




## *Dhikr therapy training to overcome anxiety in patients with pulmonary tuberculosis*

Wachidah Yuniartika , Dawaishafa Diva Nurani, Zuhro Muyassarotus Safaniah  
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

 [wachidah.yuniartika@ums.ac.id](mailto:wachidah.yuniartika@ums.ac.id)

 <https://doi.org/10.31603/ce.9547>

### **Abstract**

*Tuberculosis (TB) is an infectious disease caused by *Mycobacterium tuberculosis* which spreads through the air and is one of the biggest causes of death in the world. Changes in post-TB conditions, such as weight loss and difficulty in carrying out activities, cause patients to be afraid of their condition. Excessive fear is not balanced with positive thoughts and activities, resulting in psychological stress. The aim of this community service is to apply dhikr therapy to overcome the anxiety of patients suspected of tuberculosis. The implementation of this program is in the form of providing material on the concept of anxiety and dhikr therapy in overcoming anxiety through lectures, videos, questions and answers, giving booklets, and practicing dhikr therapy. This training showed success even though it was not optimal, this was proven by the reduction in anxiety levels of tuberculosis sufferers after being given dhikr therapy. Apart from that, from the observation, tuberculosis sufferers are no longer anxious and more cheerful.*

**Keywords:** *Tuberculosis; Dhikr therapy; Anxiety*

## **Pelatihan terapi dzikir untuk mengatasi kecemasan pada penderita tuberculosis paru**

### **Abstrak**

Tuberkulosis (TB) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *Mycobacterium tuberculosis* yang menyebar melalui udara dan merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di dunia. Adanya perubahan kondisi pasca TB seperti mengalami penurunan berat badan dan kesulitan dalam beraktivitas menyebabkan pasien merasa takut dengan kondisinya. Rasa takut yang berlebihan tidak diimbangi dengan pikiran dan aktivitas yang positif, sehingga mengakibatkan stres psikologis. Tujuan pengabdian ini adalah untuk menerapkan terapi dzikir untuk mengatasi kecemasan pasien suspek tuberkulosis. Pelaksanaan kegiatan ini adalah dalam bentuk pemberian materi konsep kecemasan dan terapi dzikir dalam mengatasi kecemasan melalui ceramah, video, tanya jawab, pemberian *booklet*, praktik dzikir. Kegiatan pelatihan ini menunjukkan keberhasilan meskipun belum maksimal, hal ini dibuktikan dengan menurunnya tingkat kecemasan penderita tuberkulosis setelah diberikan terapi dzikir. Selain itu, dari hasil observasi, penderita tuberkulosis tidak lagi cemas dan lebih ceria dibandingkan saat pertama kali bertemu.

**Kata Kunci:** Tuberkulosis; Terapi dzikir; Kecemasan

# 1. Pendahuluan

---

Tuberkulosis (TB) merupakan suatu penyakit menular yang disebabkan oleh *Mycobacterium tuberculosis* yang menyebar melalui udara. Tuberkulosis menjadi salah satu penyebab utama kematian terbesar di seluruh dunia. Hingga tersebarnya pandemi virus corona (Covid-19) mewabah, TBC tetap menjadi penyebab utama kematian dari satu agen infeksius dengan peringkat tertinggi setelah HIV/AIDS (WHO, 2020). Dampak tuberkulosis secara fisik antara lain badan terasa lemah, nyeri bagian dada, diaferesis, batuk, berat badan menurun dan badan teraba hangat sedangkan dampak pada status mental terjadi masalah seperti merasakan jenuh dan bosan, kurang dukungan, pedih, marah, sampai pasrah, pesimis dan tidak mempunyai semangat untuk hidup (Nuraeni, 2015).

Riset WHO 2020 menjelaskan bahwa kasus di Indonesia memiliki perkiraan sejumlah 843.000 kasus. Secara keseluruhan kasus TBC terjadi peningkatan pada tahun 2021 menjadi 845.000 dan ternotifikasi sebanyak 357.199 kasus (Kemenkes RI, 2020). Dinas kesehatan Jawa Tengah mencatat jumlah penderita TBC di Jawa Tengah terhitung dari bulan Januari hingga Juni 2021 terdapat 23.919 jiwa (Dinkes Jawa Tengah, 2019). Sedangkan, angka penemuan kasus tuberkulosis pada tahun 2020 di Kabupaten Sukoharjo masih rendah yaitu 18,03 % terjadi penurunan dari tahun sebelumnya yaitu 36,4% di tahun 2019.

Perubahan yang terjadi pada penderita pasca sakit TBC adalah mengalami penurunan berat badan dan kesulitan dalam beraktivitas menyebabkan pasien merasa takut pada kondisinya. Ketakutan yang berlebihan tidak diimbangi dengan pikiran yang positif dan aktivitas maka dapat terjadi masalah stres psikologis (PPNI, 2016). Pengaruh emosional terjadi pada kondisi pasien TBC karena adanya tekanan yang tinggi pada psikologis menjadi penyebab terjadinya stres yang menjadi tekanan serta ancaman bagi kehidupan penderita sehingga muncullah sebuah kecemasan (Nuraeni, 2015).

Pasien tuberkulosis paru sering mengalami gejala seperti pusing, perubahan selera makan, susah tidur dan cemas karena pengobatan yang lama dengan banyak obat. Tuberkulosis juga menyebabkan ansietas pada pasien terhadap kondisi hidup mereka saat ini dan di masa depan. Ini adalah gejala stres. Relaksasi distraksi, komedi, terapi spiritual, aroma terapi dan teknik lain dapat membantu menurunkan tingkat ansietas dan stres. Adaptasi terhadap stres dapat ditingkatkan melalui terapi spiritual seperti berdoa, meditasi dan membaca literatur agama (Sumarsih et al., 2019). Rasa cemas ini muncul kondisi penderita tidak nyaman dan takut akan terjadinya kekambuhan. Kekambuhan dapat terjadi akibat adanya kuman yang tersisa dari infeksi sebelumnya yang berkembang kembali. Penyebab kecemasan ini timbul akibat kurangnya terpapar informasi seputar perawatan pasca pengobatan, takut menularkan penyakitnya pada keluarga dan orang lain (Peni et al., 2019). Kecemasan yang dirasakan penderita menyebabkan bingung, khawatir, gelisah, tegang, sulit tidur dan sulit dalam berkonsentrasi (Pachi et al., 2013).

Dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan maka membutuhkan tindakan mandiri peran rehabilitatif perawat untuk melakukan asuhan keperawatan menggunakan pendekatan baik kepada penderita maupun kepada keluarganya. Upaya rehabilitatif yang dapat diberikan diantaranya terapi dzikir. Berdzikir atau mengingat Allah SWT memiliki makna yang sangat luas, bahkan dapat dikatakan bahwa setiap tindakan atau tindakan dilakukan dengan tujuan mengharapkan ridha Allah SWT. Fakta empiris juga

disebutkan bahwa terapi dzikir cukup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan seseorang (Masluchah et al., 2010). Selain itu, dzikir dapat mengubah stres menjadi stres yang positif dan kemudian menurunkan tingkat stres pasien tuberkulosis paru (Nihayati et al., 2019).

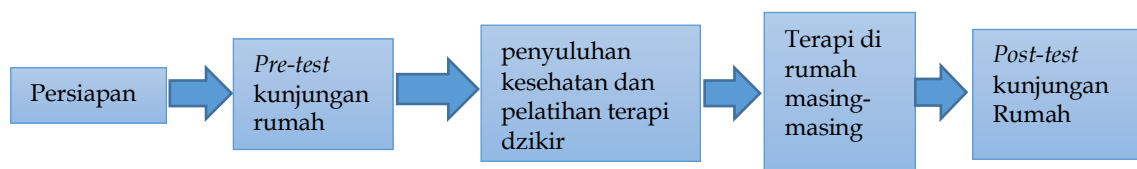
Berdasarkan data hasil wawancara dengan kader Desa Gedongan Kecamatan Baki Sukoharjo bahwa di Desa Gedongan ada pasien tuberkulosis paru tetapi mereka belum pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan sebelumnya. Berdasarkan studi langsung dengan 3 pasien tuberkulosis paru bahwa pasien mengalami kecemasan pada saat muncul penyakit seperti batuk, pilek, asma dan lainnya. Dengan demikian, tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan pelatihan terapi dzikir untuk mengatasi kecemasan pada pasien tuberkulosis paru.

## 2. Metode

Kegiatan ini dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat program studi keperawatan bersama dengan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Gedongan, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo, Jawa tengah. Sasaran dalam kegiatan ini adalah penderita tuberkulosis paru, baik yang tinggal di Desa gedongan atau desa sekitarnya sejumlah 28 pasien.

Kegiatan ini dilaksanakan selama bulan April 2023. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yaitu koordinasi dengan pihak Puskesmas Baki dan aparat Desa Gedongan. Sekaligus untuk mempersiapkan segala yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan ini mulai penyusunan kuesioner *pre-test* dan *post-test* hingga perlengkapan yang dibutuhkan untuk penyuluhan kegiatan. Kuesioner yang digunakan dalam pengabdian ini menggunakan kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* (GAS).

Bentuk kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan dan praktik terapi dzikir menggunakan media video. Sebelum penyuluhan kesehatan, dilakukan *pre-test* kepada semua peserta menggunakan kuesioner GAS, selanjutnya adalah penyuluhan kesehatan tentang tuberkulosis paru dan kecemasan, dilanjutkan dengan latihan cara melakukan dzikir dengan bacaan surat al- fatihah (3x), surat al-ikhlas (3x), surat al-falaq (3x), surat an-nas (3x), dan ayat kursi (1x) menggunakan video dan gerakan langsung. Rencana tindak lanjut kegiatan ini adalah peserta diminta melakukan kegiatan dzikir ini sehari 5 kali setelah shalat wajib dan dilakukan selama satu bulan. Selanjutnya dilakukan evaluasi dengan *post-test*. Peserta diberikan *pre-test* tanggal 8 April 2023 dan *post-test* diberikan tanggal 8 Mei 2023. Alur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur kegiatan pengabdian

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini diawali dengan pelaksanaan *pre-test* kepada penderita tuberkulosis paru dengan cara datang ke rumah masing-masing penderita. Kunjungan dilaksanakan bersama dengan kader tuberkulosis, penanggung jawab program penyakit menular puskesmas dan tim pengabdian masyarakat di Desa Gedongan ([Gambar 2](#)). Hasil kuesioner GAS (*Geriatric Anxiety Scale*) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan penderita suspek tuberkulosis di Desa Gedongan adalah 9 orang (32%) tidak cemas, 10 orang (36%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan 9 orang (32%) lainnya memiliki tingkat kecemasan sedang. Selanjutnya penderita tuberkulosis yang mengalami kecemasan ringan dan sedang dikumpulkan di balai desa untuk diajarkan cara terapi dzikir.



Gambar 2. Kegiatan kunjungan pasien

Setelah kegiatan *pre-test*, tim melakukan penyuluhan dan praktik terapi dzikir ([Gambar 3](#)). Ketika orang mengalami tekanan perasaan (*frustrasi*) dan konflik, maka kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur. Ada beberapa aspek yang dapat dilihat dari kecemasan, seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa bersalah dan rasa terancam. Ketakutan didefinisikan sebagai perasaan subjektif yang muncul sebagai tanggapan terhadap peristiwa yang tidak dapat dikendalikan. Jika pengalaman tersebut disimbolisasikan dan dimasukkan ke dalam ketidaksadaran, itu dapat menyebabkan perubahan konsep diri individu ([Kamila, 2022](#)). Kecemasan menggambarkan keadaan kekhawatiran, kegelisahan, rasa tidak nyaman yang dapat disertai berbagai keluhan fisik ([Tamah et al., 2019](#)). Kecemasan berdampak pada menurunnya kesehatan fisik, menyebabkan pasien kesulitan tidur, meningkatkan tekanan darah dan memperlambat proses penyembuhan. Kecemasan juga meningkatkan hormon kortisol, yang menyebabkan penurunan proses *fight-or-flight* dari sistem kekebalan tubuh. Hormon kortisol mempengaruhi penurunan ketersediaan sel darah putih dan meningkatkan proses inflamasi dalam tubuh. Kecemasan juga dapat mempengaruhi semua aspek holistik kebutuhan manusia, mulai dari biologi, psikologi, sosial dan spiritual ([Zahra et al., 2023](#)). Kecemasan (*ansietas*) dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. Dampak dari kecemasan sangat beragam salah satunya adalah orang yang mengalami kecemasan cenderung mengalami insomnia ([Susilowati & Widodo, 2009](#)).

Berbagai terapi non farmakologi dapat diberikan kepada seseorang yang mengalami kecemasan, seperti terapi spiritual, terapi musik, *foot reflexologi* dan *breathing exercise*. Terapi dzikir adalah salah satu cara untuk mengatasi kecemasan. Karena dzikir memiliki aspek keagamaan dan rohani, itu dapat menumbuhkan harapan dan percaya diri pada



seseorang. Ada korelasi negatif antara religiusitas dan kecemasan. Aspek spiritual yang terpenuhi dapat membantu mengurangi kecemasan dengan menumbuhkan sikap yang positif (Widyastuti et al., 2019; Zahra et al., 2023; Kamila et al., 2023).



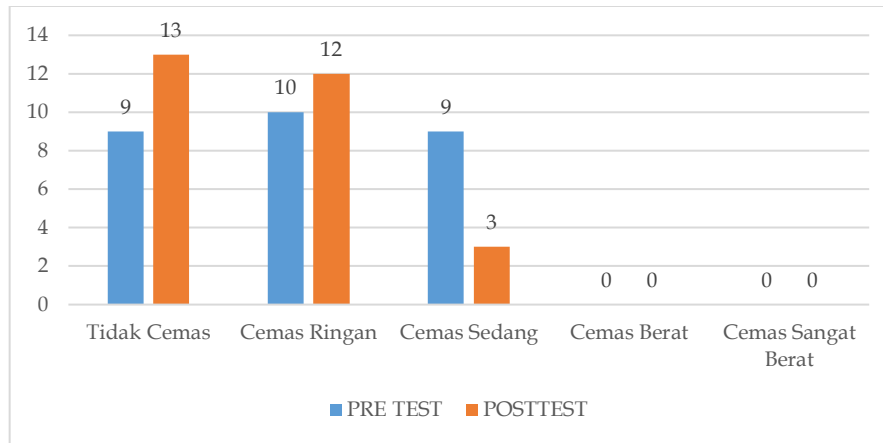
Gambar 3. Penyuluhan kesehatan pasien TB

Teknik pemusatan pikiran terhadap kalimat yang positif ternyata mampu memutuskan siklus dari pikiran negatif. Dzikir pagi dan sore berisi tentang bagaimana kita mengingat Allah, doa permohonan ampun dan meminta perlindungan pada Allah sehingga mampu menimbulkan harapan dan pandangan positif dalam kehidupan serta adanya ketenangan jiwa. Bertaubat kepada Tuhan memberikan kekuatan seseorang dalam menghadapi tantangan hidup seperti kematian dan komplikasi penyakit yang dialami. Ucapan kalimat positif diyakini mampu memberikan pikiran dan emosi yang positif. Emosi positif akan merangsang kerja limbic dalam menghasilkan endorfin. Endorfin mampu menghasilkan perasaan euforia, bahagia, nyaman, menciptakan ketenangan dan memperbaiki suasana hati seseorang memiliki energi. Intervensi spiritual dzikir merupakan kesadaran hadirnya Allah SWT, dimana dan kapan saja, serta kesadaran akan kebersamaan-Nya dengan makhluk. Dzikir sebagai terapi psikoreligius mampu meningkatkan kekebalan tubuh melalui jaringan psiko-neuro-endokrin. Semua protektor yang ada di dalam tubuh manusia bekerja optimal sesuai dengan ketaatan beribadah, pendekatan diri kepada Allah SWT. Adanya rasa syukur sehingga tercipta suasana keseimbangan neurotransmitter di dalam (Himawan et al., 2020). Setiap manusia yang mendengarkan ayat suci Al-quran atau berzikir kepada-Nya akan mendapat ketenangan jiwa. Lantunan Al-qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Al-quran diperdengarkan dengan irama yang stabil dan dilakukan dengan tempo yang lambat dan harmonis, maka akan memunculkan ketenangan (Hudiyawati et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Hudiyawati et al. (2022), menunjukkan terdapat penurunan tingkat kecemasan pada pasien setelah diberikan terapi murotal Al-qur'an. Terapi Al-quran dan terapi dzikir merupakan terapi spiritual yang dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang. Oleh karena itu, terapi dzikir dianggap sebagai pendekatan yang tepat untuk mengatasi kecemasan. Dzikir dapat menenangkan pikiran dan perasaan serta mendorong keikhlasan (Widyastuti et al., 2019). Selain intervensi dzikir, dukungan tenaga kesehatan dan keluarga juga berperan penting terhadap kecemasan maupun kondisi mental pasien TBC. Karena dukungan

tenaga kesehatan, keluarga sebagai *caregiver* dan penderita TBC untuk melakukan perawatan sendiri (*self-care*) mampu meningkatkan kemampuan merawat dan memelihara kesehatan sendiri (Wahyuni et al., 2021).

Setelah dilakukan pelatihan praktik dzikir untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita suspek tuberkulosis paru dan diberikan *post-test* didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan pasien menurun. 13 orang (46%) sudah tidak merasa cemas, 12 orang (43%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan 3 orang (11%) memiliki tingkat kecemasan sedang (Gambar 4). Hasil yang didapat menunjukkan adanya peningkatan jumlah pasien yang tidak mengalami kecemasan.



Gambar 4. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*

## 4. Kesimpulan

Kegiatan pelatihan ini menunjukkan adanya keberhasilan walaupun belum optimal, hal ini dibuktikan dengan menurunnya tingkat kecemasan penderita suspek tuberkulosis paru setelah diberikan terapi dzikir. Selain itu dari hasil observasi pada pasien yang menderita tuberkulosis paru sudah tidak cemas dan lebih ceria dari pada saat pertama kali bertemu.

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh peserta pelatihan baik kader, penderita suspek tuberkulosis paru ataupun yang sehat yang telah berpartisipasi aktif. Ucapan terima kasih juga kepada pihak Puskesmas Baki Sukoharjo, bidan desa dan Kepala Desa Gedongan yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membiayai kegiatan ini secara penuh.

## Daftar Pustaka

- Dinkes Jawa Tengah. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2020*. Dinkes Jateng.
- Himawan, F., Suparjo, S., & Cuciati, C. (2020). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Haemodialisa. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(1), 10-20.

- <https://doi.org/10.31603/nursing.v7i1.3036>
- Hudiyawati, D., Trisna Aji, P., Syafriati, A., Jumaiyah, W., & Tyawarman, A. (2022). Pengaruh Murotal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre-Percutaneous Coronary Intervention (The Effect of Murotal Al-Qur'an on Anxiety in Pre-Percutaneous Coronary Intervention Patients). *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1), 8–14. <https://doi.org/10.23917/bik.v15i1.17049>
- Kamila, A. (2022). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>
- Kamila, H. S., Maliya, A., & Kristini, P. (2023). The Effect of Music Therapy on Anxiety in Hemodialysis Patients with Kidney Failure : A case report. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 16(1), 143–149. <https://doi.org/10.23917/bik.v16i1.797>
- Kemendes RI. (2020). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Kemendes RI: Jakarta.
- Masluchah, Luluk, & Joko. (2010). Pengaruh Bimbingan Doa dan Dzikir Terhadap Kecemasan Pasien Pra-Operasi (The Effect of Prayer and Dhikr Guidance on Anxiety in Pre-Surgery Patients). *Jurnal Psikologi Universitas Darul Ulum Jombang*, 01(01).
- Nihayati, H. E., Arganata, H., Tristiana, R. D., & Yunita, F. C. (2019). An Effect of Breath Dhikr on the Stress Level of Patient with Pulmonary Tuberculosis. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(8). <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.02268.X>
- Nuraeni, R. (2015). Hubungan Pengetahuan Tentang Tuberkolosis (TB) Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Tb Paru Di RSUD Cideres Kabupaten Majalengka Tahun 2015. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan MEDISINA AKPER YPIB Majalengka*, 1(2).
- Pachi, A., Bratis, D., Moussas, G., & Tselebis, A. (2013). Psychiatric morbidity and other factors affecting treatment adherence in pulmonary tuberculosis patients. *Tuberculosis Res Treatment*, 15. <https://doi.org/10.1155/2013/489865>
- Peni, S. N., Setiorini, D., & Platini, H. (2019). Tingkat Kesemasan Pada Pasien Tuberkolosis Paru Di Ruang Zamrud RSUD Dr. Slamet Garut. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 6(2), 32.
- PPNI. (2016). *Definisi dan Indikator Diagnostik (Definition and Diagnostic Indicators)*. DPP PPNI.
- Sumarsih, T., Wahyuningsih, T., & Sawiji. (2019). Pengaruh Relaksasi Spiritual terhadap Perubahan Tingkat Ansietas dan Stres Pasien Tuberkulosis Paru di RS PKU Muhammadiyah Sruweng. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*, 645–653.
- Susilowati, K., & Widodo, A. (2009). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi Terhadap Tingkat Depresi Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 121–130. <https://doi.org/10.23917/bik.v2i3.3805>
- Tamah, Z. G., Mulyadi, M., & Yulia, S. (2019). Hubungan Pemenuhan Informasi Pasien Pre Operasi Dengan Tingkat Kecemasan Di Rumah Sakit XX Palembang. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 12(1), 31–36. <https://doi.org/10.23917/bik.v12i1.4488>
- Wahyuni, T., Parliani, P., Kardiatur, T., Nugroho, P. A., Fikri, A., Muamar, M., Riduan, M., & Fitrianiingsih, V. (2021). Socialization of self-care guidelines for tuberculosis patients at UPT Pulmonary Health Services in West Kalimantan Province. *Community Empowerment*, 6(11), 2058–2062. <https://doi.org/10.31603/ce.5241>

WHO. (2020). *Diabetes mellitus*. world health organization.

Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>

Zahra, R. C., Dewi, E., & Marumpy, N. (2023). Foot Reflexology and 4-7-8 Breathing Exercise as Supporting Therapy to Reduce Anxiety and Maintain Vital Signs of ICU Patients. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 16(2), 320–328.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License

---