

**EFEKTIVITAS ZIKIR TERHADAP KESEHATAN
PSIKOLOGIS IBU HAMIL TRIMESTER I DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SUMBERSARI**

SKRIPSI



**Oleh :
Lailatul Rofrofi Sholeha
NIM 22104024**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Efektivitas Zikir Terhadap Kesehatan Psikologis Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari” telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Lailatul Rofrofi S

NIM : 22104024

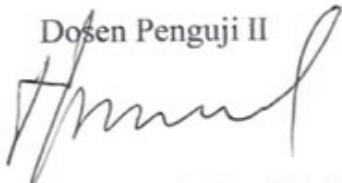
Hari, Tanggal : Rabu, 15 Juli 2026

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
dr. Soebandi

Ketua penguji,



(Bdn. Yuniasih Purwaningrum, S.SiT., M.Kes)
NIDN. 4005067901

Dosen Penguji II


(Drs. Hendro Prasetyo, S.Kep.,Ns., M.Kes)
NIDN. 4027035901

Dosen Penguji III



(Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb)
NIDN. 0719128902

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN. 0719128902

Efektifitas Zikir Terhadap Kesehatan Psikologis Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Summersari

Lailatul Rofrofi S¹, Ai Nur Zannah²

¹Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas dr. Soebandi

² Dosen Program Studi Kebidanan, Universitas dr. Soebandi, Indonesia

Email: lailatulrs04@gmail.com

ABSTRAK

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi, dengan prevalensi kecemasan di Indonesia mencapai 57,5% dalam kategori berat. Namun, asuhan *antenatal care* saat ini umumnya masih didominasi oleh pemeriksaan fisik dan belum menyentuh dimensi psikologis secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas intervensi zikir terhadap status kesehatan psikologis ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Summersari, Kabupaten Jember. Desain penelitian *quasi eksperimental pretest-posttest with control group design*. Populasi dan sampel penelitian sejumlah 26 ibu hamil trimester I di Desa Karangrejo yang dipilih secara *purposive sampling* dan dibagi ke dalam kelompok intervensi (n=13) dan kontrol (n=13). Kelompok eksperimen diberikan intervensi zikir pagi dan petang selama 7 hari durasi 10 menit per sesi, sedangkan kesehatan psikologis diukur menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale*. Penelitian menunjukkan status kesehatan psikologis ibu hamil sebelum intervensi, pada kelompok intervensi 46% tidak cemas dan pada kelompok kontrol 38% kecemasan sedang. Setelah diberikan intervensi zikir, status kesehatan psikologis kelompok intervensi 77% tidak ada kecemasan dan pada kelompok kontrol kecemasan sedang menjadi 46%. Analisis data uji Mann-Whitney ditemukan perbedaan signifikan status kesehatan psikologis antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai p value 0,003 ($p < 0,05$). Hasil penelitian intervensi zikir pagi dan petang secara konsisten selama 7 hari dapat disimpulkan efektif dalam memperbaiki status kesehatan psikologis dan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester I. Intervensi spiritual ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk asuhan kebidanan komplementer yang holistik dan aplikatif di lapangan bagi ibu hamil sebagai upaya preventif kesehatan psikologis selama masa kehamilan.

Kata Kunci: Ibu Hamil Trimester I; Kesehatan Psikologis; Kecemasan; Zikir.