

EDUKASI DZIKIR DAN KONSUMSI KURMA DALAM PERSIAPAN PERSALINAN

EDUCATION ON DZIKIR AND CONSUMPTION OF DATES IN PREPARATION FOR BIRTH

Ratna Wulan Purnami^{1*}, Endah Tri Wahyuni², Islami Adi Wulanuari³

^{1,2}Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani

Jl. Wonosari KM 10 Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan Bantul, Yogyakarta, 55792, Indonesia

³Praktik Mandiri Bidan Sri Martuti

Jl. Piyungan Prambanan, Kembang Sari, Srimartani, Kec. Piyungan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55792

Email: ratnawulanpurnami@gmail.com 085643605089, endahtri19@yahoo.com 085290720184
islaminuari@gmail.com 08587733326

*Corresponding Author

Abstrak

Persiapan persalinan merupakan serangkaian proses untuk mengeluarkan produk kehamilan (cairan ketuban, janin dan plasenta). Hal yang perlu dipersiapkan ibu meliputi persiapan fisik, psikologi, finansial dan kultural. Perasaan takut, gugup dan panik dapat terjadi pada ibu menjelang persalinan. Perasaan cemas pada ibu hamil bisa berdampak bagi janin, untuk itu perlu adanya stimulus untuk menentramkan hati ibu. Perasaan takut menjelang persalinan dapat menyebabkan stres pada ibu. Untuk mencegah dan mengurangi stres ibu hamil dapat melakukan relaksasi. Relaksasi dengan dzikir adalah sebuah metode yang digunakan dengan harapan dapat mengurangi kecemasan dalam kehamilan. Selain persiapan psikologi, persiapan fisik yang dilakukan adalah memastikan ibu tidak mengalami anemia. Konsumsi tablet tambah darah ibu bisa dikombinasikan dengan pemilihan makanan yang kaya akan zat besi salah satunya kurma. Dari hasil studi pendahuluan di Klinik Nur Hidayah pasien ibu-ibu hamil merasakan kecemasan dalam menghadapi persalinan dan perubahan peran sebagai seorang ibu bagi ibu primigravida. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk memberikan edukasi dzikir dan pemberian kurma dalam persiapan persalinan. Metode pelaksanaan edukasi dengan ceramah, membagikan buku dzikir dan kurma serta demonstrasi melantunkan dzikir bersama. Ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti materi dan praktik melantunkan dzikir. Pada sesi akhir evaluasi praktik dzikir, 72% mampu berdzikir dengan baik, 20% cukup baik dan sebesar 8% masih memerlukan bimbingan. Ibu hamil bersemangat dalam melantunkan dzikir karena mengetahui manfaatnya untuk relaksasi diri dan mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Ibu hamil bersedia mengonsumsi kurma sebagai persiapan persalinan agar memiliki tenaga yang adekuat dan mampu menjaga kadar Hb agar tetap normal.

Kata Kunci: Kehamilan, Persalinan, Dzikir, Doa, Kurma

Abstract

Preparation for childbirth involves physical, psychological, financial, and cultural aspects. Anxiety and stress can be experienced by pregnant mothers, which can give a negative impact on the fetus. In this study, pregnant women at Nur Hidayah Clinic were educated about dhikr and dates. The results of the study showed that 72% of pregnancy women can sing dhikr well, 20% quite well, and 8% still need guidance. Pregnant women are also willing to consume dates in preparation for childbirth. Feelings of anxiety in pregnant women can have an impact on the fetus, so there needs to be a stimulus to reassure the mother. Feelings of fear before giving birth can cause stress in the mother. To prevent and reduce stress, pregnant women can relax. Relaxation with dhikr is a method used in the hope of reducing anxiety during pregnancy. Apart from psychological preparation, physical preparation is carried out to ensure that the mother does not experience anemia. Consuming maternal blood supplement tablets can be combined with choosing foods rich in iron, one of which is dates. From the results of a preliminary study at the Nur Hidayah Clinic, pregnant women felt anxiety in facing childbirth and changes in their role as mothers for primigravida mothers. Therefore, the author is interested in providing education on dhikr and giving dates

in preparation for childbirth. The method of implementing education is through lectures, distributing dhikr books and dates as well as demonstrations of chanting dhikr together. Pregnant women are very enthusiastic in following the material and practicing chanting dhikr. In the final evaluation session of dhikr practice, 72% were able to dhikr well, 20% were quite good and 8% still needed guidance. Pregnant women are enthusiastic about chanting dhikr because they know its benefits for relaxing themselves and reducing anxiety before giving birth. Pregnant women are willing to consume dates in preparation for childbirth so that they have adequate energy and are able to maintain normal Hb levels.

Keywords: pregnancy, childbirth, dhikr, prayer, dates

PENDAHULUAN

Persiapan persalinan merupakan serangkaian proses untuk mengeluarkan produk kehamilan, dimulai dari cairan ketuban, janin dan plasenta. Menjelang persalinan ibu hamil memerlukan saran dari bidan, dukungan dari suami dan keluarga serta memastikan persiapan persalinan yang aman dan menyenangkan. Hal yang perlu dipersiapkan meliputi persiapan fisik, psikologi, finansial dan kultural (Yuliana & Wahyuni, 220 C.E.).

Persiapan psikologi ibu dapat mempengaruhi proses persalinan jika tidak disiapkan secara baik. Perasaan takut, gugup dan panik dapat terjadi pada ibu menjelang persalinan. Perasaan cemas pada ibu hamil bisa berdampak bagi janin, untuk itu perlu adanya stimulus untuk menentramkan hati ibu.

Hasil penelitian di Australia, menyatakan 20% ibu hamil mengalami rasa takut untuk melahirkan, sedangkan di Negara Swedia, Kanada dan Inggris sekitar 10% (Trisanti & Nurwati, 2022). Sekitar 80% wanita hamil mengalami ketakutan ringan menghadapi persalinan, 20% wanita hamil mengalami ketakutan sedang, 6-10% mengalami ketakutan berat. Selain itu, terdapat 13% wanita memutuskan untuk tidak hamil karena takut melahirkan. Ketakutan pada persalinan menyebabkan efek negatif antara lain merasakan kesedihan selama masa hamil, kontraksi Rahim yang tidak efektif

sehingga persalinan bisa berakhir melalui *Sectio caesaria* (Akgun et al., 2020).

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya (Rahman et al., n.d.). Kecemasan dan kekhawatiran yang dialami ibu hamil merupakan bagian dari proses adaptasi yang terjadi selama kehamilan. Pada saat ibu hamil stress atau cemas tubuh ibu akan memproduksi hormon stress yang bernama kortisol, ketika hormon kortisol meningkat maka pembuluh darah didalam tubuh akan menyempit sehingga pasokan oksigen ke janin menjadi terhambat.

Relaksasi dengan dzikir adalah sebuah metode yang digunakan dengan harapan dapat mengurangi kecemasan kehamilan. Mendengarkan Al-Qur'an mengandung unsur kerohanian yang dapat membangkitkan keimanan, harapan dan rasa percaya diri seseorang yang sedang cemas. Seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an bahwa "*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah SWT (dzikrullah). Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tentram*" (QS. Ar-Ra'du: 29). Saat ini telah dikembangkan terapi non-farmakologi berdasarkan Islam, yaitu dzikir. Dzikir adalah rangkaian kalimat yang diucapkan dalam rangka untuk mengingat dan menyebut Allah secara berulang sesuai dengan tuntunan. Seseorang yang terbiasa menyebut Allah dalam setiap kondisi akan

merasa dekat dan selalu dalam perlindungan Allah, sehingga merasa lebih kuat, aman, tentram dan bahagia (Rahman et al., n.d.).

Selain persiapan psikologi, persiapan fisik yang dilakukan adalah memastikan ibu tidak mengalami anemia. Anemia karena defisiensi zat besi juga menjadi salah satu faktor penyebab perdarahan pada ibu bersalin. Konsumsi tablet tambah darah (TTD) ibu bisa dikombinasikan dengan pemilihan makanan yang kaya akan zat besi. Buah kurma dapat diberikan sebagai pendamping pada ibu hamil trimester 3 menjelang persalinan. Dalam kepercayaan umat Islam, kurma disebut sebagai buah dari surga, dan salah satu buah yang rutin dikonsumsi Nabi Muhammad SAW. Takaran 100 g kurma memiliki kandungan vitamin C (6,1 mg) dan zat besi (1,2 mg). Vitamin C membantu mengoptimalkan absorpsi Fe dalam tubuh. Dalam penelitian yang dilakukan pada ibu hamil trimester 3 selama 10 hari, pada kelompok kontrol dengan pemberian TTD terjadi peningkatan kadar Hb dari 10, 24 gr% menjadi 10,92% sedangkan kelompok intervensi dengan pemberian TTD dan Kurma terjadi peningkatan lebih tinggi dari 10, 22 gr% menjadi 11, 55 gr % (Fauziah & Maulany, 2021).

Klinik Nur Hidayah Bantul adalah salah satu klinik swasta di daerah Bantul yang mengusung visi pelayanan kesehatan holistik islami yang profesional dan terkemuka di Yogyakarta dan sekitarnya. Dari hasil studi pendahuluan di Klinik tersebut pasien ibu-ibu hamil beberapa merasakan kecemasan dalam menghadapi persalinan dan perubahan peran sebagai seorang ibu bagi ibu primigravida. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk memberikan edukasi dzikir dan pemberian kurma dalam persiapan persalinan.

METODE

Rangkaian kegiatan ini dilakukan dalam bulan Januari 2023, meliputi studi pendahuluan, pelaksanaan edukasi dan evaluasi. Survei awal di Klinik Nur Hidayah dengan menemui bidan koordinator untuk melakukan perijinan dan pengkajian awal responden. Tim pelaksana kegiatan terdiri dari 2 dosen, 1 tenaga kependidikan, 2 mahasiswa Kebidanan STIKes madani dan 2 bidan Klinik Nur Hidayah. Sasaran kegiatan edukasi penyuluhan adalah peserta kelas ibu hamil di Klinik. Edukasi dilaksanakan pada tanggal 28 Januari 2023 di Klinik Nur Hidayah yang dihadiri oleh 25 ibu hamil. Metode pelaksanaan edukasi dengan ceramah, membagikan buku dzikir dan kurma serta demonstrasi melantunkan dzikir bersama. Evaluasi edukasi meliputi praktik melantunkan dzikir secara berkelompok. Output edukasi adalah peningkatan pengetahuan tentang dzikir selama kehamilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berlangsung dalam waktu 1 hari pada tanggal 28 Januari 2023. Ibu hamil menerima buku saku dzikir dan kurma 7 butir (70-80 g). Bacaan dzikir dalam buku tertulis dengan huruf hijaiyah dan huruf latin untuk memudahkan peserta yang belum lancar atau belum terbiasa membaca huruf hijaiyah. Dalam buku dzikir juga terdapat terjemahannya untuk membantu ibu memahami dzikir atau doa apa yang dilantunkan.



Gambar 1. Pemberian Buku Dzikir dan Kurma

Ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti materi dan praktik melantunkan dzikir. Pada sesi akhir evaluasi praktik dzikir, ibu melakukan dzikir secara berkelompok dan dilakukan penilaian sesuai checklist.



Gambar 2. Pemberian Edukasi Dzikir

Mayoritas ibu hamil sudah mampu untuk melantunkan dzikir sederhana yang diajarkan. Beberapa ibu hamil yang masih kurang lancar dalam membaca dzikir dengan huruf Arab, terbantu dengan huruf latin yang tercantum dalam buku dzikir. Ibu hamil yang biasa mengkonsumsi kurma hanya pada saat berbuka di bulan puasa, berkeinginan untuk rutin konsumsi kurma minimal 7 butir/hari karena sudah mengetahui berbagai manfaat buah kurma.

Tabel 1. Tabel Nilai Posttest Demonstrasi Dzikir

Jenis	Prosentase
Baik	72%
Cukup	20%
Kurang	8%

Dzikir adalah kalimat positif yang memberikan dampak ketenangan dan relaksasi. Pikiran negatif yang dialami akan tergantikan oleh pikiran positif. Kalimat positif yang diyakini akan menghasilkan pikiran dan emosi positif. Emosi positif dapat merangsang kerja limbik menghasilkan endorphine. *Endorphine* akan menimbulkan perasaan euforia, bahagia, nyaman, tenang, dan membuat seseorang lebih bersemangat (Arsi et al., 2023).

Dalam kegiatan edukasi juga disampaikan terkait persiapan fisik yang diperlukan dalam persalinan. Dalam menyiapkan kondisi fisik, ibu perlu menyiapkan makan makanan bergizi, memenuhi kebutuhan cairan dan olahraga untuk menguatkan otot tubuh. Salah satu ketakutan yang disampaikan oleh ibu juga adalah takut adanya perdarahan dan dijahit pada jalan lahirnya. Untuk mencegah terjadinya luka pada jalan lahir bisa dilakukan upaya untuk menguatkan otot-otot perineum dengan senam atau melakukan pijat perineum. Pijat perineum bisa digunakan sebagai upaya pencegahan robekan perineum pada ibu bersalin (Purnami & Noviyanti, 2019).

Dalam sebuah Hadist yang diriwayatkan Muttafaqun 'alaih dan telah diteliti keshahihannya, "Barangsiapa di pagi hari memakan tujuh butir kurma ajwa, maka ia tidak akan terkena racun dan sihir pada hari itu.". Penyakit sihir yang dimaksudkan disini adalah termasuk dalam kategori penyakit mental atau saraf (Anwar et al., 2023). Kurma juga bermanfaat untuk persiapan tenaga dalam persalinan, kandungan glukosa yang ada pada kurma mudah dicerna dan menjadi energi bagi ibu hamil dan bersalin. Kurma terbukti bermanfaat untuk membantu lama waktu persalinan pada ibu (Purnami & Wahyuni, 2022).

Hasil *scooping review* menunjukkan adanya pengaruh kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada pasien anemia. Peningkatan kadar hemoglobin setelah mengonsumsi kurma dikarenakan kandungan Fe yang terdapat dalam kurma dan kandungan vitamin C pada kurma yang membantu penyerapan Fe saat proses absorpsi di lambung. Pembentukan hemoglobin dapat meningkat saat konsumsi Fe yang mencukupi. Pemberian tablet Fe dikombinasikan dengan kurma memberikan hasil yang lebih baik dalam peningkatan kadar hemoglobin. (Amaris & Rachman, 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ibu hamil mayoritas mampu melantunkan dzikir dengan baik sesuai panduan yang diberikan saat edukasi. Ibu hamil bersedia mengonsumsi kurma sebagai persiapan persalinan agar memiliki tenaga yang adekuat dan mampu menjaga kadar Hb agar tetap normal.

Saran

Ibu hamil memerlukan edukasi berkelanjutan dengan didampingi suami atau keluarga agar turut serta berperan aktif mengingatkan ibu hamil dalam melantunkan dzikir. Ibu hamil membutuhkan dukungan keluarga sebagai dukungan psikis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani atas kesempatan hibah yang diberikan. Serta terimakasih kepada Klinik Nur Hidayah atas kerjasama dan fasilitasi kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akgun, M., Boz, I., & Ozer, Z. (2020). The effect of psychoeducation on fear of childbirth and birth type: systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 41(4), 253–265. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2019.1689950>
- Amaris, A. F., & Rachman, H. S. (2022). Pengaruh Pemberian Kurma (Phoenix dactylifera) terhadap Kadar Hemoglobin pada Pasien Anemia. *Jurnal Riset Kedokteran*, 2(2), 123–134. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1538>
- Anwar, H., Is Jurusan Ilmu Hadis, F., Ushuluddin dan Studi Islam, F., Sumatera Utara Jl William Iskandar PsV, U., Estate, M., Percut Sei Tuan, K., & Deli Serdang, K. (2023). KHASIAT MADU DAN KURMA DALAM MENGOBATI PENYAKIT DITINJAU DARI HADIS NABI SAW. In *Jurnal Multidisiplin Ilmu Bahasa* (Vol. 1).
- Arsi, R., Wisudawati, E., & Ulfa M. (2023). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal 'Aisyah Medika*, 8(2), 255–264.
- Fauziah, N. A., & Maulany, N. (2021). Konsumsi Buah Kurma untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Anemia. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 2(2), 49–54. <https://doi.org/10.47679/makein.202136>
- Purnami, R. W., & Noviyanti, R. (2019). EFEKTIVITAS PIJAT PERINEUM PADA IBU HAMIL TERHADAP LASERASI PERINEUM Effectiveness Of Perineal Massage During Pregnant Women On Perineal Laseration. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 10(2), 61–68.
- Purnami, R. W., & Wahyuni, E. T. (2022). Phoenix Dactylifera Terhadap Percepatan Persalinan. *Proceeding of Conference On Multidisciplinary Reasearch In Health Science and Technology* (Vol. 1. No 1. 2022).
- Rahman, A., Mega, U., & Abstrak, R. (n.d.). *Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Remembrance Therapy in Islam Against Anxiety Level In pregnant women.*
- Trisanti, I., & Nurwati, I. (2022). PSIKOEDUKASI PADA KECEMASAN KEHAMILAN. In *Indonesia Jurnal Kebidanan* (Vol. 6, Issue 2).
- Yuliana, A., & Wahyuni, T. (220 C.E.). Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Persiapan Persalinan Di Desa Wonorejo Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(2), 34–43.