

# Efektifitas deep breathing dan dzikir terhadap penurunan kecemasan ibu postpartum: a randomized controlled trial = The effectiveness of deep breathing and dhikr on decreasing anxiety of postpartum mother: a randomized controlled trial / Riska Indriyati

Riska Indriyati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20476246&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### **ABSTRAK**

Periode postpartum menuntut ibu beradaptasi terhadap perubahan fisik secara dramatis, sehingga dapat memengaruhi psikologis ibu, salah satunya terjadi kecemasan. Kecemasan postpartum yang berkelanjutan berdampak negatif bagi ibu dan bayinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektifitas deep breathing dan dzikir untuk menurunkan kecemasan postpartum. Desain penelitian berupa eksperimen dengan pendekatan RCT Randomized Controlled Trial pada 60 ibu postpartum di RSUD Dr. R. Soedjati Soemodardjo Purwodadi Kabupaten Grobogan pada bulan Juni 2018. Instrument yang digunakan Postpartum Specific Anxiety Scale PSAS dan Pittsburgh Sleep Quality Index PSQI . Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi deep breathing dan dzikir efektif menurunkan kecemasan ibu postpartum, ditunjukkan dengan hasil uji statistik MD 95 CI = -12,167 dan p=0,003. Berdasarkan hasil uji statistik pada alpha 0,05 terdapat perbedaan kecemasan ibu postpartum yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan deep breathing dan dzikir p=0,002 , dan menunjukkan bahwa deep breathing dan dzikir menurunkan kecemasan ibu postpartum sebesar 10,333. Perawat maternitas di klinis maupun komunitas direkomendasikan untuk menerapkan terapi komplementer seperti terapi deep breathing dan dzikir untuk menurunkan kecemasan ibu postpartum.

<hr>

### **ABSTRACT**

Periode postpartum menuntut ibu beradaptasi terhadap perubahan fisik secara dramatis, sehingga dapat memengaruhi psikologis ibu, salah satunya terjadi kecemasan. Kecemasan postpartum yang berkelanjutan berdampak negatif bagi ibu dan bayinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektifitas deep breathing dan dzikir untuk menurunkan kecemasan postpartum. Desain penelitian berupa eksperimen dengan pendekatan RCT Randomized Controlled Trial pada 60 ibu postpartum di RSUD Dr. R. Soedjati Soemodardjo Purwodadi Kabupaten Grobogan pada bulan Juni 2018. Instrument yang digunakan Postpartum Specific Anxiety Scale PSAS dan Pittsburgh Sleep Quality Index PSQI . Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi deep breathing dan dzikir efektif menurunkan kecemasan ibu postpartum, ditunjukkan dengan hasil uji statistik MD 95 CI 12,167 dan p 0,003. Berdasarkan hasil uji statistik pada alpha 0,05 terdapat perbedaan kecemasan ibu postpartum yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan deep breathing dan dzikir p 0,002 , dan menunjukkan bahwa deep breathing dan dzikir menurunkan kecemasan ibu postpartum sebesar 10,333. Perawat maternitas di klinis maupun komunitas direkomendasikan untuk menerapkan terapi komplementer seperti terapi deep breathing dan dzikir untuk menurunkan kecemasan ibu postpartum.