

EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN KANKER

Diza Zafira Zukhruf¹, Muhammad Anwar Prasetya², Nita Handayani³.

Program Studi Fisika Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Jl Marsda Adisucipto, Yogyakarta 55281

E-mail: 121106020017@student.uin-suka.ac.id, 21106020021@student.uin-suka.ac.id, nita.handayani@uin-suka.ac.id

Abstrak. Kanker adalah salah satu penyakit dengan peningkatan prevalensi yang cukup signifikan secara global setiap tahunnya. Pasien yang didiagnosis kanker cenderung mengalami dan merasakan dampak yang beragam, seperti dampak secara fisik maupun psikologis. Dampak psikologis yang sering muncul salah satunya adalah gangguan kecemasan, yang ditandai dengan perubahan fisik dan perasaan pasien. Untuk mengatasi kecemasan pada pasien kanker, penelitian ini menggunakan intervensi terapi dzikir. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif terapi dzikir untuk mereduksi gangguan kecemasan pada pasien yang menderita kanker. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki efektivitas yang sebanding dengan intervensi non-farmakologis lain, seperti meditasi dan relaksasi. Penemuan ini menyoroti pentingnya integrasi terapi dzikir dalam perawatan pasien kanker sebagai metode non-invasif yang mudah diterapkan dan tidak menimbulkan efek samping. Integrasi terapi dzikir diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien kanker dengan diagnosis dan pengobatan. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengeksplorasi berbagai jenis dzikir yang paling efektif dan mengembangkan panduan praktis bagi perawat dalam menerapkan terapi ini.

Kata kunci: Terapi, Dzikir, Kanker, Kecemasan

Abstract. Cancer is a disease with a significant increase in prevalence globally every year. Patients diagnosed with cancer tend to experience and experience various impacts, such as physical and psychological impacts. One of the psychological impacts that often arises is anxiety disorders, which are characterized by physical changes and the patient's feelings. To overcome anxiety in cancer patients, this research uses dhikr therapy intervention. This study aims to evaluate how effective dhikr therapy is in reducing anxiety disorders in patients suffering from cancer. The research results show that dhikr therapy has comparable effectiveness to other non-pharmacological interventions, such as meditation and relaxation. These findings highlight the importance of integrating dhikr therapy in the treatment of cancer patients as a non-invasive method that is easy to apply and does not cause side effects. The integration of dhikr therapy is expected to improve the quality of life of cancer patients with diagnosis and treatment. Further research needs to be conducted to explore the most effective types of dhikr and develop practical guidance for nurses in implementing this therapy.

Keynote: Therapy, Dhikr, Cancer, Anxiety

PENDAHULUAN

Kanker merupakan salah satu penyakit dengan peningkatan prevalensi yang cukup signifikan secara global setiap tahunnya. Menurut *Global Cancer Statistic* pada tahun 2022, penyakit kanker yang ada di dunia diperkirakan mencapai 20 juta kasus baru dimana 9.7 juta kasus diantaranya meninggal dunia. Kanker yang paling banyak diderita adalah kanker paru-paru sebesar 12.4%, kanker payudara sebesar 11.6%, kemudian kanker colorectum sebesar 9.6% dan diikuti dengan kanker yang lain. Kanker adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh pertumbuhan abnormal dari sel jaringan tubuh yang akhirnya berubah menjadi kanker dan dapat menyebabkan kematian. Faktor eksternal dan internal yang dapat menyebabkan kanker seperti penggunaan tembakau dan faktor genetik. Metode yang dapat diterapkan dalam pengobatan kanker meliputi prosedur bedah, kemoterapi, imunoterapi, targeted therapy, terapi hormon atau terapi endokrin, transplantasi sel induk, dan terapi radiasi (Nurhayati & Mulyaningsih, 2020). Pasien yang didiagnosis kanker cenderung mengalami dan merasakan dampak yang beragam, seperti dampak secara fisik maupun psikologis. Dampak psikologis yang sering muncul salah satunya adalah gangguan kecemasan, yang ditandai dengan perubahan fisik dan perasaan pasien.

Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri akibat dari kemoterapi adalah terapi dzikir. *Therapy* (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, dalam bahasa Arab, terapi sepadan dengan *al-istisyfa'* yang berasal dari kata "*syafa-yasfi-syifa*" yang artinya menyembuhkan. Kata dzikir berasal dari Bahasa Arab yaitu "*dzakara-yadzakuru-dzikran*" yang

berarti menyebut, mengingat, dan mengucapkan. Hasbi Ash Shiddiqie merumuskan dzikir adalah menyebut nama Allah dengan membaca tasbih, tahlil, tahmid, taqdis, takbir, hauqalah, hasbalah, basmalah, al Quranul Majid dan membaca do'a-do'a yang ma'tsur, yaitu do'a-do'a yang diterima dari Nabi Muhammad SAW. Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir yaitu upaya yang dilakukan untuk mengobati, menyembuhkan, menanggulangi, dan memelihara kesehatan mental seseorang dengan cara mendekatkan diri kepada Allah melalui kegiatan dzikir untuk mengingat Allah SWT. Berdzikir kepada Allah suatu rangkaian iman dan islam yang mendapat perhatian khusus dan istimewa dari Al-Quran dan sunnah. Adapun macam-macam dzikir terdiri dari:

- a. Dzikir Lisan (dzikir lidah): menyebut nama Allah dengan lidah, bunyinya berupa kalimat Subhanallah, Alhamdulillah Shalawat dan Istigfar, Asma'ul Husna, dzikir ini poin pahalanya paling rendah dibandingkan dengan macam dzikir yang lainnya dan dzikir ini ada yang menyebutnya dzikir syari'at.
- b. Dzikir Qalbi (dzikir hati): menyebut nama Allah dengan hati kalimat tasbih (Subhanallah), tahlil (Lailahaillallah), takbir (Allahu Akbar), tahmid (Alhamdulillah), taqdis, hauqolah, tarji', Istigfar. Dzikir ini pahalanya bisa mencapai 70 kali lipat atau lebih dibandingkan dengan dzikir lisan, karena zikir qalbi tidak diketahui orang lain sehingga keikhlasan dapat lebih terjaga.
- c. Dzikir Aqli (pikiran): memikirkan makna, arti, maksud yang terkandung dalam kalimat-kalimat dzikir. Dzikir ini disebut juga tafakkur (memikirkan) dan tadabur (merenungkan) yaitu merenungkan keesaan Allah dan kekuasaan Allah sebagaimana mungkin yang tersurat dalam kalimat dzikir yang diucapkan.
- d. Dzikir Ruh (dzikir roh): kembalinya fitrah atau asal kejadiannya saat berada dalam arwah, menyaksikan dan membuktikan wujud makrifah, dan ini tingkatan dzikir tertinggi (Lestari, 2020).

Terdapat begitu banyak ayat Al Quran dan hadist Nabi yang menyinggung dan membahas tentang dzikir merupakan suatu rangkaian iman dan islam, diantaranya Q.S. Al-Ahzab ayat 41 berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ نِعْمَتًا كَثِيرًا

Artinya : *"Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya"*. (QS. Al-Ahzab (33): 41)

Q.S. Al-Ahzab ayat 41 menyampaikan pesan yang sangat mendalam tentang pentingnya dzikir dalam kehidupan seorang Muslim. Dalam ayat ini, Allah memanggil orang-orang beriman untuk senantiasa mengingat-Nya dengan dzikir yang sebanyak-banyaknya. Panggilan ini tidak hanya sekedar instruksi, tetapi juga mencerminkan hubungan yang intim antara seorang hamba dan pencipta-Nya. Ketika seseorang berdzikir, mereka tidak hanya mengucapkan kata-kata, tetapi juga membangun koneksi spiritual yang dalam dengan Allah. Dzikir menjadi cara untuk menghadirkan kesadaran akan keberadaan Allah dalam setiap aspek kehidupan. Dalam konteks ini, pengingat untuk berdzikir tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup yang memperkaya jiwa. Dengan mengingat Allah secara terus-menerus, individu dapat merasakan ketenangan yang sulit ditemukan dalam kesibukan sehari-hari. Dzikir membantu mengalihkan perhatian dari kekhawatiran dan kecemasan yang mungkin muncul, terutama dalam situasi sulit seperti menghadapi penyakit. Ketika pasien kanker atau siapa pun yang mengalami tantangan hidup berdzikir, mereka dapat menemukan ketenangan dalam hati, seolah-olah mereka berada dalam pelukan kasih sayang Tuhan.

Ayat ini juga menekankan bahwa semakin banyak kita berdzikir, semakin besar manfaat yang kita dapatkan. Ini bukan hanya tentang mengucapkan kalimat-kalimat, tetapi tentang menghayati makna di baliknya. Dalam praktik dzikir, seseorang tidak hanya mengingat Allah, tetapi juga menyadari sifat-sifat-Nya yang penuh kasih, pengertian, dan kebijaksanaan. Hal ini memberikan rasa harapan dan keyakinan bahwa apapun yang terjadi dalam hidup, Allah selalu menyertai. Dzikir juga memiliki dampak sosial yang positif. Ketika orang-orang berkumpul untuk berdzikir bersama, itu menciptakan ikatan yang lebih kuat dan memperkuat rasa solidaritas di antara mereka. Suasana penuh kedamaian dan pengingat

akan tujuan hidup dapat membantu membangun lingkungan yang lebih baik dan saling mendukung. Dengan demikian, Q.S. Al-Ahzab ayat 41 mengajak kita untuk menjadikan dzikir sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan kita. Melalui dzikir, kita menemukan kekuatan, ketenangan, dan kedekatan dengan Allah, yang pada gilirannya membantu kita menghadapi segala tantangan, termasuk dalam situasi sulit seperti sakit atau kesedihan. Dalam proses ini, dzikir menjadi bukan hanya sekadar amalan, tetapi juga sumber harapan dan ketenangan bagi jiwa.

Penyebutan dan ingatan kepada Allah (zikrullah) secara terus-menerus dengan penuh kekhidmatan akan membiasakan hati seseorang untuk senantiasa dekat dan akrab dengan Allah. Akibatnya, secara tidak disadari, berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah. Rasulullah SAW. memberikan perintah berzikir dan memberi contoh zikir dengan kata dan perbuatan atau isyarat. Berdzikir dengan wirid yang ditentukan Rasulullah SAW. dilakukan setiap salat wajib, yaitu membaca "Subhanallah" sebanyak 33 kali, "Alhamdulillah" sebanyak 33 kali, dan "Allahu akbar" sebanyak 33 kali. (Sulistiyawati dkk, 2019). Beberapa penelitian telah menunjukkan efek terapi dzikir dalam tatanan klinis seperti (Haris dkk, 2023) menggunakan terapi kombinasi antara dzikir dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker. (Fikri & Fitriani, 2022) menggunakan terapi dzikir untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada pasien kanker di Rumah Singgah kanker Samarinda. Sementara itu, (Pangestika dkk, 2020) menyatakan bahwa terapi dzikir dapat mengurangi intensitas nyeri dada pada pasien *Acute Coronary Syndrome* (ACS) secara signifikan, terutama jika dikombinasikan dengan terapi farmakologis. Efek terapi dzikir untuk mengatasi nyeri akibat kemoterapi pada pasien kanker berkaitan dengan kondisi psikologisnya.

Kecemasan, depresi, dan stres dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis yang mengakibatkan peningkatan kadar katekolamin, kortisol, dan mediator inflamasi, yang mempengaruhi kebutuhan oksigen (De Jongh, Birkeland, Brenner, 2015). Terapi dzikir merupakan salah satu bentuk relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Saraf parasimpatis dapat menurunkan konsumsi oksigen, pernapasan, denyut nadi, dan mengakibatkan relaksasi (O'Donnell & Glasgow, 2011). Banyak peneliti telah melakukan penelitian terkait efek terapi dzikir pada beberapa tujuan klinis; namun belum banyak penderita kanker yang mengetahui manfaat dzikir dalam mengurangi kecemasan pada pasien kanker. Oleh karena itu, karya tulis ini disusun untuk mengetahui efektivitas terapi dzikir dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kanker. Karya tulis ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan akan manfaat terapi dzikir pada pasien kanker, serta kedepannya diharapkan semakin banyak pasien kanker yang mengetahui dan meyakini manfaat terapi dzikir serta menerapkannya dalam kehidupan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terapi dzikir telah dibuktikan sebagai intervensi yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien kanker. Banyak penelitian menunjukkan bahwa dzikir memberikan ketenangan batin dan mengalihkan perhatian pasien dari kekhawatiran yang berlebihan tentang penyakitnya. Pasien kanker yang melaksanakan kemoterapi mengalami kecemasan, namun setelah rutin berdzikir pasien mengalami penurunan kecemasan dan menunjukan dampak positif dari intervensi tersebut. Terdapat peningkatan kualitas hidup yang dialami oleh pasien kanker melalui terapi dzikir. Pasien yang terlibat dalam praktik dzikir memiliki pengalaman yang lebih positif dan optimis selama proses perawatan. Dengan mengalihkan pikiran negatif dan ketakutan terhadap kematian, pasien dapat lebih menikmati momen-momen kecil dalam hidup, yang berdampak pada kesehatan mental yang lebih baik.

Mekanisme kerja terapi dzikir dapat dipahami melalui pengaruhnya terhadap sistem saraf. Dzikir berfungsi untuk menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang terlibat dalam respons stres. Dengan mengaktifkan sistem parasimpatis, terapi dzikir membantu menciptakan suasana relaksasi yang mendalam, mengurangi gejala fisik seperti detak jantung yang cepat dan ketegangan otot. Hal ini menunjukkan bahwa praktik dzikir tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga memiliki dasar ilmiah yang kuat. Waktu dan frekuensi praktik dzikir sangat berpengaruh terhadap hasil yang dicapai. Dengan melakukan dzikir selama 10 menit sebelum prosedur perawatan dapat secara signifikan mengurangi kecemasan. Oleh karena itu,

dapat disimpulkan bahwa intervensi singkat dapat memberikan dampak yang substansial jika dilakukan secara konsisten. Melalui praktik dzikir, pasien dapat meningkatkan komitmen dalam proses penyembuhan. Hal ini menciptakan hubungan yang lebih kuat antara pasien dan perawat sehingga mampu meningkatkan kepuasan pasien terhadap perawatan yang diterima. Pasien yang terlibat dalam praktik dzikir secara rutin juga mengalami peningkatan kesehatan mental secara keseluruhan. Terapi dzikir dapat digabungkan dengan intervensi farmakologis dan nonfarmakologis lainnya untuk menciptakan pendekatan yang lebih menyeluruh. Dengan melakukan kolaborasi strategi perawatan, dapat meningkatkan kualitas hidup pasien kanker dan membantu pasien menghadapi tantangan emosional yang dihadapi selama perawatan.

Perawat pasien kanker dapat berperan sebagai pendidik dengan memberikan informasi yang tepat mengenai cara melakukan dzikir yang efektif. Melalui hal ini, perawat tidak hanya membantu pasien mengurangi kecemasan, tetapi juga memberdayakan pasien untuk mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatan mentalnya. Dengan berdzikir, pasien dapat membangun rasa percaya diri dan harapan yang sering kali hilang saat menderita kanker. Melalui dzikir, pasien dapat merasakan koneksi dengan sesuatu yang lebih besar serta mendapatkan dukungan spiritual. Penerapan terapi dzikir dalam praktik klinis harus dilakukan dengan pendekatan yang sensitif dan menghormati keyakinan pasien. Tenaga kesehatan perlu memahami bahwa spiritualitas adalah aspek penting dalam kehidupan banyak pasien, dan menghormati serta mengintegrasikan keyakinan ini dalam perawatan mereka dapat membuat perbedaan yang signifikan dalam pengalaman perawatan pasien. Melalui penelitian yang berkelanjutan dan penerapan yang bijaksana, terapi dzikir dapat menjadi alat yang sangat berharga dalam meningkatkan kesejahteraan mental pasien kanker. Dengan dukungan yang tepat dari tenaga kesehatan, pasien dapat memanfaatkan praktik ini untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Penelitian lebih lanjut akan terus memperkuat dasar ilmiah dari terapi ini dan memungkinkan implementasi yang lebih luas dalam setting klinis, memberikan harapan baru bagi pasien kanker dalam menghadapi perjalanan mereka.

Penerapan terapi dzikir pada penderita kanker sejalan dengan QS. Al-Ahzab ayat 41. Ayat ini menekankan pentingnya mengingat Allah dalam berbagai keadaan. Dalam konteks terapi dzikir, aktivitas ini dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan ketenangan, dan memperkuat spiritualitas pasien. Hasil studi literatur pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa stress kronis dapat memperburuk kondisi keadaan pasien yang menderita kanker karena memengaruhi sistem imun. Dengan dzikir yang secara langsung melibatkan pengulangan nama-nama Allah akan menciptakan rasa damai, meningkatkan optimisme, dan memberikan kekuatan spiritual pasien dalam menghadapi ujian penyakit kanker. Dengan demikian, dzikir bukan hanya menjadi ibadah, tetapi juga berpotensi menjadi bagian dari pendekatan holistik dalam mendukung penyembuhan penderita kanker. Namun, masih terdapat tantangan dalam penerapan terapi dzikir mengenai jenis dzikir yang paling efektif dan optimalisasi penerapannya pada berbagai kelompok pasien. Faktor budaya dan religius juga menjadi aspek penting dalam penerapan terapi dzikir. Dalam beberapa komunitas, praktik dzikir dianggap sebagai bagian integral dari perawatan kesehatan. Oleh karena itu, intervensi yang melibatkan dzikir perlu disesuaikan dengan latar belakang budaya dan keyakinan spiritual pasien agar lebih relevan dan efektif. Dengan mempertimbangkan aspek-aspek ini, penerapan terapi dzikir dalam konteks yang lebih luas akan lebih berhasil.

KESIMPULAN

Terapi dzikir telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien kanker, dengan banyak penelitian yang menunjukkan penurunan signifikan dalam gejala kecemasan setelah praktik dzikir dilakukan secara rutin. Memanfaatkan prinsip spiritual dan mekanisme fisiologis, terapi ini tidak hanya memberikan ketenangan batin tetapi juga membantu pasien mengalihkan perhatian dari kekhawatiran yang berkaitan dengan penyakit mereka. Hasil yang diperoleh dari berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi ini dapat meningkatkan kualitas hidup pasien secara keseluruhan. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi jenis dzikir yang paling efektif dan cara penerapannya yang optimal. Mengingat variasi budaya dan religius di antara pasien, pendekatan yang sensitif harus disesuaikan dengan kebutuhan individu, hal ini sangat penting untuk keberhasilan terapi dzikir. Dengan penelitian yang berkelanjutan dan penerapan yang bijaksana, terapi dzikir memiliki potensi untuk menjadi

modal yang berharga dalam dukungan perawatan kanker, serta memberikan harapan tentang peningkatan kualitas hidup bagi pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd. Haris, R. P. Y., Sudarman, & Wa Ode Sri Asnaniar. (2023). Intervensi Terapi Kombinasi: Dzikir dan SEFT Menurunkan Kecemasan Pasien Kanker. *Window of Nursing Journal*, 4(1), 77–87. <https://doi.org/10.33096/won.v4i1.591>
- Ariana, R. (2016). *Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Kanker : a Systematic Review*. 1–23.
- Budiyanto, T., Ma'rifah, A., & Susanti, P. (2015). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Ca Mammae Di Rsud Prof Dr Margono Soekarjo Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(2), 90–96.
- Dhita Fitriyanti, D. R. F. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker di Rumah Singgah Kanker Samarinda. *Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 2.
- Erika Ristiyana Fajrin. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Penurunan. *Jurnal Publikasi*, 15; No 1, 591–598¹¹_{SEP}
- Fikri, M., & Fitriani, D. R. (2022). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker di Rumah Singgah Kanker Samarinda. *Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 2.
- GLOBOCAN, “Cancer Today,” GLOBOCAN, 2022. [Online]. Available: <https://gco.iarc.fr>. [Diakses 25 September 2024].
- Istianah, L., & Wati, I. R. (2020). Pengobatan Kanker dengan Metode Spiritual Religion Zikir Technique (SRZT). *Jurnal Studi Keperawatan*, 1(2), 10-11.
- Jannah, N., & Riyadi, M. E. (2021). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(1), 77. <https://doi.org/10.31290/jpk.v10i1.2256>
- Lestari, H. E. (2020). PENGARUH TERAPI PSIKORELIGIUS ; ZIKIR DAN MURROTAL AL- QURAN TERHADAP KECEMASAN PASIEN KANKER PAYUDARA DI RSUP Dr. MOHAMMAD HOESIN PALEMBANG TAHUN 2020. *Skripsi*, 3(1), 10–27.
- Pangestika, D. D., Trisyani, Y., & Nuraeni, A. (2020). The effect of dhikr therapy on the cardiac chest pain of acute coronary syndrome (ACS) patients. *Nurse Media Journal of Nursing*, 10(2), 200–210. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v10i2.25638>
- Sulistiyawati, R., 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
- Yudono, D. T., Wardaningsih, S., & Kurniasari, N. (2019). Pengaruh terapi psikoreligius (dzikir) dan progresive muscle relaxation dengan pendekatan caring terhadap kecemasan pada pasien tindakan kemoterapi. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 3(2), 34. <https://doi.org/10.32504/hspj.v3i2.131>
- Yorpina, & Ani Syafriati. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Dalam Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Operasi. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 10(20), 106–113. <https://doi.org/10.52047/jkp.v10i20.84>