

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Konsep Terapi Dzikir

1. Definisi Terapi Dzikir

Terapi dzikir, yang juga dikenal sebagai terapi spiritual, mengingat Tuhan dan semua kesalahan-Nya. Ini memiliki komponen spiritual yang dapat memberikan harapan dan rasa percaya diri pada orang yang sakit, memperkuat kekebalan mereka, dan mempercepat proses penyembuhan mereka (Octavia dkk., 2022). Terapi dzikir bisa meningkatkan sistem kimia tubuh, yang menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Ini juga bisa menurunkan hormon stres, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang (Kurniawan dkk., 2020). Terapi dzikir dapat menurunkan kecemasan melalui mekanisme psikologis, fisiologis, dan spiritual. Saat seseorang melakukan dzikir secara berulang dengan penuh penghayatan, perhatian akan terfokus pada bacaan dzikir dan mengingat Allah SWT sehingga pikiran negatif, rasa takut, dan kekhawatiran terhadap tindakan operasi berkurang. Kondisi ini mengaktifkan respons relaksasi tubuh melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Akibatnya, denyut jantung, frekuensi napas, tekanan darah, serta produksi hormon stres seperti kortisol menurun sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Dari aspek spiritual, dzikir juga meningkatkan rasa pasrah, optimisme, dan keyakinan kepada Allah SWT sehingga pasien merasa lebih tenang, memiliki harapan, serta lebih siap menghadapi tindakan operasi. Dengan mekanisme tersebut, terapi dzikir mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operatif. Dengan demikian, orang yang mengalami kecemasan membutuhkan

intervensi yang bisa menghentikan siklus mental mereka (Nugraha et al., 2025).

2. Manfaat Terapi Dzikir

- a. Membuat hati menjadi damai. Apabila kita mengalami kesulitan, kesusahan dan kegelisahan maka berdzikirlah, insyaallah hati kita menjadi tentram, damai, melalui kedamaian ini maka jiwa dipenuhi oleh emosi positif seperti bahagia dan optimis.
- b. Mendapatkan keberanian dan rasa percaya diri. Dzikir meningkatkan keyakinan jiwa terhadap kebesaran Allah SWT. Ini bisa memberi kita keberanian untuk menghadapi berbagai rintangan.
- c. Mendapatkan keberuntungan. Keberuntungan bisa artikan sebagai menemukan kemudahan di tengah masalah yang kompleks. Tuhan memberi kita jalan yang jelas agar kita bisa menghadapi kesulitan dengan efektif saat jiwa mulai merasa lemah dan putus asa.
- d. Mengatasi rasa takut. Rasa takut dalam jiwa bisa perlahan-lahan berkurang dengan dzikir. Kita menjadi lebih teguh saat mengatasi rasa takut ini. Ketabahan membuat kita tidak mudah menyerah dan terus melakukan segala yang kita bisa untuk menyenangkannya dalam hidup.
- e. Merasakan kebahagiaan dan rasa aman dalam tubuh dan jiwa. Seseorang selalu dilindungi dari semua bencana oleh Allah karena selalu taat dan berdzikir kepada Allah. Hidup terasa lebih tenang karena keselamatan selalu hadir. Dan kehidupan yang menyenangkan dan sejahtera di dunia maupun akhirat dijamin oleh keselamatan, yang merupakan anugerah besar dari Allah.
- f. Membebaskan manusia dari tantangan hidup. Dengan kesabaran dan iman, seseorang bisa melewati ujian Allah melalui dzikir. Karena tidak ragu lagi ada kemudahan dalam setiap tantangan. Tidak peduli sekuat apa pun seseorang, tanpa bantuan Allah, mereka tetap menjadi makhluk yang lemah dan tak berdaya (Yassar Alflah, 2021)

3. Peran Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa

Telah ditunjukkan bahwa praktik keagamaan Islam berupa dzikir, yaitu selalu mengingat Allah, bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan mental. Karena dzikir merupakan praktik ibadah sekaligus alat psikoterapi yang berguna, dzikir sangat penting dalam konseling spiritual Islam (Sepriyanto, 2022). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya menggabungkan unsur psikologis dan spiritual dalam pendekatan holistik terhadap kesehatan mental. Psikoterapi Islam, yang melibatkan dzikir dan ajaran Al-Qur'an, terbukti bermanfaat bagi orang-orang yang mengalami masalah mental, spiritual, moral, dan fisik (Samsualam & Masriadi, 2022). Selain itu, dzikir sebagai intervensi keagamaan juga dikaitkan dengan kesehatan psikologis yang lebih baik di kalangan anggota kelompok Sufi, menunjukkan potensinya sebagai terapi untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan secara umum.

Dalam konseling spiritual Islam, memasukkan dzikir ke dalam sesi terapi memberikan klien Muslim pendekatan yang bermanfaat secara psikologis dan sensitif secara budaya. Dzikir secara rutin dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Praktik dzikir secara rutin selama sesi konseling meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang dalam berbagai cara, seperti menurunnya tingkat ketegangan, kecemasan, dan depresi, serta meningkatnya tingkat relaksasi, perhatian, dan optimisme (Ramadani & Qurratul A'yun, 2023). Hasil ini menunjukkan bahwa dzikir menenangkan sistem saraf dan membantu mengalihkan perhatian dari pikiran negatif, yang sejalan dengan keyakinan psikologi Barat tentang mindfulness dan meditasi. Tapi dzikir juga mencakup komponen spiritual yang lebih dalam yang bisa memberikan perasaan kedekatan dengan Allah dan tujuan hidup, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh (Rozak et al., 2025).

4. Struktur bacaan dzikir

- a. Mengucapkan tasbih (Subhanallah) Arti: “Maha Suci Allah”
- b. Mengucapkan tahmid (Alhamdulillah) Arti: “Segala puji Bagi Allah”
- c. Mengucapkan tahlil (La ilaaha illallah) Arti: “tidak ada tuhan selain Allah”
- d. Mengucapkan takbir (Allahu akbar) Arti: "Allah maha besar"
- e. Mengucapkan hauqallah (Laa haula wala quwwata illa billah) Arti: " tidak ada upaya dan kekuatan kecuali dengan Allah"
- f. Mengucapkan hasbalah (Hasbiyallahu wa ni 'mal wakil) Arti: " cukuplah Allah sebaik-baiknya pelindung"
- g. Mengucapkan istighfar (Astagfirullahal'adzim) Arti: " saya mohon ampun kepada Allah yang maha agung"
- h. Mengucapkan lafadh Tahiyatush shaalihah (Subhanallah, Walhamdulillah, Wala ilaha illallahu, Wallahu akbar) Arti: "Maha Suci Allah, dan segala puji bagi Allah, dan tidak ada tuhan kecuali Allah, dan Allah maha besar

B. Konsep Terapi Relaksasi Benson

1. Definisi Terapi Relaksasi Benson

Terapi relaksasi benson merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang bertujuan membantu menurunkan stress, kecemasan, dan ketegangan. Teknik ini menggabungkan latihan pernapasan dalam dengan pengulangan kata, kalimat, atau doa yang memiliki makna menenangkan sesuai dengan keyakinan individu. Pengulangan tersebut dilakukan secara perlahan dan berirama sehingga dapat menimbulkan respons relaksasi pada tubuh. Relaksasi benson bekerja dengan memanfaatkan hubungan antara pikiran, pernapasan, dan keyakinan spiritual untuk menciptakan rasa tenang. Melalui teknik ini, aktivitas sistem saraf simpatik dapat berkurang sehingga denyut jantung, tekanan darah, dan frekuensi pernapasan menjadi lebih stabil. Kondisi tersebut membantu

individu merasa lebih rileks, nyaman, dan mampu mengurangi respons emosional yang berlebihan terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan (Wahyu et al., 2022).

2. Tujuan Teknik Relaksasi Benson

Terapi relaksasi Benson adalah jenis relaksasi yang menggunakan latihan pernapasan dalam bersama dengan kata-kata atau frasa yang menurut pasien dapat membantu mereka rileks dan meringankan beban emosional mereka, yang bisa berdampak pada kesehatan mereka. Perawatan relaksasi Benson dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kegelisahan, cemas, serta kekhawatiran. (Cahyanti et al., 2023)

3. Langkah langkah terapi relaksasi benson

Teknik Relaksasi benson dapat dilakukan dengan cara; duduk dengan nyaman, pejamkan mata, rilekskan setiap otot di tubuhmu—dari kaki sampai wajah—dan tarik napas melalui hidung sambil memperhatikan setiap tarikan napas adalah bagian dari teknik relaksasi Benson. Proses ini diulangi selama dua puluh menit. Setelah duduk tenang beberapa menit, buka mata dengan perlahan. Meskipun Relaksasi Benson dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan, pembuatnya menemukan dalam beberapa studi bahwa teknik ini juga punya manfaat lain. Karena itu, kita ingin mencari tahu apakah relaksasi Benson bermanfaat bagi orang dewasa yang lebih tua. (Wahyu et al., 2022).

4. Standar Prosedur Operasional Terapi Relaksasi Benson

Terapi relaksasi Benson melibatkan latihan pernapasan dan penambahan frase yang mewakili keyakinan pasien. Teknik relaksasi Benson memiliki keuntungan karena mudah diterapkan dan tidak memiliki efek negatif pada pasien.

Sebelum melakukan tindakan, perawat atau peneliti perlu mempersiapkan alat alat serta lingkungan yang di perlukan yaitu yaitu jam tangan atau alat pengukur waktu, catatan perkembangan pasien, serta alat tulis. Selain itu, lingkungan yang nyaman, tenang, dan minim gangguan juga perlu dipersiapkan agar proses relaksasi berjalan optimal. Pada tahap

orientasi, perawat memberikan salam, memperkenalkan diri, serta menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan kepada pasien. Perawat juga mengidentifikasi tingkat nyeri, kesiapan, serta kondisi emosional pasien sebelum dilakukan intervensi.

Pada tahap kerja, pasien diatur dalam posisi senyaman mungkin, baik duduk maupun berbaring. Pasien kemudian dibimbing untuk memejamkan mata secara rileks dan tidak tegang. Selanjutnya, pasien diarahkan untuk melemaskan seluruh otot tubuh secara bertahap, dimulai dari kepala, leher, bahu, hingga ke seluruh bagian tubuh. Posisi tangan dan kaki diatur agar tetap rileks dan tidak dalam keadaan tegang.

Setelah itu, pasien dianjurkan untuk menarik napas perlahan melalui hidung dengan fokus pada pengembangan perut, kemudian menahan napas sejenak hingga hitungan tertentu. Selanjutnya, pasien menghembuskan napas perlahan melalui mulut sambil mengucapkan kata atau doa sesuai dengan keyakinannya, baik secara lisan maupun dalam hati. Proses ini diulang secara perlahan dan teratur selama 10–15 menit hingga pasien merasakan keadaan lebih tenang dan rileks. Selama proses berlangsung, pasien dianjurkan untuk mempertahankan pikiran yang tenang dan bersifat pasif terhadap gangguan yang muncul. Apabila muncul pikiran lain, pasien diarahkan untuk kembali fokus pada pernapasan dan pengulangan kata yang dipilih.

Tahap evaluasi dilakukan dengan mengobservasi perubahan kondisi pasien, terutama penurunan tingkat nyeri, kecemasan, serta peningkatan rasa nyaman setelah tindakan dilakukan. Perawat juga menanyakan perasaan pasien setelah melakukan teknik relaksasi Benson. Selain itu, pasien diberikan edukasi agar dapat melakukan teknik ini secara mandiri di rumah apabila diperlukan. Prosedur diakhiri dengan memberikan salam kepada pasien serta melakukan dokumentasi hasil tindakan pada catatan perkembangan pasien.

C. Konsep Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah gangguan emosional alami yang ditandai dengan perasaan tertekan dan gelisah, kekhawatiran yang mendalam dan terus-menerus, serta pemikiran yang kacau yang sering disertai rasa penyesalan yang banyak. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2020 masalah kesehatan mental akan menjadi salah satu penyebab utama kecacatan individu di seluruh dunia. Menurut WHO, sekitar 450 juta orang di seluruh dunia menderita masalah kesehatan karena kecemasan. (Indriyati et al., 2021).

Kecemasan bisa artikan sebagai rasa takut atau khawatir yang tidak jelas. Gangguan kecemasan muncul dalam reaksi perilaku, emosional, kognitif, dan fisiologis. Kecemasan bisa membuat seseorang sulit tertidur atau tetap tidur. Stres yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi memicu mekanisme pertahanan tubuh, yang meliputi sistem limbik, hipotalamus, korteks serebral, dan RAS, yang membuat seseorang tetap terjaga di malam hari dan sulit tidur. (Lutfiatul Qonita, Romdiyah, Anisa Ell Raharyan, 2024)

Banyak faktor medis, psikologis, sosial, dan spiritual juga bisa sangat berpengaruh oleh rasa takut pasien pada saat sebelum operasi. Pusing, jantung berdebar-debar, kehilangan nafsu makan, napas pendek, keringat dingin, lemas, dan sedikit perubahan dalam aktivitas motorik atau tujuan, seperti jari-jari kaki yang menggulung dan kecenderungan mudah kaget atau terkejut oleh rangsangan mengejutkan, semuanya adalah gejala biologis kecemasan. Kecemasan juga bisa menimbulkan gejala psikologis seperti khawatir, takut, gelisah, bingung, sering melamun, susah tidur, masalah fokus, dan rasa cemas. Hasil operasi sangat terpengaruh oleh kecemasan sebelum operasi. Hal ini bisa menyebabkan pendarahan, detak jantung meningkat, dan tekanan darah tinggi. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang lebih tinggi sebelum prosedur berkaitan dengan kebutuhan manajemen nyeri yang lebih besar setelah operasi. Banyak faktor bisa memengaruhi seberapa cemas

seorang pasien terhadap apa yang akan datang. Ini termasuk usia, jenis kelamin, tipe dan luasnya operasi yang direncanakan, pengalaman operasi sebelumnya, dan seberapa sensitif seseorang terhadap situasi yang menegangkan. Beberapa penelitian terbaru telah melihat hubungan antara kecemasan sebelum operasi dengan morbiditas/kematian. Selain itu, kecemasan bisa menyebabkan keterlambatan yang tidak perlu dalam menyelesaikan sesuatu. (Musyaffa et al., 2024)

2. Tingkat Kecemasan

Menurut Setyananda (2021) Tingkat kecemasan terbagi menjadi tiga yaitu:

a. Tingkat kecemasan ringan

Tingkat kecemasan ringan, yang ditandai dengan reaksi perilaku dan emosional termasuk kelelahan, gelisah, tremor tangan ringan, dan kadang suara yang lebih keras, terkait dengan ketegangan yang meningkatkan perhatian dan kemampuan persepsi. Akibatnya, hal ini bisa menjadi motivator positif untuk belajar dan kreativitas.

b. Tingkat kecemasan sedang

Tingkat kecemasan sedang biasanya ditandai dengan lebih cepat merasa lelah, pandangan yang lebih sempit terhadap segala hal, masih bisa belajar tapi tidak sempurna, sulit berkonsentrasi, fokus terutama pada ancaman, mudah jengkel, tidak sabaran, pelupa, marah, menangis, dan merasa tidak aman. Tapi masih bisa dikendalikan.

c. Tingkat kecemasan berat

Tingkat kecemasan parah atau berat membuat sulit memikirkan hal lain karena cenderung berkonsentrasi pada sesuatu yang spesifik dan detail. Keluhan sering pusing, susah tidur, sering buang air kecil, diare, tidak bisa belajar dengan efisien, egois dengan keinginan untuk menghilangkan kecemasan, rasa tak berdaya, kebingungan, dan gangguan dalam percakapan menunjukkan kondisi ini. Kecemasan ekstrem bisa menyebabkan halusinasi, delusi, sering berteriak, kehilangan kendali diri, dan ketidakmampuan memahami situasi (Setyananda et al., 2021).

1. Tanda dan Gejala Kecemasan

Gejala somatik dari gangguan kecemasan termasuk mual, gemetar, pusing, insomnia, detak jantung meningkat, dan sesak napas. Sakit kepala, berkeringat, palpitasi, sesak di dada, dan masalah pencernaan ringan adalah contoh gejala otonom. Tanda-tanda perifer dari kecemasan ditandai dengan diare, pusing, kepala ringan, keringat berlebihan, hiperrefleksia, tekanan darah tinggi, pupil melebar, gelisah, pingsan, detak jantung cepat, gatal di anggota tubuh, tremor, dan sering buang air kecil. Gejala yang dirasakan setiap orang saat cemas ternyata berbeda-beda (Kusuma & Izzah Nur, 2021).

Gejala emosional termasuk ketidaksabaran, neurosis, kegelisahan yang berlebihan, ketegangan, dan gelisah yang ekstrem; gejala kognitif termasuk kehilangan konsentrasi, pelupa, masalah perhatian, salah paham, kebingungan, terlalu menyadari diri sendiri, penurunan persepsi, berkurangnya objektivitas, kecemasan berlebihan, takut kecelakaan, dan takut mati; dan gejala perilaku termasuk gelisah, menarik diri, berbicara cepat, berbicara tidak teratur (Kusuma & Izzah Nur, 2021; Rusman et al., 2021).

2. Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan

Kecemasan disebabkan oleh berbagai faktor. Seseorang bisa mengalami kecemasan akibat masalah internal, yang diperburuk oleh perbedaan antara harapan mereka dan kenyataan. Beberapa hal yang mempengaruhi kecemasan antara lain:

- a. Kecemasan dan kepercayaan diri berkorelasi terbalik; semakin percaya diri seseorang, semakin sedikit kekhawatirannya..
- b. Dukungan sosial, yang mencakup akses ke sumber daya, informasi, dan bantuan dari hubungan sosial yang membantu seseorang merasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan. Kecemasan bisa berkurang dengan jenis bantuan ini.
- c. Pemodelan, yang dipengaruhi oleh tindakan orang lain yang dianggap layak untuk ditiru. Perilaku seseorang mungkin berubah karena faktor ini. Ketika seseorang menyaksikan perilaku cemas saat menghadapi

kesulitan, mereka cenderung merasakan hal yang sama, dan sebaliknya (Fadli, Safruddin, Ahmad, Sumbara, & Baharuddin, 2020; Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2020).

Kecemasan disebabkan oleh alasan pribadi yang berasal dari dalam diri seseorang. Ketakutan, keterkejutan, rasa malu atau bersalah, merasa terancam, dan sebagainya adalah contohnya. Secara tidak sadar, kecemasan juga bisa berkembang dan sulit dicegah. Sebaliknya, kecemasan yang timbul dari lingkungan keluarga disebabkan oleh kurangnya kehangatan dalam keluarga, orang tua yang otoriter, perselisihan dan konflik di sekitar, tekanan, rasa frustrasi, penipuan, pengkhianatan, iri hati, dan sebagainya. (Setyananda et al., 2021)

3. Alat Ukur Kecemasan

Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) bisa digunakan untuk menilai masalah kecemasan pada orang dewasa yang lebih tua. Salah satu alat yang digunakan untuk mengukur intensitas gejala kecemasan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), yang telah diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa di seluruh dunia. Versi HARS dalam bahasa Indonesia memenuhi persyaratan untuk menjadi instrumen yang sah dan dapat dipercaya dalam mengukur atau menilai gangguan kecemasan. Perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan intelektual, depresi, gejala somatik (otot dan sensorik), gejala kardiovaskular, gejala pernapasan, gejala pencernaan, gejala urogenital, gejala otonom, dan perilaku saat wawancara termasuk dalam 14 item yang membentuk HARS. Skor keseluruhan akan menunjukkan seberapa parah penyakit kecemasan itu dimana skor (Utami Putri et al., 2025)

Skor Kategori

< 14 Tidak ada kecemasan

14 – 20 Kecemasan ringan

21 – 27 Kecemasan sedang

28 – 41 Kecemasan berat

42 – 56 Kecemasan sangat berat / panik

Contoh:

Skor 10 → tidak cemas

Skor 18 → cemas ringan

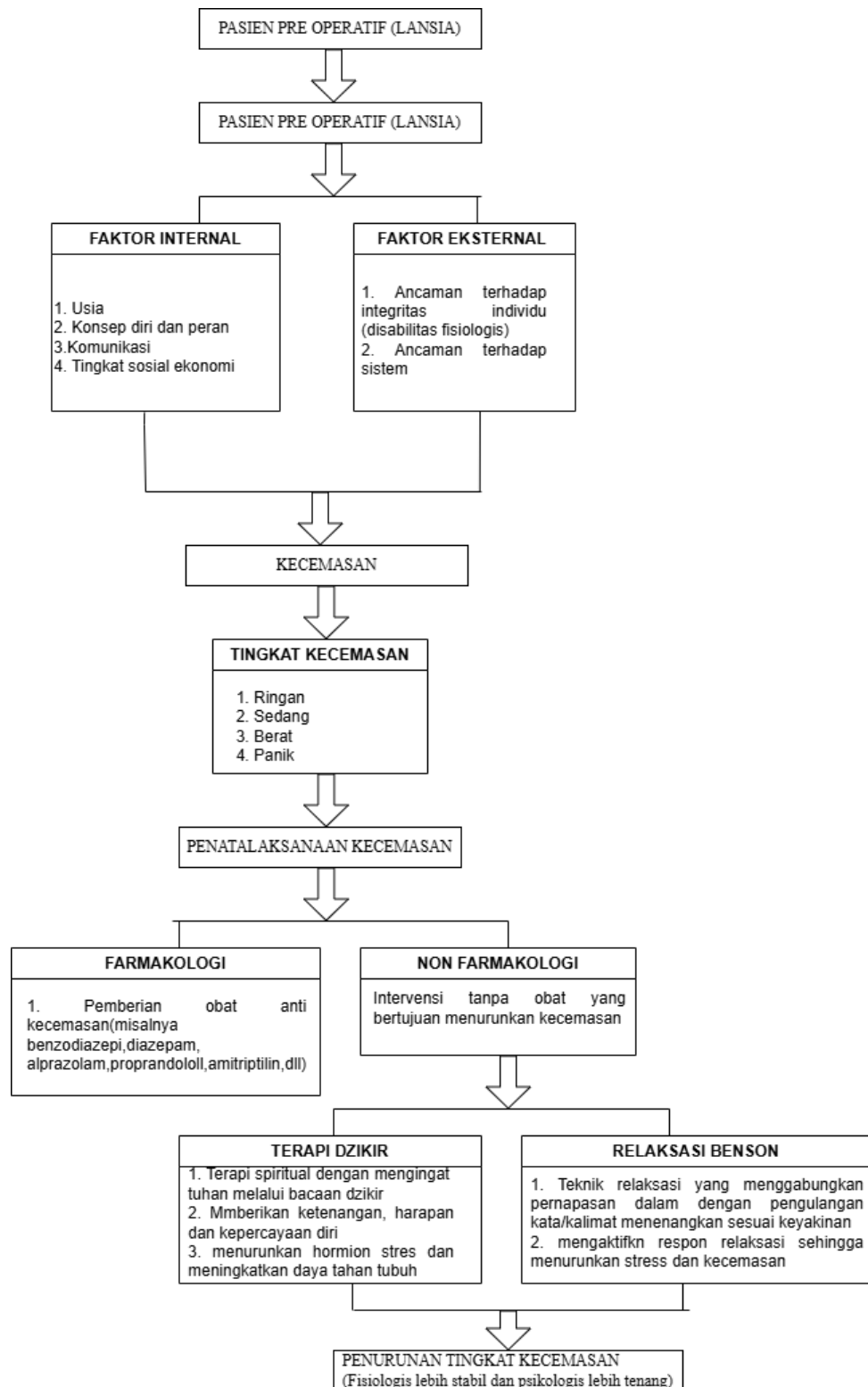
Skor 25 → cemas sedang

Skor 35 → cemas berat

4. Kerangka Teori

Kerangka teori pada gambar tersebut menggambarkan bahwa pasien pre operatif, khususnya lansia, merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan sebelum menjalani tindakan pembedahan. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi usia, konsep diri dan peran, kemampuan komunikasi, serta tingkat sosial ekonomi. Faktor-faktor ini berkaitan dengan kondisi individu dalam menghadapi situasi stres. Sementara itu, faktor eksternal meliputi adanya ancaman terhadap integritas fisik, seperti kondisi penyakit atau disabilitas fisiologis, serta ancaman terhadap sistem diri individu yang dapat memicu perasaan tidak aman dan takut. Berbagai faktor tersebut kemudian menimbulkan kecemasan pada pasien. Kecemasan ini dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa tingkat, yaitu kecemasan ringan, sedang, berat, hingga panik. Tingkat kecemasan yang dialami akan mempengaruhi kondisi fisiologis dan psikologis pasien, seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta gangguan konsentrasi dan emosional. Untuk mengatasi kecemasan, dilakukan penatalaksanaan yang terbagi menjadi dua pendekatan, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Pendekatan farmakologi dilakukan melalui pemberian obat anti kecemasan seperti benzodiazepin, diazepam, alprazolam, propranolol, dan amitriptilin. Sedangkan pendekatan non farmakologi dilakukan melalui intervensi tanpa obat yang bertujuan menurunkan kecemasan secara alami. Intervensi non farmakologi dalam kerangka teori ini meliputi terapi dzikir dan relaksasi Benson. Terapi dzikir merupakan pendekatan spiritual dengan mengingat Tuhan melalui bacaan dzikir yang dapat memberikan ketenangan, meningkatkan harapan, serta kepercayaan

diri, dan membantu menurunkan hormon stres. Sementara itu, relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang menggabungkan pernapasan dalam dengan pengulangan kata-kata yang menenangkan sesuai keyakinan individu, sehingga dapat mengaktifkan respon relaksasi tubuh dan menurunkan stres serta kecemasan. Melalui penerapan kedua terapi tersebut, diharapkan terjadi penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operatif. Penurunan ini ditandai dengan kondisi fisiologis yang lebih stabil serta kondisi psikologis yang lebih tenang, sehingga pasien menjadi lebih siap dalam menjalani tindakan operasi.



Gambar 2. 1 Kerangka Teori