

PENGARUH TERAPI GENGAM JARI DAN DZIKIR DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERATIF

Arlin Oktavika Maharani^{1*}, Arina Maliya²

Program Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}

*Corresponding Author : j230235110@student.ums.ac.id

ABSTRAK

Pembedahan adalah prosedur medis yang melibatkan pembuatan sayatan pada bagian tubuh tertentu untuk memungkinkan perbaikan dan perawatan. Setelah prosedur, area yang telah dibuka ditutup dengan jahitan, dan luka tersebut dirawat dengan hati-hati. Proses ini sering menimbulkan kecemasan pada pasien, yang biasanya muncul sebelum operasi saat pasien menunggu tindakan dan menghadapi stres terkait kondisi kesehatan mereka, seperti kemungkinan bahwa penyakit mereka tidak dapat diatasi melalui pembedahan atau adanya risiko terhadap keselamatan mereka selama prosedur. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh teknik relaksasi genggam jari dan dzikir terhadap pengurangan kecemasan pada pasien pre-operatif. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan praktik berbasis bukti dalam keperawatan, melibatkan lima pasien yang mengalami kecemasan sebelum operasi. Data dikumpulkan melalui pemeriksaan, observasi, dan dokumentasi, sementara pasien menjalani intervensi berupa teknik relaksasi genggam jari dan dzikir selama sepuluh menit. Teknik genggam jari melibatkan menggenggam satu per satu kelima jari tangan selama dua menit, dimulai dari ibu jari hingga kelingking, sedangkan dzikir dilakukan secara bersamaan. Kecemasan diukur menggunakan kuesioner Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis ini secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre-operatif, menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari dan dzikir dapat menjadi metode efektif untuk mengelola kecemasan sebelum tindakan pembedahan. Pendekatan ini memberikan alternatif yang berguna untuk terapi kecemasan selain metode farmakologis yang mungkin digunakan dalam praktik klinis.

Kata kunci : dzikir, kecemasan, pre-operatif, terapi genggam jari

ABSTRACT

Surgery is a medical procedure that involves making incisions in specific areas of the body to allow for repair and treatment. Following the procedure, the opened area is closed with sutures, and the wound is carefully managed. This study aims to evaluate the effect of finger grasp relaxation and dhikr techniques on reducing preoperative anxiety in patients. The method employed is a case study with an evidence-based nursing practice approach, involving five patients experiencing anxiety before surgery. Data were collected through examination, observation, and documentation, while patients underwent an intervention involving finger grasp relaxation and dhikr for ten minutes. The finger grasp technique involves grasping each of the five fingers for two minutes, starting from the thumb to the little finger, with dhikr performed concurrently. Anxiety was measured using the Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS). The results indicated that this non-pharmacological intervention significantly reduced preoperative anxiety in patients, demonstrating that finger grasp relaxation and dhikr techniques can be effective methods for managing anxiety before surgical procedures. This approach provides a useful alternative to pharmacological therapies that may be employed in clinical practice.

Keywords : dhikr, anxiety, preoperative, finger grip therapy

PENDAHULUAN

Pembedahan adalah prosedur invasif yang dilakukan dengan membuka atau memperlihatkan bagian tubuh yang akan ditangani, biasanya dilakukan dengan membuat sayatan pada bagian tubuh tertentu. Setelah bagian tubuh yang akan ditangani terlihat, maka

akan dilakukan tindakan perbaikan yang akan ditutup dengan cara dijahitan pada daerah luka tersebut (Witri et al., 2022). Berdasarkan data yang diperoleh dari beban penyakit di dunia berasal dari penyakit atau keadaan sebenarnya bisa ditanggulangi dengan pembedahan. WHO menyatakan bahwa kasus pembedahan merupakan masalah kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia).

Menurut studi yang menunjukkan 1 dari 3 atau 50% pasien mengalami kecemasan sebelum menjalani operasi atau prosedur bedah (Rismawan et al., 2019). Respon psikologis yang dapat muncul karena pembedahan adalah cemas (Maryunani, 2014). Kecemasan adalah respons adaptif yang normal terhadap stress karena pembedahan. Rasa cemas biasanya timbul pada tahap praoperatif ketika pasien mengantisipasi pembedahannya. Rasa cemas bisa diperberat apabila pasien melihat bahwa pembedahan tidak membawa penyembuhan karena adanya keganasan atau nyawanya terancam. Kecemasan pre operasi harus segera diatasi karena dapat menyebabkan perubahan secara fisik yang akan menghambat dilakukannya tindakan operasi sehingga akan menghambat penyembuhan, secara fisik kecemasan akan merangsang kelenjar adrenal mengeluarkan hormon epinefrin yang akan menggerakkan tubuh untuk mengatasi situasi mengancam antara lain meningkatkan detak jantung, tekanan darah dan pernafasan (Kustiawan & Hilmansyah, 2013).

Beberapa klien yang mengalami kecemasan diantaranya banyak disebabkan oleh karena operasi yang dijalani merupakan pengalaman pertama kali bagi mereka masuk ke dalam kamar operasi, serta kurangnya pengetahuan tentang bagaimana cara untuk mengurangi rasa cemas yang dialami, selain itu juga karena masih kurangnya sikap caring yang dilakukan oleh perawat kamar operasi dalam upaya untuk mengurangi tingkat kecemasan pasien, menciptakan suasana yang nyaman di ruang tunggu pra operasi ditambah dengan belum diterapkannya teknik-teknik relaksasi dan alternatif lainnya yang bertujuan untuk membantu menurunkan kecemasan pasien (Jaka et al., 2023).

Teknik relaksasi adalah salah satu cara non farmakologi yang banyak digunakan dalam mengatasi gangguan psikologi seperti kecemasan. Ada beberapa teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan seperti teknik relaksasi autogenic, teknik relaksasi lima jari, terapi musik, aroma terapi dan teknik relaksasi genggam jari. Diantara jenis relaksasi yang mudah dilakukan oleh pasien dan tidak memerlukan peralatan yaitu relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan otot berkurang dan kemudian akan mengurangi kecemasan (Sari & Maliya 2015). Salah satu pengobatan non farmakologis yang dapat dilakukan adalah terapi genggam jari dan dzikir. Terapi genggam jari merupakan teknik relaksasi yang sederhana dan mudah dilakukan. Menggenggam jari disertai dengan mengatur pola nafas dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan keluarnya energi pada titik meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak pada jari tangan. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan emosi yang membuat tubuh menjadi rileks. Saat tubuh dalam keadaan santai, maka ketegangan pada otot berkurang dan akan mengurangi kecemasan (Safriyani, 2016).

Sedangkan salah satu metode spiritual dalam agama islam untuk mengurangi kecemasan adalah dengan mengingat Allah atau berdzikir. Zikir berasal dari kata dzakara artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengerti, dan akan ingatan. Sedangkan menurut istilah terminologi zikir adalah dimana membasahi lidah dengan ucapan pujian dan pengagungan kepada Allah. Zikir dapat dilakukan dimana saja, kapan saja dan dalam keadaan apa saja. (Muvid, 2020). Mengulang nama Allah (dzikir) menyebabkan tubuh mengalami keadaan rileks, tenang dan damai. Kondisi ini sangat mempengaruhi otak dengan merangsang aktivitas hipotalamus yang menghambat pelepasan

hormon corticotropin–releasing faktor (CRF) dan menyebabkan penekanan kelenjar hipofisis anterior terhambat (Jaka et al., 2023). Teknik ini memberikan cara yang mudah dan aman untuk menenangkan diri yang sangat bermanfaat dalam situasi yang menegangkan pada pasien pre operatif.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi genggam jari dan dzikir dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operatif.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen menggunakan *pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien pre-operatif di RSUD Soekarno yang mengalami kecemasan, dengan sampel sebanyak 5 pasien yang dipilih secara *purposive*. Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2024, berlokasi di RSUD Sukoharjo. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah kuesioner *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS)*. Data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan setelah intervensi intervensi berupa teknik hand grip dan dzikir. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian di RSUD Sukoharjo dan seluruh partisipan memberikan persetujuan tertulis sebelum berpartisipasi.

HASIL

Penerapan terapi genggam jari dan dzikir pada pasien pra operatif selama 10 menit dengan cara menggenggam kelima jari satu per satu selama 2 menit dimulai dari ibu jari hingga kelingking. Penerapan terapi ini dilakukan pada lima pasien pre operasi. Adapun gambaran karakteristik kelima responden serta data yang didapatkan pada saat dilakukan pengkajian adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Gambaran Pasien Penerapan

Data	Pasien 1	Pasien 2	Pasien 3	Pasien 4	Pasien 5
Nama	Ny. N	Nn. N	Ny. S	Tn. S	Sdr. F
Usia	41 tahun	15 tahun	39 tahun	68 tahun	26 tahun
Pendidikan	SMA	SMP	SMA	SD	SMA
Diagnosa medis	SNNT	Korpak kaca	Bladder cancer	Appendicitis	Fraktur clavicula

Berdasarkan gambaran pasien penerapan pada tabel 1 diketahui bahwa bermacam – macam usia, pendidikan dan diagnosis medis pasien yang akan dilakukan intervensi menggenggam jari dan dzikir.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Pasien Penerapan

Pasien	Pengukuran tingkat kecemasan	
	Sebelum dilakukan intervensi	Setelah dilakukan intervensi
Pasien 1	Kecemasan berat (Skor APAIS 21)	Kecemasan sedang (Skor APAIS 14)
Pasien 2	Kecemasan berat (Skor APAIS 24)	Kecemasan sedang (Skor APAIS 16)
Pasien 3	Kecemasan berat (Skor APAIS 22)	Kecemasan sedang (Skor APAIS 16)
Pasien 4	Kecemasan sedang (Skor APAIS 18)	Kecemasan ringan (Skor APAIS 12)
Pasien 5	Kecemasan berat (Skor APAIS 22)	Kecemasan sedang (Skor APAIS 14)

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi genggam jari dan dzikir selama 10 menit sebelum masuk ruang operasi sebelum dilakukan terdapat perbedaan skor. Didapatkan hasil intervensi tingkat kecemasan sedang dan berat, pasien 1 dengan skor APAIS 21, pasien 2 dengan skor APAIS

24, pasien 3 dengan skor 22, pasien 4 dengan skor 18, dan pasien 5 dengan skor 22. Setelah dilakukan terapi genggam jari dan dzikir terjadi penurunan skor kecemasan ringan dan sedang, yaitu pasien 1 dengan skor APAIS 14, pasien 2 dengan skor APAIS 16, pasien 3 dengan skor 16, pasien 4 dengan skor 12, dan pasien 5 dengan skor 14.

PEMBAHASAN

Kecemasan adalah perasaan yang menyakitkan serta tidak menyenangkan. Seseorang yang mengalami kecemasan dapat mengganggu keseimbangan pribadi seperti; tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya. Kecemasan dapat timbul dengan intensitas yang berbeda tingkatannya. Tingkatan ini terbagi menjadi kecemasan ringan, kecemasan sedang, berat hingga menimbulkan kepanikan (Savitri & Swandi, 2023). Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pada pasien pre operasi bedah adalah takut terhadap nyeri, kematian, takut tentang ketidaktahuan, dan ancaman lain terhadap citra tubuh. Kecemasan lain yang juga sering dialami oleh pasien antara lain masalah finansial, tanggung jawab terhadap keluarga, dan kewajiban pekerjaan atau ketakutan akan prognosa yang buruk, sehingga membuat ketegangan emosional menjadi berat menjelang tindakan operasi. Konsekuensi apabila cemas berat pada pasien pre operasi bedah tidak diatasi maka dapat berdampak pada pelaksanaan operasi (Puspita,dkk, 2014).

Memegang jari sambil bernapas dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosional, karena itu akan menghangatkan titik-titik jari pada saat keluar dan masuknya energi meridian (saluran energi) yang terletak di jari-jari kita. Titik refleks pada tangan akan memberikan stimulasi refleks (spontan), rangsangan ini akan mengalir dalam gelombang listrik atau kejut ke otak. Gelombang diterima oleh otak dan diproses dengan cepat, lalu diteruskan ke saraf di organ tubuh yang terganggu, sehingga penyumbatan di jalur energi menjadi lancar. Aliran energi ini akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen yang mengakibatkan "gerbang" non-nosiseptor ditutup akibat input dominan dari serat Abeta yang mensekresikan inhibitor neurotransmitter yang menghambat dan mengurangi stimulus nyeri (Cane, 2020). Hasil penelitian pada kelompok kontrol tingkat kecemasan masih tetap sebelum dilakukan intervensi. Sedangkan pada kelompok perlakuan yang diberikan teknik relaksasi genggam jari tingkat kecemasan cenderung turun ke cemas ringan dan berpotensi tidak cemas. Hal ini memberikan informasi bahwa kelompok perlakuan yang diberikan teknik relaksasi genggam jari mampu memberikan efek yaitu menurunkan kecemasan.

Terapi dzikir adalah pendekatan spiritual yang bersifat non farmakologis, non-invasif, dan tanpa efek samping (Nasiri et al., 2017). Dzikir berarti mengingat Allah, yang merupakan praktik berbasis meditasi yang dapat dilakukan secara individu atau kolektif (Saniotis, 2015). Dzikir dapat dilakukan dengan mempelajari dan merenungkan ayat-ayat Allah baik yang berupa kauliyah (Al-Qur'an) maupun kaunyah (alam semesta/ciptaan). Terapi dzikir mampu memurnikan hati dari segala hal negatif (sikap dan emosi), membebaskan dari tekanan duniawi, kecemasan, keputusasaan, depresi, serta dapat meningkatkan kekuatan dan vitalitas spiritual, dan membangkitkan semangat hidup dalam hati. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terapi dzikir mampu mengurangi kecemasan pada pasien pra-operasi, luka bakar, dan telah terbukti lebih efektif dalam mengurangi kecemasan dibandingkan pasien yang hanya menggunakan terapi konvensional (Sulistiyawati et al., 2019).

Terapi relaksasi dzikir menjadi salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan serta membantu seseorang dalam mengontrol cemasnya sehingga dapat dijadikan sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tenang, damai dan tenang, bahwa dzikir merupakan suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk yang menyatukan kehidupannya dengan sang pencipta (Yoga Achmad Ramadhan, dkk

(2019). Terapi Dzikir melibatkan pengulangan kata-kata atau frasa yang menenangkan, yang dapat membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Ini adalah bagian dari sistem saraf yang bertanggung jawab untuk menenangkan tubuh setelah respon "fight or flight" (Langgeng & Sri, 2024). Berbagai studi telah mengevaluasi hubungan antara religiusitas dan kecemasan dengan hasil yang bervariasi di berbagai komunitas dan budaya. Penelitian menunjukkan bahwa religiusitas sering kali memiliki korelasi negatif dengan tingkat kecemasan preoperatif, artinya individu dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah sebelum operasi (Barati et al., 2015).

Hal ini mendukung temuan bahwa praktik religius dapat berfungsi sebagai alat efektif dalam mengurangi kecemasan. Dalam konteks ini, pelatihan spiritual atau religius sebelum operasi terbukti signifikan dalam menurunkan kecemasan, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian pada pasien Muslim yang menjalani operasi bypass arteri koroner. Intervensi ini mencakup lima sesi pelatihan selama 45-60 menit dalam lima hari berturut-turut, yang melibatkan dzikir dan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an, berdasarkan teknik terapi spiritual. Teknik ini menekankan penggunaan praktik religius sebagai alat untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa praktik religius dapat memberikan dukungan emosional yang signifikan, membantu pasien merasa lebih siap dan kurang cemas menghadapi prosedur medis, dengan memperkuat rasa kontrol dan ketenangan mereka sebelum operasi (Wang et al., 2022).

Dengan rutin melakukan dzikir, seseorang akan mencapai ketenangan batin. Ketenangan batin ini akan mengurangi dampak hormon stres yang dilepaskan ketika seseorang merasa cemas (Wulandari & Huriyati, 2015). Studi kasus ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas kelompok intervensi dalam kelolaannya mengalami tingkat kecemasan ringan sebelum operasi setelah diberikan terapi spiritual. Didapatkan bahwa terapi spiritual dapat mengurangi kondisi psikologis pasien, seperti ketakutan, keterkejutan, keputusasaan, kemarahan, kecemasan, dan depresi (Atul et al., 2023). Sebagai salah satu relaksasi spiritual, dzikir dianggap mampu menurunkan tingkat kecemasan. Ini didukung oleh (Supriani et al., 2017) yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan teknik ini terhadap penurunan kecemasan pre-operasi. Dengan instrumen yang sama, penelitian menemukan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pasien pre-operasi sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir. Terapi dzikir memiliki pengaruh positif terhadap tingkat kecemasan pasien dalam kelompok intervensi, yang ditunjukkan dengan penurunan skor kecemasan. Setelah menjalani terapi dzikir, pasien menunjukkan respons yang lebih tenang dibandingkan sebelumnya; kecemasan mereka berkurang, yang ditandai dengan wajah yang tidak lagi pucat, tubuh yang lebih rileks, dan tidak tampak gemetar (Octary et al., 2020).

Berbagai jenis meditasi telah terbukti menghasilkan perubahan psikologis dan biologis yang berkaitan dengan peningkatan kesehatan. Sama seperti meditasi lain, intervensi ini dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi denyut jantung, menyinkronkan fungsi kardiorespirasi, serta mengubah kadar melatonin dan serotonin. Selain itu, meditasi dapat menekan neurotransmisi glutamatergik di kortikostriatum, meningkatkan respons imun, mengurangi stres, kecemasan, dan nyeri, serta memperbaiki suasana hati dan kualitas hidup, terutama pada penyakit stadium lanjut. Meditasi spiritual secara khusus lebih efektif dibandingkan meditasi sekuler dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan spiritual serta toleransi terhadap nyeri (Andrade & Radhakrishnan, 2009).

Bacaan dzikir yang berulang adalah salah satu cara untuk memfokuskan pemikiran seseorang terhadap suatu makna dari kalimat dzikir. Kalimat dzikir itu sendiri mengandung makna yang positif, sehingga pikiran negatif seseorang yang mengalami kecemasan akan digantikan oleh pikiran yang positif ketika orang tersebut berfokus pada kalimat dzikir. Dzikir mengantarkan individu ke suatu kondisi kesadaran akan pentingnya dekat dengan Allah, semakin dekat dengan Allah semakin membuatnya sadar akan kebesarannya, dan berada dalam

pengawasan dan penjagaan yang tidak pernah pupus. Keyakinan tentang esensi pengawasan Allah melalui dzikir, melahirkan pola kesadaran bahwa individu selalu mendapat pengawasan dan monitoring terhadap perilaku baik maupun buruk. Perilaku baik maupun buruk mendapat balasan dari Allah, sekalipun sekecil Zarah (atom). Perlu bagi perawat untuk berperan sebagai pendamping pasien untuk mengingatkan agar pasien selalu berdzikir dalam keadaan apapun agar kedekatan dengan Allah hadir dalam hatinya sehingga ketenangan selalu hadir tiap saat.

Keterkaitan antara spiritualitas, perawatan spiritual, dan perawatan berpusat pada pasien memiliki dampak penting bagi perawat dalam praktik sehari-hari mereka. Spiritualitas berfungsi sebagai sumber daya internal yang mendukung kesehatan, harapan, kemampuan menghadapi, dan ketahanan selama sakit. Perawatan spiritual membantu memanfaatkan sumber daya ini dengan dukungan dari orang lain. Sistem kesehatan dapat memfasilitasi perawatan spiritual dengan memperkuat hubungan antarpribadi dan kolaborasi antara berbagai disiplin ilmu dalam model perawatan berpusat pada pasien (Vincensi, 2019). Perawat yang bekerja di lingkungan bedah memiliki peluang dan tantangan unik dalam memenuhi kebutuhan spiritual pasien. Pasien yang menghadapi operasi sering kali memandang peristiwa tersebut sebagai sesuatu yang memiliki makna mendalam dan implikasi penting bagi kehidupan mereka. Dalam menghadapi tantangan ini, pasien sering mengandalkan sumber daya spiritual, menunjukkan bahwa perhatian terhadap aspek spiritual merupakan bagian penting dari perawatan pasien.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi genggam jari dan dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien karena suasana yang tenang dan damai dengan merasakan kehadiran sang pencipta Allah SWT dapat menurunkan produksi hormon stres dan juga dapat mengatur pernafasan dan merangsang respons untuk lebih rileks, nafas menjadi lebih dalam dan perlahan, dimana hal ini dapat menimbulkan respon relaksasi sehingga tingkat kecemasan pada pasien pra operasi menurun.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengungkapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak yang sudah ikut membantu dan terlibat dalam jalannya penelitian yang telah dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrade, C., & Radhakrishnan, R. (2009). *Prayer and healing: A medical and scientific perspective on randomized controlled trials*. *Indian Journal of Psychiatry*, 51(4), 247–253. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.58288>
- Atul Angga Fiari, D., Aini, N., Octary, T., Ari Arfianto, M., & Huda Al Husna, C. (2023). *The effectiveness of spiritual therapy in reducing the anxiety level of preoperative patients*. *KnE Medicine*. <https://doi.org/10.18502/kme.v3i2.13076>
- Baradero, M., Dayrit, M. W., & Siswadi, Y. (2009). *Prinsip dan praktik Keperawatan perioperatif*. Jakarta: Egc.
- Barati, Z., Mohammadian, M., Jaafari, G. H., Jooshan, M. K., & Mohebi, S. (2015). The relationship between preoperative anxiety and religious beliefs. *Islam And Health Journal*, 2(3), 42–47.
- Cane, PM. (2020). *Hidup Sehat Dan Selaras Penyembuhan Trauma*. Alih Bahasa: Maria, S & Emmy, L.D. Yogyakarta: Capacitar International, INC.

- Jaka Hidayatullah Koswara Putra, O., Sukamto, E., & Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur, P. (2023). Terapi Dzikir Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre Operatif Di Kamar Operasi Rsud Taman Husada Bontang. In JCI Jurnal Cakrawala Ilmiah (Vol. 3, Issue 4). <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>
- Kustiawan, R., & Hilmansyah, A. (2017). Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Mayor. *Media Informasi*, 13(1), 60-66.
- Laporan Nasional Riskesdas, "Laporan Nasional_RKD2018_FINAL.pdf," Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. p. 198, 2018. [Online]. Available: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Maryunani, A. (2014). Asuhan Keperawatan Perioperatif-Pre Operasi (Menjelang Pembedahan). Jakarta: Tim.
- Muvid, M.B. (2020). Zikir Penyeljuk Jiwa. Alifia Books. Jakarta
- Nasiri, M., Naboureh, A., & Fayazi, S. (2017). The effect of an islamic praise (Zikr) on postoperative anxiety of patients undergoing coronary artery bypasses graft surgery: A randomized clinical trial on Iranian Shia Muslims. *Research in Cardiovascular Medicine*, 6(3), 4. <https://doi.org/10.5812/cardiovascmed.41388>
- Octary, T., Akhmad, A. N., & S, usito S. (2020). THE EFFECT OF DHIKR THERAPY ON ANXIETY IN PREOPERATIVE PATIENTS AT SURGICAL ROOM IN PEMANGKAT GENERAL HOSPITAL IN 2020. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 2(2).
- Puspita, N. A., Armiyati, Y., & Arif, S. (2014). Efektifitas waktu penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi bedah mayor abdomen di rsud tugurejo semarang. *Karya Ilmiah*.
- Rahman, B., & Khalilati, N. (2019). Reducing Pain Score using Finger Hold Technique on Patient with Mild Head Injury in Emergency Department (of) General Hospital Brigadier H Hasan Basry Kandangan 2018. *Journal Of Nursing Practice*, 2(2), 102–108. <https://doi.org/10.30994/jnp.v2i2.52>
- Ramadhan, Y. A., & Saputri, A. K. H. (2019). Pelatihan relaksasi dzikir untuk menurunkan stres santri rumah tahfidz "z". *Motiva: Jurnal Psikologi*, 2(1), 8-16.
- Rismawan, W., Muhammad Rizal, F., Kurnia, A., & DIII Keperawatan STIKes BTH Tasikmalaya Jl Cilolohan Nomor, P. (2019). Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Di Rsud Dr.Soekardjo Kota Tasikmalaya. In *Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan* (Vol. 19).
- Safriyani, R., & Widiyanto, B. (2016). Pengaruh Slow Deep Breathing Relaxation Dan Finger Hold Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Dengan General Anestesi Di RSUD TELOGOREJO. *Karya Ilmiah*.
- Saniotis, A. (2015). Understanding mind/body medicine from Muslim religious practices of salat and dhikr. *Journal of Religion and Health*, 57(3), 849–857. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9992-2>
- Santoso, L. A., & Rahayu, S. (2024). Application of Dzikir relaxation therapy to acute pain in abdominal pain patients in the emergency department. *Open Access Research Journal of Science and Technology*, 10(2), 055-059.
- Sari, R. D. K., & Maliya, A. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Savitri, P. A. C., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43-55.
- Sulistiyawati, R. A., Probosuseno, & Setiyarini, S. (2019). Dhikr therapy for reducing anxiety in cancer patients. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 6(4), 411–416. https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_33_19

- Supriani, A., Siswanto, E., Mardiana, H. R., Rosyidah, N. N., & Abshor, Moch. U. (2017). PENGARUH BIMBINGAN RELAKSASI SPIRITUAL TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI RUANG SUNAN DRAJAT RSI SAKINAH KABUPATEN MOJOKERTO. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 6(2), 30–39. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v6i2.21>
- Vincensi, B. B. (2019). *Interconnections: Spirituality, spiritual care, and patient-centered care*. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 6(2), 104–110. https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_48_18
- Wang, R., Huang, X., Wang, Y., & Akbari, M. (2022). *Non-pharmacologic approaches in preoperative anxiety, a comprehensive review*. *Frontiers in Public Health*, 10, 854673. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.854673>
- Witri, S., Ningrum, D., Ayubbana, S., Inayati, A., Dharna, A. K., & Metro, W. (2022). *Implementation Of Deep Breath Relaxation Techniques On Anxiety In The Surgery Patient Preoperative Hospital Jend. Ahmad Yani Metro City In 2021*. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4).
- Wulandari, I., & Huriyati, A. (2015). *Anxiety's level of bantenes patient's: The effect of dhikr therapy before surgical procedure*. *International Journal of Research in Medical Sciences*, S36–S40. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20151518>