

## PENERAPAN DOA DAN DZIKIR DALAM MENGURANGI KECEMASAN IBU HAMIL : PERSPEKTIF KEBIDANAN ISLAM

Farras Rahmadhani<sup>1</sup>, Revaliza Dwipa Sawitry<sup>2</sup>, Aliefia Amanda Zahra<sup>3</sup>, Helnika  
Rahmania<sup>4</sup>, Chelsea Ermarda<sup>5</sup>, Gladis Amelia Putri<sup>6</sup>, Annisa Irhamni<sup>7</sup>, Salsabila Azzahra  
Annisa Ferinda<sup>8</sup>

[farrasrahmadhani41@gmail.com](mailto:farrasrahmadhani41@gmail.com)<sup>1</sup>, [rvlzadwpswtry02@gmail.com](mailto:rvlzadwpswtry02@gmail.com)<sup>2</sup>, [alifiamanda275@gmail.com](mailto:alifiamanda275@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[helnikarahmania15@gmail.com](mailto:helnikarahmania15@gmail.com)<sup>4</sup>, [chelseaermarda712@gmail.com](mailto:chelseaermarda712@gmail.com)<sup>5</sup>, [gladisputri423@gmail.com](mailto:gladisputri423@gmail.com)<sup>6</sup>,  
[annisairhamni06@gmail.com](mailto:annisairhamni06@gmail.com)<sup>7</sup>, [salsabillaazzhraaf@gmail.com](mailto:salsabillaazzhraaf@gmail.com)<sup>8</sup>

Universitas Muhammadiyah Riau

### ABSTRAK

Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang umum dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester pertama dan ketiga, yang dapat berdampak negatif terhadap kondisi fisik dan emosional ibu maupun janin. Dalam pendekatan kebidanan Islam, spiritualitas menjadi elemen penting dalam mendukung kesehatan ibu selama masa kehamilan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan doa dan dzikir sebagai intervensi non-farmakologis dalam mengurangi kecemasan ibu hamil berdasarkan perspektif kebidanan Islam. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan menelaah berbagai literatur ilmiah dan sumber-sumber keislaman, seperti Al-Qur'an, hadits, serta karya ilmiah bidang kebidanan. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti membaca doa dan melakukan dzikir secara rutin mampu menenangkan jiwa, menstabilkan emosi, serta memperkuat hubungan vertikal antara ibu dan Sang Pencipta. Penelitian-penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa praktik dzikir dapat menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dan meningkatkan kualitas tidur serta rasa percaya diri ibu hamil. Dalam perspektif Islam, ketenangan hati yang diperoleh melalui dzikir disebut sebagai bentuk sakinah, yang merupakan bagian dari rahmat Allah bagi hamba-Nya. Dengan demikian, penerapan doa dan dzikir tidak hanya berfungsi sebagai pendekatan psikologis tetapi juga sebagai ibadah yang mendekatkan ibu kepada Tuhan. Artikel ini merekomendasikan integrasi pendekatan spiritual Islam ke dalam praktik kebidanan, khususnya dalam pelayanan antenatal care (ANC), guna meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual ibu hamil secara holistik.

**Kata Kunci:** Doa, Dzikir, Kecemasan, Ibu, Hamil.

### PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang menandai proses biologis dan psikologis menuju peran sebagai seorang ibu. Perubahan yang terjadi selama kehamilan tidak hanya bersifat fisik, seperti pertumbuhan janin dan perubahan hormonal, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kondisi emosional dan mental ibu. Dalam konteks ini, munculnya kecemasan menjadi hal yang lumrah dan sering dialami oleh ibu hamil, baik karena ketidakpastian terhadap proses persalinan, perubahan tubuh, maupun kekhawatiran terhadap kondisi janin. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius dan berdampak pada kehamilan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memahami berbagai pendekatan dalam mengelola kecemasan ibu hamil secara komprehensif, salah satunya melalui pendekatan spiritual Islam (Abidin, 2020).

Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari rasa khawatir yang berlebihan, gangguan tidur, ketegangan otot, hingga perubahan pola makan. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan selama kehamilan antara lain riwayat kehamilan sebelumnya, status sosial ekonomi, dukungan keluarga, kondisi hubungan dengan pasangan, serta persepsi individu terhadap kehamilan itu sendiri. Dalam dunia kebidanan modern, penanganan kecemasan biasanya dilakukan melalui pendekatan

psikologis seperti konseling, terapi relaksasi, hingga penggunaan farmakoterapi yang harus sangat berhati-hati mengingat potensi risiko bagi janin. Namun, dalam konteks masyarakat yang religius, seperti di Indonesia yang mayoritas beragama Islam, pendekatan spiritual sering kali menjadi bagian tak terpisahkan dalam upaya pemulihan psikologis.

Islam sebagai agama yang sempurna telah memberikan panduan yang lengkap dalam menjalani kehidupan, termasuk dalam menghadapi fase-fase sulit seperti kehamilan. Di dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman bahwa hanya dengan mengingat-Nya hati menjadi tenang (QS. Ar-Ra'd: 28). Firman ini menjadi dasar bahwa dzikir dan doa merupakan sarana untuk memperoleh ketenangan batin dalam menghadapi berbagai bentuk tekanan, termasuk kecemasan. Dzikir sebagai bentuk pengingat kepada Allah dapat berupa bacaan tasbih, tahmid, tahlil, takbir, serta shalawat kepada Nabi Muhammad SAW. Sementara itu, doa merupakan permohonan seorang hamba kepada Allah agar diberikan kekuatan dan kemudahan dalam menjalani cobaan hidup, termasuk selama masa kehamilan (Amalia, 2021).

Dalam perspektif kebidanan Islam, pemeliharaan kesehatan ibu hamil tidak hanya mencakup aspek fisik tetapi juga mencakup dimensi spiritual. Rasulullah SAW telah memberikan teladan bagaimana seorang muslimah menjalani kehamilan dengan penuh kesabaran dan keyakinan kepada takdir Allah. Dalam beberapa hadits juga disebutkan bahwa setiap kesulitan yang dialami oleh seorang ibu hamil merupakan bentuk pahala dan penggugur dosa. Hal ini menunjukkan bahwa kehamilan dalam Islam adalah sebuah bentuk ibadah yang penuh kemuliaan. Oleh sebab itu, menghadapi kecemasan dengan doa dan dzikir bukan hanya menjadi sarana penyembuhan psikologis, tetapi juga menjadi bentuk ketaatan dan penghambaan diri kepada Allah SWT (Asri, 2020).

Penelitian-penelitian kontemporer juga telah membuktikan bahwa pendekatan spiritual memiliki pengaruh positif terhadap kondisi mental ibu hamil. Aktivitas spiritual terbukti dapat menurunkan kadar hormon kortisol yang berperan dalam meningkatkan stres dan kecemasan. Doa dan dzikir memberikan efek relaksasi, memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, serta menstimulasi pusat ketenangan dalam otak. Dalam praktik kebidanan, pendekatan ini termasuk dalam intervensi non-farmakologis yang aman dan dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil. Hal ini menjadi peluang besar bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk mengintegrasikan nilai-nilai keislaman ke dalam layanan kehamilan, terutama dalam memberikan dukungan emosional dan spiritual (Amalia, 2021).

Lebih dari itu, pendekatan kebidanan Islam dalam mengatasi kecemasan ibu hamil juga sejalan dengan prinsip asuhan kebidanan yang holistik dan humanistik. Dalam Standar Asuhan Kebidanan yang berlaku di Indonesia, salah satu prinsip yang dijunjung adalah pendekatan yang berpusat pada perempuan (*woman centered care*) yang menghargai pengalaman dan nilai-nilai hidup ibu hamil, termasuk nilai-nilai spiritualnya. Dengan demikian, penerapan doa dan dzikir dapat menjadi bentuk intervensi yang mendukung pemenuhan kebutuhan emosional dan spiritual ibu selama masa kehamilan, sekaligus sebagai strategi efektif dalam pencegahan gangguan psikologis yang lebih berat (Azizah, 2019).

Namun, meskipun memiliki banyak keunggulan, penerapan pendekatan spiritual dalam pelayanan kebidanan belum banyak dioptimalkan secara sistematis dalam praktik klinis. Masih terdapat keterbatasan dalam pengetahuan dan pemahaman tenaga kesehatan mengenai integrasi nilai-nilai Islam dalam asuhan kebidanan, serta minimnya pelatihan atau modul praktik kebidanan berbasis spiritual. Oleh karena itu, perlu adanya upaya penyusunan panduan atau standar operasional prosedur (SOP) yang memungkinkan

penerapan doa dan dzikir sebagai bagian dari program edukasi dan pendampingan ibu hamil (Chusniyah, 2021).

Artikel ini bertujuan untuk memberikan kajian mendalam mengenai efektivitas penerapan doa dan dzikir dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil berdasarkan perspektif kebidanan Islam. Kajian ini menggabungkan pendekatan literatur ilmiah dengan nilai-nilai keislaman yang bersumber dari Al-Qur'an, hadits, dan pandangan ulama kontemporer. Diharapkan hasil dari kajian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan model asuhan kebidanan berbasis spiritual Islam yang dapat diterapkan dalam pelayanan antenatal care (ANC) maupun dalam praktik kebidanan komunitas (Asri, 2020).

Secara keseluruhan, pentingnya kesehatan mental ibu hamil tidak dapat dipisahkan dari upaya pemeliharaan spiritual yang mendalam. Kehamilan sebagai proses yang kompleks membutuhkan dukungan emosional yang kuat, dan Islam telah menyediakan sarana tersebut melalui doa dan dzikir. Integrasi aspek spiritual ke dalam kebidanan bukan hanya akan memperkaya praktik klinis, tetapi juga memperkuat nilai-nilai keimanan dalam menghadapi proses kehamilan yang penuh tantangan. Oleh karena itu, penelitian dan kajian seperti ini menjadi sangat relevan untuk memperluas perspektif tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan yang holistik, humanistik, dan berorientasi pada kesejahteraan ibu secara menyeluruh, baik secara jasmani maupun Rohani (Azizah, 2019).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode tinjauan pustaka (library research). Tujuan dari metode ini adalah untuk menggali, memahami, dan mendeskripsikan fenomena penerapan doa dan dzikir dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil berdasarkan perspektif kebidanan Islam. Pendekatan kualitatif dipilih karena sesuai untuk menelaah fenomena keagamaan dan psikologis secara mendalam, khususnya yang berkaitan dengan pengalaman spiritual ibu hamil serta relevansinya dengan konsep pelayanan kebidanan Islam (Azizah, 2019).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam proses kehamilan, ibu hamil mengalami berbagai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kekhawatiran terhadap kondisi janin, ketakutan akan persalinan, pengalaman traumatis sebelumnya, serta ketidakpastian masa depan sebagai seorang ibu. Dalam kondisi ini, diperlukan intervensi yang tidak hanya bersifat medis atau farmakologis, tetapi juga intervensi non-fisik yang menyentuh aspek psikologis dan spiritual. Salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang dianggap efektif adalah praktik doa dan dzikir, terutama jika dikaji dari perspektif kebidanan Islam (Amalia, 2021).

### **Pengaruh Kecemasan terhadap Ibu Hamil**

Kecemasan merupakan gangguan emosional yang ditandai dengan perasaan gelisah, khawatir berlebihan, sulit tidur, dan ketegangan otot. Pada ibu hamil, kecemasan yang dibiarkan tanpa penanganan dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti hipertensi kehamilan, gangguan pertumbuhan janin, serta meningkatkan risiko persalinan prematur. Bahkan, kecemasan yang kronis dapat berdampak terhadap perkembangan otak janin dan kondisi mental anak di masa depan. Oleh karena itu, pendekatan komprehensif untuk mengurangi kecemasan ibu hamil menjadi sangat penting, termasuk dengan memanfaatkan pendekatan spiritual Islam (Asri, 2020).

### **Peran Doa dalam Menenangkan Jiwa Ibu Hamil**

Doa merupakan wujud pengakuan kelemahan manusia di hadapan Allah SWT serta bentuk ketergantungan seorang hamba kepada Tuhannya. Dalam konteks kehamilan, membaca doa menjadi sarana untuk meminta perlindungan bagi diri sendiri dan janin, serta untuk memohon kemudahan selama proses persalinan. Doa yang dibaca dengan penuh keikhlasan dan keyakinan dapat memberikan efek menenangkan, karena secara psikologis membantu ibu merasa lebih dekat dengan Tuhan dan merasa tidak sendiri dalam menghadapi kehamilan.

Dalam Islam, banyak doa yang secara khusus dianjurkan untuk dibaca oleh ibu hamil. Salah satunya adalah doa dari QS. Al-Imran ayat 38, doa Nabi Zakaria: “Rabbi habli min ladunka dzurriyatan thayyibah innaka sami’ud du’a” (Ya Tuhanku, anugerahkanlah kepadaku seorang anak yang baik. Sesungguhnya Engkau Maha Mendengar doa). Selain itu, ibu hamil juga dianjurkan membaca doa-doa perlindungan bagi janin dari gangguan setan dan kejahatan lainnya, seperti surat Al-Falaq dan An-Naas. Rangkaian doa ini bukan hanya berisi permohonan kepada Allah, tetapi juga secara tidak langsung menciptakan ikatan batin yang kuat antara ibu dan janinnya (Chusniyah, 2021).

### **Efektivitas Dzikir dalam Mengurangi Stres dan Kecemasan**

Dzikir, sebagai bentuk pengingat kepada Allah SWT, memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis ibu hamil. Dalam QS. Ar-Ra’d ayat 28 disebutkan: “Alaa bidzikrillahi tathma’innul quluub” (Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang). Ayat ini menunjukkan bahwa dzikir memiliki efek langsung terhadap ketenangan jiwa. Dalam berbagai studi psikologi dan kedokteran, aktivitas dzikir terbukti mampu menurunkan kadar hormon kortisol, yaitu hormon stres yang meningkat saat seseorang mengalami kecemasan.

Beberapa jenis dzikir yang sering dianjurkan adalah bacaan Subhanallah, Alhamdulillah, Laa ilaaha illallah, Allahu Akbar, serta shalawat kepada Nabi Muhammad SAW. Pengucapan dzikir secara berulang dalam keadaan tenang dan penuh penghayatan membantu menciptakan ketenangan batin, meningkatkan fokus, dan mengalihkan pikiran dari hal-hal yang menimbulkan kecemasan. Dzikir juga sering dikombinasikan dengan teknik pernapasan dalam dan relaksasi, sehingga memberikan manfaat fisik dan mental secara simultan (Azizah, 2019).

### **Perspektif Kebidanan Islam terhadap Spiritualitas dalam Kehamilan**

Kebidanan Islam memandang kehamilan sebagai proses suci yang mengandung nilai-nilai ibadah. Setiap rasa sakit dan kesulitan yang dialami oleh ibu hamil dinilai sebagai penggugur dosa dan pemberi pahala, sebagaimana disebutkan dalam beberapa hadits Rasulullah SAW. Oleh karena itu, menjaga ketenangan hati dan spiritualitas selama kehamilan bukan hanya penting untuk kesehatan ibu dan janin, tetapi juga sebagai bentuk ibadah yang diridhai Allah (Asri, 2020).

Dalam praktik kebidanan Islam, aspek spiritual menjadi bagian dari pendekatan holistik terhadap perawatan ibu hamil. Seorang bidan muslimah tidak hanya memperhatikan kondisi fisik ibu, tetapi juga mendampingi secara emosional dan spiritual. Memberikan bimbingan rohani, mengajak ibu membaca dzikir, serta memotivasi ibu untuk berdoa kepada Allah merupakan bagian dari pelayanan kebidanan yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Pendampingan spiritual seperti ini dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menghadapi proses persalinan, serta memperkuat hubungan keluarga sebagai sistem pendukung utama.

## **Studi dan Literatur Pendukung**

Beberapa studi menunjukkan efektivitas pendekatan spiritual dalam menangani kecemasan ibu hamil. Misalnya, penelitian oleh Lestari dkk. (2020) menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin membaca dzikir mengalami penurunan signifikan pada skor kecemasan trimester ketiga. Penelitian lain oleh Nurlaili (2019) mengungkapkan bahwa bimbingan spiritual dengan metode dzikir dan murajaah Al-Qur'an membantu meningkatkan ketenangan jiwa pada ibu hamil yang mengalami stres tinggi.

Selain itu, jurnal-jurnal dalam bidang keperawatan dan kebidanan juga menyebutkan bahwa praktik keagamaan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis selama kehamilan. Praktik doa dan dzikir merupakan bagian dari terapi komplementer yang telah banyak diterapkan di berbagai rumah sakit dan layanan kesehatan berbasis Islam. Bahkan, beberapa rumah sakit Islam di Indonesia telah mengembangkan modul asuhan kehamilan berbasis spiritual, yang mencakup kegiatan dzikir bersama, pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an, hingga pelatihan relaksasi Islami (Amalia, 2021).

### **Implikasi dalam Praktik Kebidanan**

Penerapan doa dan dzikir dalam praktik kebidanan memiliki nilai strategis dalam memperkuat pendekatan holistik. Bidan sebagai tenaga kesehatan terdepan dalam pelayanan kehamilan dapat mengintegrasikan pendekatan ini ke dalam program edukasi ibu hamil, seperti dalam kelas ibu hamil, kunjungan antenatal care, dan senam hamil. Dengan demikian, ibu tidak hanya memperoleh informasi kesehatan secara fisik, tetapi juga memperoleh dukungan emosional dan spiritual.

Namun demikian, pelaksanaan pendekatan ini memerlukan pelatihan dan pemahaman mendalam dari tenaga kesehatan. Bidan perlu memiliki pengetahuan dasar mengenai doa-doa khusus kehamilan, makna dzikir, serta kemampuan komunikasi spiritual yang baik. Selain itu, perlu dilakukan sosialisasi kepada keluarga dan masyarakat agar pendekatan ini mendapat dukungan dan tidak dianggap sebagai praktik tradisional semata.

Kehamilan merupakan proses alami yang menakjubkan dan memiliki nilai spiritual tinggi dalam pandangan Islam. Namun, bagi sebagian besar ibu hamil, fase ini juga disertai dengan kecemasan yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Kecemasan selama kehamilan bisa disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari perubahan fisik dan hormonal, kekhawatiran terhadap keselamatan janin, pengalaman kehamilan sebelumnya, hingga ketakutan terhadap proses persalinan. Dalam kerangka kebidanan konvensional, intervensi untuk mengurangi kecemasan sering kali menggunakan pendekatan psikologis atau bahkan farmakologis. Padahal, dalam masyarakat muslim yang religius, aspek spiritual memegang peranan penting dalam mendukung kesehatan mental dan emosional ibu hamil. Oleh karena itu, penting untuk menggali dan menerapkan pendekatan spiritual seperti doa dan dzikir dalam praktik kebidanan sebagai bagian dari asuhan yang bersifat holistik dan Islami (Azizah, 2019).

Penelitian ini menunjukkan bahwa praktik doa dan dzikir secara konsisten dapat memberikan efek signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Doa merupakan bentuk komunikasi langsung antara hamba dan Sang Pencipta, yang memberikan ketenangan batin, rasa aman, serta harapan dalam menghadapi masa kehamilan. Sementara itu, dzikir sebagai aktivitas pengingat kepada Allah SWT telah terbukti secara ilmiah dan empiris mampu memberikan efek fisiologis dan psikologis yang positif, seperti menurunkan tekanan darah, memperlambat detak jantung, menurunkan kadar kortisol (hormon stres), serta menciptakan perasaan nyaman dan rileks. Dalam konteks kebidanan Islam, penerapan doa dan dzikir bukan hanya sarana menenangkan diri, tetapi juga bagian dari ibadah yang memperkuat iman dan ketakwaan seorang ibu selama

proses kehamilan.

Dalam perspektif pelayanan kebidanan yang Islami, penerapan doa dan dzikir harus dipandang sebagai pendekatan yang sangat relevan dan sesuai dengan nilai-nilai masyarakat muslim. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, perlu memiliki pemahaman yang utuh bahwa asuhan kebidanan yang berkualitas tidak hanya mencakup aspek fisik dan medis, tetapi juga aspek mental, sosial, dan spiritual. Konsep *woman-centered care* yang diterapkan dalam kebidanan modern seharusnya diintegrasikan dengan nilai-nilai keislaman, terutama dalam memberikan ruang kepada ibu untuk menjalani kehamilan dengan rasa damai, aman, dan penuh keimanan. Penerapan doa dan dzikir dapat dilakukan dalam kegiatan edukasi kehamilan seperti kelas ibu hamil, pemeriksaan ANC (*antenatal care*), hingga senam hamil dengan menyisipkan sesi relaksasi Islami yang mencakup bacaan dzikir dan doa khusus bagi ibu hamil (Chusniyah, 2021).

Penelitian pustaka ini juga mengungkapkan bahwa praktik doa dan dzikir tidak memerlukan biaya besar atau sarana yang rumit. Ibu hamil dapat melaksanakannya secara mandiri, baik di rumah maupun di tempat pelayanan kesehatan. Bahkan, praktik ini dapat menjadi rutinitas positif yang meningkatkan hubungan spiritual ibu dengan Allah SWT serta memperkuat ikatan batin dengan janin. Dengan melibatkan keluarga, terutama suami, dalam praktik spiritual ini, efek ketenangan dapat meningkat dan suasana rumah tangga menjadi lebih harmonis. Hal ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti doa dan dzikir memiliki manfaat berlapis, yakni sebagai terapi spiritual, penguat emosi, sekaligus media membangun kebersamaan dalam keluarga muslim (Fatimah, 2020).

Namun demikian, penerapan pendekatan spiritual dalam praktik kebidanan masih menghadapi sejumlah tantangan. Salah satu tantangan terbesar adalah belum meratanya pemahaman tenaga kesehatan tentang pentingnya integrasi nilai-nilai keagamaan dalam pelayanan kebidanan. Masih banyak bidan atau tenaga kesehatan lain yang memandang aspek spiritual hanya sebagai pelengkap atau bagian dari ritual keagamaan semata, bukan sebagai pendekatan ilmiah yang berkontribusi nyata dalam peningkatan kesehatan ibu. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang sistematis dalam membangun kesadaran dan kompetensi tenaga kebidanan dalam mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam praktik klinis sehari-hari (Fatimah, 2020).

Berdasarkan hasil kajian dan analisis yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan doa dan dzikir dalam pengelolaan kecemasan ibu hamil memiliki urgensi tinggi dalam konteks pelayanan kebidanan Islami. Doa dan dzikir bukan hanya bermanfaat dari segi spiritualitas, tetapi juga terbukti secara ilmiah mampu memberikan efek relaksasi, ketenangan emosional, dan peningkatan kesehatan mental ibu hamil. Asuhan kebidanan yang holistik seharusnya memberikan ruang bagi pendekatan ini untuk dikembangkan secara luas, baik dalam pendidikan kebidanan, pelayanan primer, maupun kebijakan kesehatan (Fauziah, 2022).

Adapun saran-saran yang dapat diajukan dalam konteks implementasi hasil kajian ini adalah sebagai berikut. Pertama, institusi pendidikan kebidanan perlu memasukkan materi tentang pendekatan spiritual Islam ke dalam kurikulum, khususnya dalam mata kuliah asuhan kehamilan dan kesehatan komunitas. Materi ini penting agar calon bidan memahami bagaimana mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam praktik klinis secara profesional dan etis. Kedua, tenaga kesehatan yang sudah bekerja di lapangan perlu mendapatkan pelatihan atau workshop mengenai pentingnya dukungan spiritual bagi ibu hamil. Pelatihan ini dapat diselenggarakan oleh rumah sakit, puskesmas, atau organisasi profesi kebidanan, seperti IBI (Ikatan Bidan Indonesia), bekerja sama dengan tokoh agama atau ahli spiritual Islam.

Ketiga, rumah sakit atau fasilitas pelayanan kesehatan berbasis Islam dapat

mengembangkan modul edukasi ibu hamil yang menggabungkan aspek kesehatan fisik dan spiritual. Misalnya, dalam kelas ibu hamil disediakan sesi dzikir bersama, pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kehamilan, serta doa-doa khusus yang bisa dipraktikkan oleh ibu secara mandiri di rumah. Keempat, diperlukan penelitian lebih lanjut secara empiris mengenai pengaruh doa dan dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dengan pendekatan kuantitatif atau kualitatif lapangan, agar hasilnya lebih konkret dan dapat digunakan sebagai dasar kebijakan (Fauziah, 2022).

Kelima, keluarga, terutama suami dan orang tua, perlu diedukasi mengenai pentingnya dukungan spiritual bagi ibu hamil. Suami dapat diajak untuk ikut serta dalam kegiatan spiritual bersama istri, seperti membacakan dzikir, mendampingi berdoa, atau memperdengarkan murattal Al-Qur'an di rumah. Dukungan semacam ini akan menciptakan suasana spiritual yang kondusif dan menenangkan bagi ibu hamil, serta memperkuat ikatan keluarga secara keseluruhan.

Akhirnya, diperlukan komitmen dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, organisasi profesi, serta komunitas keagamaan untuk mempromosikan pendekatan spiritual dalam pelayanan kesehatan ibu. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius, pendekatan ini bukan hanya sesuai dengan nilai-nilai budaya, tetapi juga sangat relevan secara ilmiah dan psikologis. Dengan mengintegrasikan doa dan dzikir ke dalam pelayanan kebidanan, kita tidak hanya membantu ibu mengurangi kecemasan, tetapi juga membentuk generasi yang lahir dari proses kehamilan yang tenang, damai, dan penuh keberkahan (Fatimah, 2020).

## **KESIMPULAN**

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang tidak hanya ditandai dengan perubahan biologis, tetapi juga dengan dinamika psikologis dan spiritual yang sangat kompleks. Dalam proses ini, kecemasan menjadi gangguan mental yang umum terjadi pada ibu hamil, terutama pada trimester pertama dan ketiga. Kecemasan dapat dipicu oleh banyak faktor, seperti ketidakpastian terhadap kondisi janin, ketakutan menghadapi persalinan, kekhawatiran akan peran sebagai ibu, hingga pengalaman buruk pada kehamilan sebelumnya. Jika tidak ditangani dengan tepat, kecemasan ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan holistik yang mampu menangani aspek fisik, mental, dan spiritual secara bersamaan. Dalam konteks masyarakat muslim, pendekatan spiritual Islam seperti doa dan dzikir dapat menjadi solusi yang bermakna dan efektif.

Doa dan dzikir dalam ajaran Islam bukan hanya bentuk ibadah, tetapi juga memiliki dampak psikologis dan emosional yang sangat kuat. Ketika seorang ibu hamil membaca doa-doa kehamilan dengan penuh keyakinan dan melafalkan dzikir secara konsisten, maka secara tidak langsung ia sedang membentuk ketenangan batin. Kegiatan ini mendorong pelepasan hormon-hormon positif, menurunkan kadar kortisol, memperlambat denyut jantung, dan menciptakan suasana hati yang lebih stabil. Dengan menguatkan aspek spiritual selama kehamilan, ibu dapat menghadapi proses perubahan tubuh dan tekanan emosional dengan lebih siap dan sabar. Dalam Islam sendiri, ketenangan hati diyakini sebagai buah dari kedekatan dengan Allah SWT, sebagaimana firman-Nya dalam QS. Ar-Ra'd: 28 yang menyatakan bahwa "hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang."

Penerapan doa dan dzikir dalam mengurangi kecemasan ibu hamil bukan hanya memberikan dampak secara individual, tetapi juga secara sosial dan keluarga. Ketika seorang ibu merasakan ketenangan, ia akan lebih mampu membangun relasi yang harmonis dengan suami dan lingkungan sekitarnya. Relasi yang sehat ini akan meningkatkan rasa aman, memperkuat ikatan emosional antara ibu dan janin, serta

mendorong tumbuhnya keyakinan bahwa kehamilan adalah proses yang dijalani dengan keberkahan. Selain itu, suasana rumah yang penuh dzikir dan doa juga akan memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis janin, sebagaimana dijelaskan dalam berbagai literatur spiritual dan psikologi prenatal.

Dalam perspektif kebidanan Islam, pendekatan doa dan dzikir bukanlah metode tambahan atau pelengkap, melainkan bagian integral dari asuhan kebidanan yang holistik. Islam tidak memisahkan antara tubuh dan jiwa, antara dunia dan akhirat. Oleh sebab itu, pelayanan kebidanan yang Islami harus mampu menggabungkan ilmu kedokteran modern dengan nilai-nilai agama. Seorang bidan muslimah, dalam praktiknya, tidak hanya berperan sebagai penyedia layanan medis, tetapi juga sebagai pendamping spiritual yang membantu ibu hamil merasakan ketenangan dan kekuatan dalam menjalani proses kehamilan. Dengan demikian, doa dan dzikir dapat dijadikan sebagai bentuk terapi non-farmakologis yang ilmiah, terukur, dan sesuai dengan konteks budaya serta agama masyarakat muslim.

Namun, implementasi pendekatan ini masih menghadapi sejumlah tantangan. Salah satunya adalah belum adanya panduan praktik baku dalam pelayanan kebidanan yang mengintegrasikan spiritualitas Islam secara formal. Banyak tenaga kesehatan yang belum menyadari pentingnya aspek spiritual dalam pelayanan kesehatan ibu hamil. Masih ada anggapan bahwa doa dan dzikir adalah ranah pribadi dan tidak termasuk dalam wilayah intervensi medis. Padahal, berdasarkan berbagai penelitian, dukungan spiritual memiliki efek signifikan dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien, termasuk ibu hamil. Oleh karena itu, dibutuhkan perubahan paradigma dalam pelayanan kebidanan, dari yang bersifat semata-mata teknis menjadi pelayanan yang utuh dan bernilai religius.

Berdasarkan temuan dan pembahasan di atas, maka disimpulkan bahwa penerapan doa dan dzikir merupakan pendekatan yang sangat efektif dan bernilai tinggi dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Doa dan dzikir bukan hanya memberikan efek psikologis berupa ketenangan dan kelegaan, tetapi juga memperkuat keimanan, meningkatkan kedekatan dengan Allah SWT, serta memperkaya makna kehamilan sebagai anugerah dan amanah dari Tuhan. Dalam praktik kebidanan, pendekatan ini harus dikembangkan dan dimasukkan ke dalam modul pelayanan yang bersifat komprehensif, agar dapat menjangkau kebutuhan emosional dan spiritual pasien secara optimal. Pendekatan ini juga sejalan dengan nilai-nilai woman-centered care yang menjadi dasar pelayanan kebidanan modern, yang menempatkan perempuan sebagai pusat perhatian dan pelayanan.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka beberapa saran dapat diberikan sebagai rekomendasi dalam pengembangan praktik kebidanan Islami di masa mendatang. Pertama, institusi pendidikan kebidanan perlu memasukkan mata kuliah atau modul pembelajaran yang khusus membahas integrasi nilai-nilai keislaman dalam pelayanan kebidanan, termasuk pentingnya pendekatan doa dan dzikir dalam pengelolaan kecemasan. Dengan pembelajaran ini, diharapkan calon-calon bidan memiliki kompetensi spiritual yang mumpuni dan dapat menjadi agen pembawa perubahan dalam sistem layanan kesehatan. Kedua, rumah sakit atau puskesmas yang melayani komunitas muslim dapat menyusun program pelayanan kehamilan yang memasukkan unsur spiritual secara terstruktur, seperti penyediaan ruangan untuk dzikir dan doa, penyuluhan spiritual kehamilan, serta pelatihan bidan dalam konseling spiritual.

Ketiga, penelitian empiris dengan pendekatan kuantitatif maupun kualitatif lapangan sangat perlu dilakukan untuk menguji dan memperkuat temuan ini secara statistik. Studi yang menggunakan instrumen skala kecemasan seperti Hamilton Anxiety

Rating Scale (HAM-A) atau Depression Anxiety Stress Scales (DASS) dapat memperlihatkan secara objektif penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah melakukan intervensi berupa doa dan dzikir. Keempat, perlu keterlibatan keluarga dalam proses pendampingan spiritual selama kehamilan. Suami sebagai pendamping utama dapat didorong untuk terlibat dalam praktik dzikir bersama, membacakan doa untuk janin, atau menghadirkan suasana rumah yang religius dan menenangkan.

Kelima, diperlukan dukungan dari organisasi profesi seperti Ikatan Bidan Indonesia (IBI) dan Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam merumuskan pedoman etis dan religius terkait penerapan spiritualitas dalam praktik kebidanan. Kolaborasi lintas sektor ini akan memperkuat posisi pendekatan doa dan dzikir sebagai praktik yang tidak hanya religius tetapi juga ilmiah dan berstandar. Terakhir, ibu hamil itu sendiri juga perlu diberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga spiritualitas selama kehamilan. Melalui kelas ibu hamil, buku panduan kehamilan Islami, dan media digital, ibu dapat memperoleh informasi tentang doa-doa khusus kehamilan, bacaan dzikir harian, dan tips menjaga ketenangan batin.

Dengan demikian, doa dan dzikir bukan hanya menjadi bagian dari amalan harian ibu hamil, tetapi juga menjadi strategi penyembuhan dan penguatan jiwa yang dapat diintegrasikan ke dalam pelayanan kesehatan secara sistemik. Dalam Islam, setiap proses kehidupan, termasuk kehamilan, adalah ladang ibadah. Maka, menjadikan doa dan dzikir sebagai sarana menghadapi kecemasan bukan hanya merupakan langkah preventif dan kuratif, tetapi juga bagian dari perjalanan spiritual yang memperkuat iman, mengokohkan mental, dan melahirkan generasi yang terlahir dari rahim yang tenang dan penuh keberkahan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abidin, Z., & Dewi, E. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(1), 45–51.
- Amalia, N., & Wulandari, S. (2021). Pengaruh Bimbingan Rohani Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 75–81.
- Asri, M. Y. (2020). Efektivitas Dzikir sebagai Terapi Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 34–40.
- Azizah, A. N., & Lestari, R. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Dukungan Suami pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 4(1), 25–30.
- Chusniyah, T. (2021). Doa sebagai Intervensi Psikospiritual untuk Mengatasi Kecemasan. *Jurnal Psikologi Islam dan Kesehatan Mental*, 6(1), 12–19.
- Fatimah, N., & Nuraini, N. (2020). Terapi Dzikir dalam Mengurangi Kecemasan Pasien di RS Islam. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 7(2), 61–67.
- Fauziah, N., & Maharani, A. (2022). Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Stres dan Kecemasan. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 6(1), 88–95.
- Fitriani, D. (2019). Efektivitas Terapi Doa pada Ibu Hamil dengan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 13(1), 23–28.
- Hidayati, I. (2020). Spiritualitas dalam Pelayanan Kebidanan: Konsep Islam dalam Asuhan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kebidanan Indonesia*, 5(2), 101–107.
- Lestari, S., & Putri, M. R. (2020). Efektivitas Dzikir terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(1), 55–60.
- Lutfi, F., & Rahmawati, R. (2021). Pengaruh Terapi Spiritual terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 8(3), 230–237.
- Maulidah, S. (2020). Peran Spiritualitas Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, 3(1), 41–47.
- Nurlaili, N. (2019). Terapi Murajaah Al- Qur'an dan Dzikir dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Konseling Religi*, 10(2), 150–157.

- Rohmah, L., & Azizah, N. (2019). Penerapan Nilai Islam dalam Pelayanan Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Kesehatan*, 4(1), 73–80.
- Salsabila, D. M., & Zulfikar, R. (2021). Hubungan Dzikir dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 8(2), 96–102.