

Original Article\*)

**Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Masa Pandemi COVID-19 Di KP Tipar Desa Hegarmanah Tahun 2021**

*(The Effect of Dhikr Relaxation Therapy on Anxiety Levels in the Elderly During the COVID-19 Pandemic at KP Tipar Hegarmanah Village in 2021)*

**N Siska Adrianty P<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Universitas Indonesia Maju*

Email correspondent: siskapратиwi402@gmail.com

---

**Abstract**

**Introduction:** COVID-19 (SARS-CoV-2) is an infectious disease caused by a type of Corona Virus that has been found. This creates anxiety in many circles. In the United States, are aged 65 years and over, and more than 60% of May 20, 2020. For Indonesia, the age group that died the highest was the age group of > 60 years old (elderly) which is as much as 44%. An elderly person is someone who is 60 years of age or older. Handling anxiety needs to use a holistic approach (comprehensive). Dhikr therapy has a positive impact on cognitive, affective, and spiritual aspects.

**Methods:** This research uses this type of quantitative research. This type of research is experimental quasi research through a pre-experimental design approach (Trial) with a pre-post-test design in one group of One Group pre-post-test design. The feature of this study is to uncover a causal relationship by involving one group of subjects. The subject group was observed before the intervention and was then observed again after the intervention. Where in the early stages of anxiety.

**Results:** The results of the Wilcoxon Test can be concluded that the research data has an influence. Based on this, the researchers looked at the overall test results of test statistics output. The p-value in asym-sig is obtained  $0,000 < 0,05$ .

**Discussion:** The conclusion is that there is an effect of dhikr relaxation therapy on the level of anxiety in the elderly during the COVID-19 pandemic at KP Tipar Hegarmanah Village in 2021.

**Keywords:** lifestyle, the incidence of hypertension, elderly

**Artikel**

Disubmit (Received) : 04 July 2022

Diterima (Accepted) : 22 September 2022

Diterbitkan (Published) : 23 September 2022

**Copyright: © 2022 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)**

## Pendahuluan

COVID-19 (SARS-CoV-2) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis Corona Virus yang telah ditemukan. Virus dan penyakit yang disebabkan ini tidak di kenal sebelum mengenal wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019. COVID-19 ini sekarang menjadi sebuah pandemic yang terjadi di banyak Negara diseluruh Indonesia (WHO). Sampai saat ini situasi penyebaran COVID-19 di Indonesia mencapai penderita yang positif 232,628 dan yang meninggal sebanyak 9,222 jiwa, sebanyak 216 negara yang terjangkit COVID-19 dan jumlah pasien yang terkena wabah ini sebanyak 17,660,523 jiwa dan yang meninggal sebanyak 680,854 jiwa. World Health Organization (WHO) telah menyatakan wabah COVID-19 (SARS-CoV-2) sebagai ke gawat daruratan kesehatan republik yang saat ini menjadi perhatian internasional.<sup>1</sup>

Penyebaran COVID-19 yang sangat tinggi ini dapat menimbulkan masalah kesehatan jiwa dan psikososial terhadap seseorang, hal ini menciptakan kecemasan di banyak kalangan. Kecemasan adalah perasaan khawatir, keadaan emosional yang tidak menyenangkan dan perasaan was-was. Kecemasan yang diakibatkan oleh pandemi juga dirasakan oleh para orang tua yang telah berusia lanjut (lansia). Para lansia adalah salah satu kelompok yang paling beresiko tinggi untuk terkena dampak COVID-19. hal ini disebabkan oleh karena penurunan daya tahan tubuh seiring dengan bertambahnya usia.<sup>2</sup> Data dari WHO menunjukkan angka kematian paling tinggi terjadi pada penderita COVID-19 yang berusia dari 80 tahun keatas dengan persentase mencapai 22% (Matla Ilpaj dkk 2020).

Lembaga kesehatan Masyarakat Amerika Serikat juga menjelaskan juga kematian terbesar akibat COVID-19 ini adalah kelompok umur 65 tahun keatas dan lebih dari 60% per 20 Mei 2020, sedangkan untuk Indonesia, berdasarkan data dari satuan tugas penanganan COVID-19, kelompok umur yang meninggal dunia paling tinggi berada di kelompok umur > 60 tahun (lansia) yaitu sebanyak 44% sedangkan untuk kelompok umur 46-59 tahun sebanyak 40%. Dan pada umur 31-45 tahun sebanyak 11,6%. Lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang telah berusia 60 tahun atau lebih.<sup>2</sup> Sebagaimana ditetapkan WHO, kesehatan mental terdiri dari empat dimensi yaitu sehat secara fisik, psikis, sosial, dan spiritual. Oleh karena itu upaya penanganan kecemasan perlu menggunakan pendekatan yang bersifat holistic (menyeluruh).<sup>5</sup>

Terapi dzikir memberi dampak positif pada aspek kognitif, afektif, dan spiritual.<sup>3</sup> Dzikir adalah berarti ingat, mengingat, merenung, menyebut. Termasuk dalam pengertian dzikir ialah doa, membaca alquran, tasbih, tahmid, takbir, tahlil, dan istigfar. Pada aspek kognitif, bacaan dzikir memberikan pemahaman yang positif. Pada aspek afektif, pemahaman positif yang timbul karena dzikir, menumbuhkan optimism bahwa setiap permasalahan dapat di hadapi.

Selain itu, dzikir disebut sebagai teknik relaksasi islam sehingga membuat perasaan tegang menjadi tenang adapun aspek spiritual, dzikir menumbuhkan kesadaran untuk berpasrah kepada Allah SWT. Yang menguatkan bahwa melakukan praktik taubat, dan istigfar membantu individu dalam menghadapi masalah, memahami, menerima, dan bersabar sehingga meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan kecemasan. Oleh karena itu, kecemasan dapat di minimalisir dengan terapi dzikir.<sup>4</sup> Berdasarkan uraian diatas, penulis melakukan penelitian terkait pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia di KP Tipar, untuk melihat sejauh mana tingkat kecemasan pada lansia selama lansia di masa pandemi COVID-19 di KP Tipar Desa Hegarmanah.

## Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen melalui pendekatan desain pra-eksperimen (Uji Coba) dengan desain pre-post-test dalam satu kelompok One Group pra-post-test design.<sup>17</sup> Ciri penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek di observasi sebelum dilakukan intervensi kemudian di observasi lagi setelah intervensi. Di mana pada tahap awal dilakukan skrining kecemasan pada lansia di KP Tipar Desa Hegarmanah dengan menggunakan Kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) untuk menilai tingkat kecemasan pada lansia. Untuk menilai tingkat kecemasan, adapun skema Rancangan penelitian ini sebagai berikut.<sup>18</sup>

### Populasi Dan Sample

a) Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah lansia di KP Tipar Desa Hegarmanah yang berjumlah 35 orang.

b) Sample

Sudah diketahui bahwa besarnya populasi lansia di KP Tipar Desa Hegarmanah ini adalah 35 orang. Sampel adalah suatu bagian dari keseluruhan serta karakteristik yang dimiliki oleh sebuah populasi.<sup>22</sup> Perhitungan besar sampel ditetapkan dengan menggunakan rumus Slovin yaitu:<sup>23</sup>

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan:

N = Jumlah populasi

n = Jumlah sampel yang diinginkan

d = Tingkat kepercayaan sebesar 5% = 0,5

Jadi berdasarkan Rumus Slovin, maka jumlah besar penarikan sampel penelitian ini adalah:

$$n = \frac{35}{1 + 35(0,5)^2}$$

$$n = \frac{35}{1 + 35(0,0025)}$$

$$n = \frac{35}{1,75}$$

$$n = \frac{35}{0,175}$$

$$35n = 32,1829$$

Hasil dari perhitungan jumlah sampel didapatkan angkat 32,1839 karena responden dari penelitian ini manusia maka dibulatkan menjadi 32 lansia. Penelitian ini dilakukan selama 7 hari bertempat di KP Tipar Desa Hegarmanah. Pada hari pertama melakukan penyesuaian lingkungan dan dilakukan pre-test di hari kedua sampai keenam dilakukan pemberian terapi relaksi dzikir dari di hari ketujuh dilakukan post-test (31 Desember 2021-6 Januari 2022).<sup>6</sup> Lokasi penelitian ini dilakukan dengan cara mendatangi satu per satu rumah lansia di KP Tipar Desa Hegarmanah. Jumlah total lansia saat ini sebanyak 150 lansia tingkat kecemasan dan yang dijadikan responden yaitu sebanyak 32 responden.

Berdasarkan observasi penelitian, pemberian terapi relaksasi dzikir untuk lansia sebelum pemberian, peneliti melakukan wawancara kepada lansia dan mengisi kuesioner. Sedangkan dalam program kesehatan lansia dilakukan dengan cara pengecekan kesehatan melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan spignomanometer setiap dua minggu sekali dengan cara mendatangi satu per satu rumah lansia.<sup>7</sup>

**Prosedur Dzikir:**

**Fase Orientasi**

- a. Salam terapeutik
- b. Evaluasi/validasi kondisi pasien
- c. Kontrak: topik, waktu/tempat

**Fase Kerja Persiapan Alat Tasbeih, Sajadah, dsb.**

**Persiapan pasien:**

1. Mengkaji pasien terhadap tindakan yang akan dilakukan
2. Memberitahu dan menjelaskan kepada pasien mengenai prosedur yang akan dilakukan

**Cara Kerja**

**Langkah-Langkah Respon Rileksasi Menurut Dr. dr Samsuridjal Djauzi, SpPD., KAI (2008)**

**Antara Lain:**

1. Pilihlah kalimat spiritual yang akan digunakan
2. Duduklah dengan santai
3. Tutup mata

**Kendurkan Otot-Otot**

**Kriteria Inklusi:**

**Kriteria Inklusi Sampel Dalam Penelitian Ini Adalah:**

1. Kooperatif
2. Responden berusia 60-74 tahun
3. Responden mengalami kecemasan
4. Bersedia menjadi responden
5. Pastikan keadaan stabil
6. Bernapaslah secara alami dan mulai mengucapkan kalimat spiritual yang di baca secara berulang-ulang
7. Bila ada pikiran yang mengganggu, kembalilah fokuskan pikiran
8. Lakukan selama 10-15 menit
9. Jika sudah selesai, jangan langsung berdiri duduklah dulu dan beristirahat, buka pikiran kembali, barulah berdiri dan melakukan kegiatan kembali.

**Pelaksanaan Penelitian**

1. Peneliti mempersiapkan lembar kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada Lansia.
2. Peneliti melakukan pre-test pada responden. Pre-test dilakukan dengan memberikan lembar kuesioner yang sudah disediakan sehari sebelum dilakukan terapi dzikir. Pre-test dilakukan oleh responden dengan cara dibacakan dan dijelaskan terlebih dahulu oleh peneliti untuk mempermudah responden menjawab pertanyaan-pertanyaan di kuesioner tersebut.
3. Setiap responden mendapatkan terapi dzikir dengan berlatih melafadzkan "astagfirullah aladzim" responden melakukan terapi dzikir pertama dengan cara di bimbing terlebih dahulu oleh peneliti dan selanjutnya dilakukan oleh responden sendiri sebanyak 100x.
4. Pelaksanaan terapi dzikir dilakukan selama 7 hari, dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dengan durasi 20 menit. Terapi dzikir dilakukan oleh responden setiap habis sholat dan dilakukan sebanyak 100x sehari.

**Analisa Data**

Analisa data secara statistik digunakan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Teknik

analisis yang digunakan untuk mengetahui perubahan pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia di masa pandemic COVID-19, perlakuan analisa yang digunakan sebelumnya peneliti akan meneliti normalitas, jika ujinya normal akan menggunakan parametric Uji t-independent dan paired simple t-test dan apabila hasil tidak normal menggunakan uji non parametrik yaitu uji Wilcoxon.

**Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di KP Tipar Desa Hegarmanah**

**Tabel 1.** Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di KP Tipar Desa Hegarmanah (n=32)

No	Responden	Score	Kategori
1	Responden 1	49	Ringan
2	Responden 2	57	Ringan
3	Responden 3	53	Ringan
4	Responden 4	49	Ringan
5	Responden 5	46	Ringan
6	Responden 6	45	Ringan
7	Responden 7	45	Ringan
8	Responden 8	49	Ringan
9	Responden 9	50	Ringan
10	Responden 10	49	Ringan
11	Responden 11	55	Ringan
12	Responden 12	44	Ringan
13	Responden 13	38	Tidak cemas
14	Responden 14	35	Tidak cemas
15	Responden 15	40	Tidak cemas
16	Responden 16	49	Ringan
17	Responden 17	43	Tidak cemas
18	Responden 18	44	Tidak cemas
19	Responden 19	37	Tidak cemas
20	Responden 20	46	Ringan
21	Responden 21	48	Ringan
22	Responden 22	47	Ringan
23	Responden 23	48	Ringan
24	Responden 24	50	Ringan
25	Responden 25	47	Ringan
26	Responden 26	45	Ringan
27	Responden 27	47	Ringan
28	Responden 28	46	Ringan
29	Responden 29	46	Ringan
30	Responden 30	44	Tidak cemas
31	Responden 31	47	Ringan
32	Responden 32	45	Ringan

Sumber Primer 2021

Untuk presentase sebelum dilakukan tingkat kecemasan pada lansia Di KP Tipar Desa Hegarmanah didapatkan hasil bahwa 25 responden memiliki tingkat kecemasan ringan, dan 7 responden tidak memiliki tingkat kecemasan tinggi.

**Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di KP Tipar Desa Hegarmanah**

**Tabel 2.** Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di KP Tipar Desa Hegarmanah (n=32)

No	Responden	Score	Kategori
1	Responden 1	34	Tidak cemas
2	Responden 2	38	Tidak cemas
3	Responden 3	40	Tidak cemas
4	Responden 4	38	Tidak cemas
5	Responden 5	37	Tidak cemas
6	Responden 6	46	Ringan
7	Responden 7	37	Tidak cemas
8	Responden 8	52	Ringan
9	Responden 9	40	Tidak cemas
10	Responden 10	33	Tidak cemas
11	Responden 11	46	Ringan
12	Responden 12	37	Tidak cemas
13	Responden 13	35	Tidak cemas
14	Responden 14	40	Tidak cemas
15	Responden 15	34	Tidak cemas
16	Responden 16	38	Tidak cemas
17	Responden 17	38	Tidak cemas
18	Responden 18	32	Tidak cemas
19	Responden 19	30	Tidak cemas
20	Responden 20	32	Tidak cemas
21	Responden 21	36	Tidak cemas
22	Responden 22	36	Tidak cemas
23	Responden 23	34	Tidak cemas
24	Responden 24	36	Tidak cemas
25	Responden 25	34	Tidak cemas
26	Responden 26	33	Tidak cemas
27	Responden 27	32	Tidak cemas
28	Responden 28	37	Tidak cemas
29	Responden 29	38	Tidak cemas
30	Responden 30	31	Tidak cemas
31	Responden 31	34	Tidak cemas
32	Responden 32	35	Tidak cemas

Sumber: Primer 2021

Untuk presentase sebelum dilakukan tingkat kecemasan pada lansia Di KP Tipar Desa Hegarmanah didapatkan hasil bahwa 25 responden memiliki tingkat kecemasan ringan, dan 7 responden tidak memiliki tingkat kecemasan tinggi (tidak cemas) pengaruh tingkat kecemasan pada lansia Di KP Tipar Desa Hegarmanah tahun 2021.

### Uji Wilcoxon Lansia Tingkat Kecemasan Di KP Tipar Desa Hegarmanah

**Table 3.** Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Kecemasan Responden Di KP Tipar Desa Hegarmanah (n=32)

Variabel	Mean	SD	SE	P-Value
Pre-Test	46,28	4,658	,823	0,000
Post-Test	36,66	4,625	,818	

Sumber: Perangkat Lunak SPSS

Hasil Uji Wilcoxon pada tabel 2 diatas menunjukkan hasil dari Uji Wilcoxon didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ . Yang berarti ada pengaruh terhadap terapi relaksasi dzikir yang signifikan sebelum pemberian intervensi dan sesudah pemberian intervensi dengan pengukuran selama dua kali pengukuran pemberian terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia di masa pandemi COVID-19 di KP Tipar Desa Hegarmanah.

### **Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Dzikir**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim, dan Salmah Lilik. Salah satu masalah yang sering dialami oleh orang lanjut usia (lansia) adalah kecemasan.<sup>8</sup> Kelompok rentan gangguan kecemasan yaitu kelompok usia diatas 55 tahun. Penelitian Hermans, Beekman, dan Evenhuis (2012) pada lansia di Belanda yang mengalami ketidakmampuan intelektual menemukan bahwa dari 990 partisipan, sebanyak 16,3% mengalami gejala kecemasan.<sup>9</sup> Prevalensi kecemasan pada usia dewasa dan lansia ditemukan lebih tinggi di negara berkembang yaitu 50%.<sup>20</sup>

Masyarakat dunia saat ini sedang dilanda oleh krisis kesehatan yang diakibatkan oleh Virus Corona. Virus ini menyebar dengan cepat dan belum dapat dikendalikan.<sup>10</sup> Hal ini menciptakan kecemasan di banyak kalangan (Serafini et al 2020). Beberapa di antaranya bahkan berpikir untuk bunuh diri (Czeisler et al 2020). Salah satu penyebab kecemasan adalah praktek lockdown yang diberlakukan untuk mencegah penyebaran virus corona. Praktek ini menyebabkan gangguan pada kesehatan psikologis, ekonomi, dan sosial (Bhat et al 2020). Kecemasan yang diakibatkan oleh pandemi juga dirasakan oleh para orang tua yang telah berusia lanjut (lansia). Para lansia adalah salah satu kelompok yang paling beresiko tinggi untuk terkena dampak COVID-19. Tingkat kematian pasien COVID-19 yang berusia 60 tahun keatas adalah 15,93% (Rizal 2020). Hal ini disebabkan oleh karena penurunan daya tahan tubuh seiring dengan bertambahnya usia.<sup>3</sup>

Pada tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi dzikir (pre-test) di peroleh nilai mean 46,28. Ketika dilakukan penilaian kepada responden rata-rata menjawab tidak cemas apabila terapi dzikir dilakukan saat tingkat kecemasan tidak terjadi.<sup>12</sup> Ketika penelitian ini dilakukan lansia yang menjadi responden tetap melakukan dzikir dengan membacakan astagfirullah, hal ini memberikan kesimpulan bahwa melakukan dzikir sangat berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan. Dari hasil data gambaran frekuensi statistic yang di dapat dengan nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan sebelum terapi relaksasi dzikir 46,28 peneliti mengasumsikan bahwa ketika lansia melakukan terapi relaksasi dzikir tingkat kecemasan yang dirasakan oleh lansia tidak terlalu dominan atau tidak cemas.

### **Gambaran Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Dzikir**

Menurut Anshori dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Tuhan, terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun mana kala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali. Dzikir mempunyai manfaat yang besar terutama dalam dunia modern seperti sekarang. Oleh karena itu, kecemasan dapat di minimalisir dengan terapi dzikir.<sup>11</sup>

Dzikir dapat dilakukan sambil berdiri, berbaring, dan dalam keadaan apapun, selama tidak di tempat yang tidak sesuai dengan kesucian Allah SWT. Sedangkan cara berdzikir bisa dengan ucapan (lisan), dengan hati dan perbuatan. Dzikir lisan atau lisan, yaitu dzikir dengan menyebut nama Allah atau dengan mengucapkan kalimat thayyibah secara lisan atau lisan, sehingga setiap kali menyebut nama Allah SWT semakin bertambah keimanan kita. Adapun proses psikoterapi dzikir adalah dengan membaca istighfar: *هلل استغفر Astaghfirullaah (3x)*.

Pada tingkat kelelahan setelah melakukan terapi relaksasi dzikir (post-test) di peroleh nilai mean 36,66. Ketika dilakukan penilaian kepada responden, responden rata-rata menjawab cemas bila di masa pandemi tidak melakukan terapi relaksasi dzikir. Dari hasil data yang di dapat peneliti mengasumsikan bahwa ketika lansia melakukan terapi relaksasi dzikir tingkat kecemasan yang dirasakan ketika pandemi

sangat cemas apalagi di sertai dengan lansia yang mempunyai penyakit sangat berisiko mengalami tingkat kecemasan. Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia di masa pandemi COVID-19 di KP Tipar Desa Hegarmanah 2021.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, pada analisa bivariate didapatkan p-value =  $0,000 < 0,05$ . Yang berarti ada pengaruh terhadap terapi relaksasi dzikir yang signifikan sebelum pemberian intervensi dan sesudah pemberian intervensi dengan pengukuran selama dua kali pengukuran pemberian terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia di masa pandemi COVID-19 di KP Tipar Desa Hegarmanah.

Menurut Anshori dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Tuhan, terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun mana kala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali. Dzikir mempunyai manfaat yang besar terutama dalam dunia modern seperti sekarang. Oleh karena itu, kecemasan dapat di minimalisir dengan terapi dzikir.<sup>11</sup>

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari penelitian yang dilakukan oleh Tria Widyastuti, Moh.Abdul hakim, dan Salmah Lilik. Salah satu masalah yang sering dialami oleh orang lanjut usia (lansia) adalah kecemasan. Kelompok rentan gangguan kecemasan yaitu kelompok usia diatas 55 tahun. Penelitian Hermans, Beekman, dan Evenhuis (2012) pada lansia di Belanda yang mengalami ketidakmampuan intelektual menemukan bahwa dari 990 partisipan, sebanyak 16,3% mengalami gejala kecemasan. Prevalensi kecemasan pada usia dewasa dan lansia ditemukan lebih tinggi di negara berkembang yaitu 50% (Videbeck 2011). Berdasarkan penjelasan diatas, penulis mengasumsikan bahwa terapi relaksasi dzikir merupakan salah satu terapi relaksasi yang sangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di masa pandemi COVID-19 di KP Tipar Desa Hegarmanah tahun 2021 hal ini dapat terjadi berdasarkan data dari hasil penelitian diatas di peroleh p-value  $0,000 < 0,05$ .

### **Persetujuan Etik**

Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi etik STIKIM dengan nomor: 2849/Sket/Ka-Dept/RE/STIKIM/XI/ 2021.

### **Konflik Kepentingan**

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

### **Pendanaan**

Sumber dana yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya bersumber dari dana pribadi peneliti.

### **Kontribusi Penulis**

Peneliti ini dilakukan oleh N Siska Adrianty P sebagai author.

### **References**

1. Al Hakim Yahya Tsaqif Rais, Fajria Astry FN. Pembelajaran Online Di Tengah Pandemic COVID-19. Fajria Astry, Editor. UAD Press: 2021. 6 Hal.
2. Fridalni Nova Guslinda MA. Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Lansia Pada Masa Pandemi COVID-19.
3. Tobing Lumban Reinhart Pangapuli Clark WMSI. Tingkat Kecemasan Bagi Lansia Yang Memiliki Penyakit Penyerta Ditengah Situasi Pandemik COVID-19 Di Kecamatan Parompong Bandung Barat.
4. Widyastuti1 Tria, Hakim2 Abdul LS. Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia.
5. Faridl Miftah Dr. Dzikir. PT Elex Media Komputindo: 2020. 33 Hal.
6. Widiyawati Wiwik SEJD. Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nugroho W: 2020. 1-5 Hal.

7. Sunaryo, Wijayanti Rahayu KMM. Asuhan Keperawatan Gerontik. Christian Putri, Editor. CV Andi offset: 47 Hal.
8. Siyoto Sandu MA. Pendidikan Keperawatan Gerontik. Christian Putri, Editor. Andi: 2016.
9. Annisa Fitri Dona I. Konsep Kecemasan (anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia).
10. Setyani Febri Novita. Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi.
11. Ramadhan Fadli. Dzikir Pagi Dan Petang. Sakhi Abu Musthofa Ahmad, Editor. Fillah books: 1 Hal.
12. Nida Khoirun Laili Fatma. Dzikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia.
13. Wasito WH. Corona Virus. F Christine Dian, editor. Lily Publisher: 2021. 9 hal.
14. Rusman Putri Dwi Ayu, Umar Fitriani MM. COVID-19 dan Psikososial Masyarakat Di Masa Pandemi. NEM: 2021. 1-5 Hal.
15. Ruslin Muhammad, Hamrun Nurlindah HHE. Masa Pandemi COVID-19 Dan Adaptasi Masa Pandemi COVID-19. Ruslin Muhammad, Hamrun Nurlindah HHE, Editor. UPT UNHAS Press: 2020. 4 Hal.
16. Hidayat Alimul Aziz. Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif. Health Books Publishing: 2015. 27 Hal.
17. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. 3 Ed. Salemba Medika: 2013.
18. Nursalam. Konsep Dan Metode Keperawatan. 2 Ed. Salemba: 2008.
19. Kaplan H.I., Saddock B.J., Dan Grebb J. A. Sinopsis Psikiatri Jilid 2. Terjemahan Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara. (2010).
20. Videbeck S.L., Psychiatric Mental Health Nursing (Edisi Kelima). USA: Lippincott Williams and Wilkins Inc. (2011).
21. Contreras F.H., Lopez E. M., Roman P.A.L., Garrido F., Santos M.A., Dan Amat A.M. Reliability and Validity of the Spanish Version of the Digital Repository Universitas Jemberr 71 Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in Patients with Fibromyalgia. Rheumatol Int, 34, 929-936. (2014).
22. Hidayat, Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika. (2014).
23. Novita Lusiana S.K.M., M. Kes., Rika Andriyani S. S.T., M. Kes., Miratu Megasari, S.S.T., M. Kes. Buku Ajar Metodologi Penelitian Kebidanan- 2015 hal 96.

\*) Original Article

--- ISJNMS ---