), Large fetus were 1 patient (3,7%), KPD were 10 patients (37,0%), Oligohydramnios were 2 patients (7,4%), Having SC history were 10 patients (37,0%). The largest payment status of the study subjects was by BPJS Non-PBI as many as 22 patients (77,8%) and BPJS PBI as many as 6 patients (22,2%).

**Conclusion and Suggestion:** There is an effect of a combination of dhikr and deep breath relaxation on anxiety levels in *pre-sectio* cesarean mothers at PKU Muhammadiyah Gamping Hospital Yogyakarta. Respondents can apply deep breath dhikr and relaxation as a non-pharmacological companion therapy and a means of getting closer to Allah SWT.

**Keywords** : Dhikr, Deep Breaths Relaxation, Anxiety Levels

**References** : 15 Books (2009-2019), 3 Publications, 22 Journals, 2 Thesis, 4 Websites

---

<sup>1</sup> Title

<sup>2</sup> Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences Universitas 'Aisyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecture of Nursing Program, Faculty of Health Sciences Universitas 'Aisyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Melahirkan merupakan proses akhir dari serangkaian kehamilan. Ada dua cara persalinan yaitu persalinan lewat vagina, lebih dikenal dengan persalinan normal atau alami dan persalinan dengan operasi caesarea, yaitu bayi dikeluarkan lewat pembedahan perut (Aprina, 2016). Salah satu penyebab kematian ibu adalah penanganan persalinan dengan operasi caesarea. Saat ini 800 wanita setiap harinya masih mengalami resiko kehamilan dan persalinan di seluruh dunia, serta dengan 33 kasus per jam, berdasarkan data WHO tahun 2015 melaporkan setidaknya 303.000 wanita diseluruh dunia meninggal menjelang dan selama proses persalinan. Penyebab langsung kematian ibu di Indonesia adalah sebagian besar disebabkan oleh perdarahan 40-60% dan infeksi 20-30% (Departemen Kesehatan (Depkes)

RI, 2013). Angka kematian ibu bersalin secara sectio caesarea adalah 40-80 tiap 100.000 kelahiran hidup, angka ini menunjukkan resiko 25 kali lebih besar dan resiko infeksi 80 kali lebih tinggi dibandingkan persalinan pervaginam (Sri Rezeki, 2018).

Di Indonesia diperoleh data bahwa tahun 2014 kejadian SC sebesar 53,3%, tahun 2015 sebesar 51,59%, tahun 2016 sebesar 53,68% (Depkes, 2017). Dalam catatan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Watch, ada 586 ribu (57%) ibu-ibu di Indonesia yang melahirkan secara cesar sepanjang Januari hingga November 2018. Operasi caesarea selalu menempati urutan pertama dalam inasibijis atau INA-CBG (Indonesia Case Base Groups). INA-CBG merupakan sebuah aplikasi yang digunakan rumah sakit untuk mengajukan klaim pada pemerintah (Tempo.com).

Angka persalinan di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) pada tahun 2014 terdapat 45.937 persalinan dengan persalinan SC 7.213 (15,7%) ibu bersalin. Di Kabupaten Sleman 13.448 persalinan dengan SC 1.492 (11%) (Dinkes DIY, 2014). Adapun kebijakan pemerintah tentang hal ini dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2562/MENKES/PER/XII/2011 Tentang Petunjuk Teknis Jaminan Persalinan bab III point 2 sub point b.

Tindakan pembedahan sering menimbulkan rasa takut yang berdampak pada cemas. Kecemasan adalah suatu emosi dan pengalaman subjektif atau keadaan seseorang yang tidak nyaman serta terbagi dalam beberapa tingkatan (Kusumawati & Hartono, 2012). Manajemen kecemasan ada farmakologi dan non farmakologi. Manajemen farmakologi adalah pemberian obat anti anxietas. Manajemen non farmakologi antara lain memberikan dukungan atau

pendekatan spiritual meliputi membantu dan mengajarkan do'a, memotivasi dan mengingatkan waktu ibadah sholat, mengajarkan relaksasi nafas dalam, berdzikir ketika sedang kesakitan, mendengarkan lantunan ayat suci Al-Quran (Syarbini & Jamhari, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan di RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta yang dilakukan pada 25 November- 2 Desember 2019, didapatkan jumlah pasien sectio caesarea bulan agustus- oktober 2019 sebanyak 121 pasien. Hasil wawancara dengan perawat untuk pasien pre operasi sectio caesarea belum pernah dilakukan dzikir dan relaksasi nafas dalam. Sedangkan hasil observasi di ruang bersalin RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta sebanyak 5 orang diantaranya 3 orang tidak melakukan dzikir dan relaksasi nafas dalam dan 2 orang hanya melakukan dzikir sebelum operasi

sectio caesarea. Dan sebagai salah satu amal usaha Muhammadiyah di bidang kesehatan tentunya PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta menjunjung tinggi nilai-nilai dan kaidah keIslaman. Dalam hal ini dzikir sebagai aspek spiritual dan relaksasi nafas dalam sebagai aspek fisik.

#### **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre eksperimen* dengan desain *One Group Pre-test Post-Test*. Rancangan ini tidak ada perbandingan (*control*), tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen pengaruh kombinasi dzikir dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu pre operasi sectio caesarea. Pada desain ini tes dilakukan dua kali, yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah diberi intervensi eksperimen yang disebut

(*posttest*), sehingga akan diketahui pengaruh kombinasi dzikir dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu pre operasi sectio caesarea. Adapun bentuk rancangan penelitian (Saryono & Anggraeni, 2013). Sampel adalah sebagian dari populasi yang nilai atau karakteristiknya kita ukur dan nantinya kita pakai untuk menduga karakteristik dari populasi (Sabrin & Hastono, 2018). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu pre operasi sectio caesarea di ruang bersalin RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta. Pada penelitian ini jumlah sampel yang diperlukan adalah 54,7 dibulatkan menjadi 55 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling dengan metode *accidental sampling*. Teknik ini dilakukan dengan mengambil responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat yang sesuai



dengan konteks penelitian (Notoatmodjo, 2010). Peneliti memilih teknik ini karena pasien yang akan melakukan operasi sectio caesarea setiap bulannya tidak dapat diperkirakan jumlah populasinya sedangkan peneliti melakukan pengambilan data dari tanggal 1-15 Maret 2020, peneliti hanya mendapatkan 27 responden karena ada wabah covid-19 tidak diizinkan untuk pengambilan data oleh pihak RS maupun universitas

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan frekuensi dan prosentase dari setiap variabel, antara lain:

#### a. Karakteristik

Penelitian ini dilakukan di Bangsal Firdaus RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta dengan jumlah sampel awal 55 tetapi hanya 27

responden yang diteliti karena ada wabah virus covid-19 mengakibatkan penelitian tidak boleh diteruskan yaitu intervensi kombinasi dzikir dan relaksasi nafas dalam pada pasien pre operasi sectio caesarea. Dari hasil penelitian didapatkan data karakteristik responden berdasarkan usia, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, tipe kepribadian seperti pada tabel 5.1:

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Bangsal Firdaus RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta Maret 2020 (N=27)

Sumber: Data Primer 2020

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian responden terbanyak yang melakukan operasi sectio caesarea diketahui berusia 26- 35 tahun sebanyak 19 orang (70,4%). Sebagian sedikit responden dengan usia 17- 25 tahun sebanyak 3 orang (11,1%), status sosial ekonomi responden adalah > 1.846.000 sebanyak 27 orang (100%), berdasarkan tingkat pendidikan yaitu S1 sebanyak 17 orang (63,0%) sedangkan sebagian sedikit yaitu S2 sebanyak 1 orang (3,7%), berdasarkan tipe kepribadian mudah cemas yaitu 26 orang (96,3%) sebagian sedikit responden tidak mudah cemas yaitu 1 orang (3,7%).

b. Tingkat kecemasan Sebelum (*Pretest*) dan sesudah (*Posttest*) intervensi dzikir dan relaksasi nafas dalam. Dari hasil penelitian didapatkan *pretest* dan *posttest* tingkat kecemasan pada ibu pre operasi sectio caesarea seperti pada tabel 5.2:

Karakteristik responden	F	(%)	Mean
<b>Usia</b>			
17-25	3	11,1	2,0741
26-35	19	70,4	
36-45	5	18,5	
Total	27	100,0	
<b>Status Sosial Ekonomi</b>			
UMK (< 1.846.000)	0	0	1,0000
UMK (> 1.846.000)	27	100,0	
Total	27	100,0	
<b>Tingkat Pendidikan</b>			
SMA	7	25,9	
D3	2	7,4	
S1	17	63,0	
S2	1	3,7	
Total	27	100,0	
<b>Tipe Kepribadian</b>			
Tidak mudah cemas (A)	1	3,7	
Mudah cemas (B)	26	96,3	
Total	27	100,0	

Tabel 5.2  
Pretest dan Posttest tingkat kecemasan pada ibu pre operasi sectio caesarea di Bangsal Firdaus RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta Maret 2020 (N=27)

Tingkat Kecemasan	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Normal	11	40,7%	25	92,6%
Ringan	3	11,1%	1	3,7%
Sedang	7	25,9%	0	0%
Berat	2	7,4%	1	3,7%
Sangat Berat	4	14,8%	0	0%
Total	27	100%	27	100%

Sumber: Data Primer 2020  
Berdasarkan distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu pre

operasi sectio caesarea pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu pre operasi section caesrea sebelum dilakukan intervensi dzikir dan relaksasi nafas dalam sebagian besar normal dengan jumlah sebanyak 11 orang (40,7%) dan sebagian kecil tingkat kecemasan berat sebanyak 2 orang (7,4%). Sedangkan setelah dilakukan intervensi dzikir dan relaksasi nafas dalam sebagian besar normal dengan jumlah sebanyak 25 orang (92,6%), dan sebagian kecil tingkat kecemasan sedang dan berat sebanyak 0 orang (0%).

## 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis dua variabel untuk mengetahui pengaruh antara variabel satu dengan variabel lainnya.

- a. Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dzikir dan relaksasi nafas dalam.

Tabel 5.3

Hasil Analisis Uji Wilcoxon Tingkat Kecemasan Pada Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea di Bangsal Firdaus RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta Maret 2020 N=27

	Z	Mean ± SD	<sup>2</sup> -Value
Pre Test	-3,559	2,4444 ± 1,47631	0,000
Post Test		1,1481 ± 0,60152	

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon tingkat kecemasan pada ibu pre operasi section caesarea pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa nilai  $p < 0,000 < \alpha < 0,05$  menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dzikir dan relaksasi nafas dalam.

- b. Pengaruh Kombinasi Dzikir Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Pre Operasi Sectio Cesarea Di Bangsal Firdaus RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta.

Dari hasil penelitian didapatkan kombinasi dzikir dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre operasi section caesrea seperti pada tabel 5.4

Tabel 5.4

Pengaruh Kombinasi Dzikir dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Pre Operasi Sectio Caesrea di Bangsal Firdaus RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta tanggal 1-15 Maret 2020 N=54

Tingkat Kecemasan	Z	Mean ± SD	Asymp . Sig. (2-tailed)
Pre		6,5000±6,8232	0,000
Post		4	
Test	5,21	1,5000±0,0546	
n	5	9	

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney pada tabel 5.4 menunjukkan bahwa nilai p value 0,000 > taraf signifikan 0,05 sehingga menunjukkan bahwa hipotesis adalah diterima yang artinya ada pengaruh kombinasi dzikir dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre operasi section caesrea di Bangsal Firdaus RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta.

### PEMBAHASAN

1. Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dzikir dan relaksasi nafas dalam pada ibu pre operasi

sectio caesarea di RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta. Berdasarkan distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu pre operasi sectio caesarea pada tabel 5.2 menjelaskan bahwa tingkat kecemasan pada ibu pre operasi sectio caesarea sebelum dilakukan intervensi dzikir dan relaksasi nafas dalam sebagian besar normal dengan jumlah sebanyak 11 orang (40,7%) dan sebagian kecil tingkat kecemasan berat sebanyak 2 orang (7,4%). Sedangkan setelah dilakukan intervensi dzikir dan relaksasi nafas dalam sebagian besar normal dengan jumlah sebanyak 25 orang (92,6%), dan sebagian kecil tingkat kecemasan sedang dan berat sebanyak 0 orang (0%). Sejalan dengan penelitian Eko Sujianto (2019) Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesrea di DR.Soeratno Gemolong dengan tingkat kecemasan sebelum terapi

dzikir 51,5% dan setelah terapi dzikir 61,3%. Setelah melakukan terapi dzikir sebanyak 33x selama 10 menit dengan lafadz “Subhanallah Walhamdulillah Walaa illa ha illallaah Wallaahuakbar”, responden yang berdzikir sebelum dilakukan tindakan operasi sectio caesarea akan mendapatkan manfaat dari berzikir dalam menetralsir beban pikiran atau perasaan yang sering kali menghampiri kita setiap hari. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Agung Octa Nihando Rokawie, Sulastri dan Anita (2017) dengan judul Relaksasi nafas dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen dengan hasil tingkat kecemasan sebelum diberikan tindakan relaksasi nafas dalam adalah 54,59 dan setelah diberikan tindakan relaksasi nafas dalam adalah 49,56.

Berdzikir dapat menenangkan diri dalam menghadapi masalah seperti saat pasien akan dilakukan tindakan

operasi sectio caesarea membantu mengurangi ketegangan yang dirasakan (Bayumi dkk, 2011). Menurut Goncalves, Lucchetti, Menezes, & Vallada (2015) intervensi religious atau terkait spiritualitas memberi efek positif pada kesehatan mental, seperti menurunkan kecemasan. Hal ini diperkuat dengan teori Smeltzer & Bare (2013) yang menyatakan bahwa tujuan teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress, baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa kombinasi dzikir dan relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tingkat kecemasan.

## 2. Hasil uji Analisa Wilcoxon

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon tingkat kecemasan pada ibu pre operasi sectio caesarea pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa nilai  $p < 0,000 <$  taraf signifikan  $0,05$  menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dzikir dan relaksasi nafas dalam dengan nilai mean  $\pm$  SD pretest  $2,4444 \pm 1,47631$  dan posttest  $1,1481 \pm 0,60152$ . Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syamsul Arif dkk pada tahun 2013 yang meneliti tentang pengaruh terapi psiko spiritual: bacaan dzikir terhadap tingkat kecemasan pada pasien yang akan dilakukan tindakan operasi, hasilnya juga menunjukkan nilai yang signifikan yaitu  $p \text{ value } 0,000 (<0,05)$ . Terapi dzikir yang dilakukan responden dapat menciptakan kondisi relaksasi autogenic dan meditasi sehingga dapat mengaktifkan saraf parasimpatis, serta menurunkan frekuensi jantung dan tekanan darah,

mengurangi konsumsi oksigen, dan meningkatkan pernafasan dan system kardiovaskuler (Seawad, 2012).

Berkaitan dengan zikir, dapat diketahui bahwa zikir (ingat Allah) merupakan kegiatan yang banyak dilakukan umat Islam pengendoran otot namun pada frase tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang tertur disertai sikap pasrah kepada objek transendensi yaitu Tuhan. Frase yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan. Zikir membantu individu membentuk persepsi yang lain selain kekuatan yaitu keyakinan bahwa stressor apapun akan dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah (Maimunah & Retnowati, 2011) dan efektif terhadap berbagai kondisi seperti nyeri serta kecemasan pada pasien yang menjalani operasi abdomen (Soliman, 2013). Secara medis juga diketahui bahwa orang yang terbiasa berdzikir

mengingat Allah secara otomatis otak akan berespon terhadap pengeluaran endorphine yang mampu menimbulkan perasaan Bahagia dan nyaman (Ayashi, 2012).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Agung Octa Nihando Rokawie, Sulastri dan Anita (2017) nilai perbedaan mean antara kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam adalah 5,03. Penelitian ini juga terkait dengan penelitian Sudarsih (2012). Diperoleh tingkat kecemasan pada pasien pre operasi abdomen di Ruang Perawatan Rumah Sakit Imanuel sebelum diberikan Teknik relaksasi nafas dalam 33,6 dan sesudah mempunyai nilai 12,2. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pemberian Teknik relaksasi nafas dalam mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan.

Menurut Kozier, Erb, Berman, & Snyder (2010) teknik relaksasi yang

lebih dipilih untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Dalam terapannya terapi relaksasi nafas dalam lebih mudah dipelajari dan diterapkan oleh para pasien nantinya, serta keuntungannya menggunakan terapi nafas dalam ini adalah waktu yang dikeluarkan tidak terlalu banyak. Tujuan relaksasi adalah untuk mengurangi tingkat gejala fisiologis individu dan membawa individu ke keadaan yang lebih tenang baik secara fisik maupun psikologis.

Hasil penelitian disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah kombinasi dzikir dan relaksasi nafas dalam pada ibu pre operasi sectio caesarea di Bangsal Firdaus RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta.

Berdasarkan temuan di lapangan sebanyak 11 pasien (40,7%) tingkat kecemasan pada ibu pre operasi sectio caesarea adalah normal hal ini

disebabkan karena usia, tingkat pendidikan dan status sosial ekonomi yang baik. Menurut Sigit (2009) pada usia 25-35 tahun seseorang termasuk pada kelompok usia produktif, dimana pada usia tersebut seseorang aktif bekerja dengan mobilitas relatif tinggi, sehingga hal ini akan berdampak pada tingkat kecemasan pada waktu menjalani operasi. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan kecemasan yang berupa operasi sectio caesarea banyak terjadi pada usia antara 26-35 dengan berbagai aspek sebab yang berbeda, diantaranya disebabkan karena baru pertama kali menjalani persalinan dengan indikasi untuk section caesrea dan juga disebabkan oleh pengalaman yang tidak menyenangkan saat menjalani persalinan.

Menurut Mubarak (2009) penghasilan tidak berpengaruh langsung terhadap persalinan, akan tetapi jika seseorang berpenghasilan cukup besar maka dia

akan mampu untuk menyediakan fasilitas. Derajat sosial ekonomi masyarakat menunjukkan tingkat kesejahteraan dan kesempatannya dalam menggunakan dan menerima pelayanan kesehatan. Status ekonomi keluarga berhubungan dengan kejadian persalinan operasi sesar di Indonesia. Semakin tinggi tingkat status ekonomi ibu maka risiko terjadinya persalinan operasi sesar juga semakin meningkat di Indonesia. Persalinan sesar akan menghabiskan biaya berkali-kali lebih besar daripada persalinan normal. Oleh karena itu kemampuan keuangan keluarga menjadi salah satu pertimbangan dalam mengambil keputusan melahirkan dengan operasi sesar (Hartatik, 2014).

Ibu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi cenderung lebih memperhatikan kesehatannya selama kehamilan bila dibanding dengan ibu yang tingkat pendidikannya lebih rendah. Semakin



tinggi pendidikan formal seorang ibu diharapkan semakin meningkat pengetahuan dan kesadarannya dalam mengantisipasi kesulitan dalam kehamilan secara berkala dan teratur. Sehingga persalinan operasi sesar lebih berpeluang terjadi pada ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi (Lauer JA, Betran AP, Merialdi M, Wojdyla D, 2010), sedangkan pada Analisa data Riskesdas 2013 ini diketahui bahwa ibu yang memiliki peluang untuk bersalin secara operasi sesar adalah ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi yaitu lulusan D3/Perguruan Tinggi, secara status ekonomi berada pada kepemilikan kuantil tertinggi (ekonomi atas).

Selain itu tingkat kecemasan berat pre test sebanyak 2 pasien (7,4%) posttest 1 pasien (3,7%) dan 4 pasien (14,8%) dengan tingkat kecemasan sangat berat, hal ini dikarenakan tipe kepribadian pasien yang mudah cemas. Tipe

kepribadian merupakan salah satu factor yang dapat berpengaruh terhadap kecemasan. Menurut Stuart (2009), individu dengan tipe kepribadian A lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan dari pada orang dengan tipe kepribadian B. Pendapat ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Robert dan Kenneth, dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pekerjaan dengan kepribadian tipe A lebih mudah mengalami gangguan cemas dari pada pekerjaan dengan tipe kepribadian B (Robert dan Kenneth, 2012).

Pada penelitian ini diagnosa ibu pre operasi sectio caesarea disebabkan karena DKP (Disproporsi kepala panggul) sebanyak 2 pasien (7,4%), HDK (Hipertensi dalam kehamilan) sebanyak 2 pasien (7,4%), Janin besar sebanyak 1 pasien (3,7%), KPD sebanyak 10 pasien (37,0%), Oligohidramnios sebanyak 2 pasien

(7,4%), Riwayat SC sebanyak 10 pasien (37,0%). Dan status pembayaran subjek penelitian terbesar adalah menggunakan BPJS Non PBI sebanyak 22 pasien (77,8%) serta BPJS PBI sebanyak 6 pasien (22,2%). Hal ini menunjukkan bahwa pembayaran menggunakan BPJS yang paling banyak digunakan oleh responden dalam penelitian ini saat akan melakukan operasi sectio caesarea.

### 3. Hasil uji Mann-Whitney dan Kemaknaan klinis

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney pada tabel 5.4 menunjukkan bahwa nilai p value  $0,000 >$  taraf signifikan  $0,05$  sehingga menunjukkan bahwa hipotesis adalah diterima yang artinya ada pengaruh kombinasi dzikir dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre operasi sectio caesarea di Bangsal Firdaus RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta dengan nilai mean  $\pm$  SD *pretest*  $6,5000 \pm 6,82324$  dan *posttest*

$1,5000 \pm 0,05469$ . Sejalan dengan penelitian Eko Sujianto 2019 bahwa ada pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi section caesrea di RSUD dr.Soeratno Gemolong didapatkan p value  $0,000$  dan juga terkait dengan penelitian Sudarsih (2012) diperoleh tingkat kecemasan pada pasien pre operasi abdomen di Ruang Perawatan Rumah Sakit Imanuel sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam mempunyai nilai rata-rata  $33,6$  (ringan sampai sedang) dan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sesudah diberikan Teknik relaksasi nafas dalam mempunyai rata-rata  $21,4$  (tidak cemas) dan terjadi penurunan sebesar  $12,2$ . Terapi relaksasi adalah Teknik yang didasarkan kepada keyakinan bahwa tubuh berespon pada ansietas yang merangsang pikiran karena nyeri atau kondisi penyakitnya. Teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis (Asmadi, 2009).

Terapi relaksasi memiliki berbagai macam yaitu Latihan nafas dalam, masase, relaksasi progresif, imajinasi, biofeedback, yoga, sentuhan terapeutik, terapi music, humor, tawa dan spiritual (Kozier, Erb, Berman & Snyder, 2010).

Hasil penelitian disimpulkan bahwa kombinasi dzikir dan relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu pre operasi section caesarea di Bangsal Firdaus RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta. Kemaknaan klinis teknik relaksasi yang digabungkan dengan bacaan dzikir mampu menimbulkan respon relaksasi sehingga dapat menurunkan kecemasan. Intervensi relaksasi dzikir untuk menurunkan kecemasan klien sangat relevan dengan peran perawat, dalam melaksanakan peran dalam memberikan asuhan keperawatan, perawat seharusnya melihat dari semua aspek yang dimiliki pasien

meliputi: aspek biologi, psikologi, sosial, dan spiritual (Perry & Potter, 2009).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A.kesimpulan**

1. Diketuinya Pengaruh Dzikir dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta.
2. Diketuinya tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dzikir dan relaksasi nafas dalam pada ibu pre operasi sectio caesarea di RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta.
3. Diketuinya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dzikir dan relaksasi nafas dalam pada ibu pre operasi sectio caesarea di RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta.

### **B. Saran**

1. Bagi responden

Diharapkan hasil penelitian ini, dapat menjadikan dzikir dan relaksasi nafas dalam sebagai terapi pendamping non farmakologis dan sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT.

disarankan untuk penambahan waktu saat intervensi dilihat dari tempat yang sangat mendukung agar responden dapat meresapi lebih dalam.

2. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Diharapkan dapat menjadi masukan yang bermakna dalam melakukan perawatan pada ibu pre operasi sectio caesarea untuk menurunkan tingkat kecemasan menggunakan terapi dzikir dan relaksasi nafas dalam.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian sebagai informasi, sehingga dapat diteliti lebih lanjut tentang analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu pre operasi sectio caesarea jika ingin melakukan intervensi yang sama

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea Di RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta. *Naskah Publikasi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Ahsan, Lestari, R., & Sriati. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pre Operasi Pada Pasien Sectio Caesarea di Ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Kanjuruhan Kapanjen Kabupaten Malang. *Jurnal Publikasi Universitas Brawijaya*.
- Andarmoyo. (2013). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Andriani, D. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tindakan Seksio Sesarea Di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Dompu Tahun 2010. *Skripsi Universitas Samawa Sumbawa Besar*.
- Astuti, D., Hartinah, D., & Permana, D. R. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post SC. *Jurnal Nursing*.
- Ayashi, E. (2012). *Dahsyatnya senyuman ibadah super mudah manfaat super hebat*. Jakarta: Qultum Media.
- Black, & Hwaks. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*:

- Manajemen klinis untuk Hasil yang Diharapkan. Edisi 8.* Jakarta: Salemba Medika.
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan.* Jakarta: Trans Info Media.
- Donsu, J. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan.* Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Estu, Astuti, S. N., Harmilah, & Jitowiyono, S. (2018). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Nyaman Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Femure Di RSUD Sleman. *Jurnal Nursing.*
- Febrianto, F. (2019). *Nilai Klaim Rp 3,2 T, Bedah Cesar Diduga Jadi Biang Defisit BPJS.* Tempo.com.
- Fitriyah, L. (2019). Efektivitas Dzikir Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Publikasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda.*
- Gonçalves, J., Lucchetti, G., Menezes, P., & Vallada, H. (2015). Religious and spiritual interventions in mental health care: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials, *Psychological Medicine. Jurnal Nursing*, 45(14), 2937–2949.
- Hapsari, D. I., & Hendraningsih, T. (2018). Determinan Peningkatan Angka Kejadian tindakan Sectio Caesarea Pada Ibu Bersalin di Rumah Sakit Ade Muhammad Djoen Kabupaten Sintang. *Jurnal Akademi Keperawatan Sintang.*
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data.* Jakarta: Salemba Medika.
- Indriani, M. (2018). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Kelompok Petani Tembakau yang Mengalami Gagal Panen di Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember. *Skripsi Universitas Jember.*
- Kneale, Julia, Davis, & Petter. (2011). *Keperawatan Ortopedik dan Trauma.* Jakarta: EGC.
- Laili, F., & Wartini, E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Nursing.*
- Lauer, J., Betran, A., Merialdi, M., & Wojdyla, D. (2010). *Determinants of caesarean section rates in developed countries: supply, demand and opportunities for control [Internet].* Diambil kembali dari World Health Rep: <http://www.who.int/healthsystems/topics>
- Maimunah, A., & Retnowati, S. (2011). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Psikoislamika*, 1-2.
- Mardhiyah, U. (2017). Pengaruh Pelatihan Dzikir Untuk

- Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Pertama. *Jurnal Intervensi Psikologi*.
- Ma'rufa, A., Letari, K. P., & Elisa. (2019). Handheld Finger Technique Relaxation And Music Therapy To Decrease Anxiety In Pre Sectio Caesarea Patients. *Jendela Nursing Jurnal*.
- Maryani. (2017). Determinan Persalinan Seksio Sesarea Di RSUD Wates Kulon Progo Tahun 2016. *Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Mubarak, & Iqbal, W. (2009). *Sosiologi Untuk Keperawatan, Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nisa, R. M., PH, L., & Arisdiani, T. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Ansietas Pasien Pre Operasi Mayor. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 116-120.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurlaillah, & M.Si, D. S. (2017). Bina Rohani Islam Pasien Dalam Menangani Kecemasan Pra Operasi Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Publikasi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Pkugamping.com*. (2020, 4 2). Diambil kembali dari RS PKU Muhammadiyah Gamping: <http://www.pkugamping.com/>
- Potter, & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyo, B. A. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Kecemasan Pada Pasien Pra Operasi Katarak Di Rumah Sakit Mitra Husada Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. *Jurnal Publikasi Universitas Mitra Indonesia*.
- Rahmawati, P. M., Widjajanto, E., & Astari, A. M. (2017). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Sesarea Di Ruang Bersalin. *Jurnal Publikasi Universitas Jember*.
- Rokawie, Sulastris, & Anita. (2011). Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen. *Jurnal Kesehatan*.
- Sari, R. M., & Absari, N. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tindakan Sectio Caesarea di Rumah Sakit DKT Bengkulu. *Jurnal Publikasi Poltekkes Kemenkes Kendari*.
- Shahar, N. R. (2016). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Proses Persalinan Secara Caesar Menggunakan Al Goritma ID3 Dengan Metode Decision Tree. *Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Shobirin, R. (2019, November 2). *Memahami Persalinan Sectio Caesarea*. Dipetik Desember 7, 2019, dari TIMES INDONESIA: <https://www.timesindonesia.co>

[id/read/news/237268/memaha  
mi-persalinan-sectio-caesarea](https://doi.org/10.24127/237268)

- Simbolon, & Hondro. (2015). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Ruang Rawat Bedah Rumah Sakit Santa Elizabeth Medan Tahun 2015. *Jurnal Keperawatan*.
- Smeltzer, & Bare. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Soliman, H. (2013). Effects of zikr meditation and jaw relaxation on postoperative pain, anxiety and physiologic response of patients undergoing abdominal surgery. *Journal of Biology Agriculture and Healthcare*, 23–38.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta.
- Suhartatik. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Di Dalam Memilih Persalinan Operasi Sesar Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Pertiwi Makasar. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Sujianto, E. (2019). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSUD DR. Soeratno Gemolong. *Jurnal Publikasi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Susilowati, D. (2012). *Pengaruh Dukungan Keluarga dan Paritas Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di RB Harapan Bunda*. Surakarta: Program Pascasarjana Universitas Sebelas.
- Ulinnuha, T. N. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Kesehatan*.
- Yanti, Anggraeni, Sulistianingsih, & Maryanti. (2016). Hubungan Pendidikan Dengan Kecemasan Pasien Pre Operasi Seksio Sesar (SC) di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Urip Sumoharjo Bandar Lampung Tahun 2015. *Jurnal Asuhan Ibu & Anak*.



