

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. HASIL PENELITIAN**

Dzikir merupakan salah satu metode untuk mencapai keseimbangan tubuh. Penelitian bertujuan untuk mengetahui keefektifan dzikir terhadap stress pada wanita menopause. Penelitian ini merupakan bagian dari rangkaian penelitian pendahuluan yang membahas Efektifitas terapi dzikir dalam menurunkan stress subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita menopause yang dinyatakan sebagai sampel apabila memenuhi syarat.

Kemudian untuk parameter factor lingkungan agar kegiatan dan rutinitas yang dilakukan subyek tidak jauh berbeda, subyek yang digunakan adalah wanita menopause yang aktif di majelis tahlil di majelis Miftakhul Jannah Surabaya.

Kriteria subyek:

- a. Usia. 50-55 tahun
- b. Wanita Menopause
- c. Bersedia menjadi

Adapun yang menjadi subyek pada penelitian ini sebanyak 25 wanita menopause. Cara mendapatkan subyek yaitu dengan mengikuti istighosah, hal ini dikarenakan supaya lebih mudah untuk melakukan terapi dzikir.

## 1. Persiapan dan pelaksanaan

Adapun beberapa hal yang perlu disiapkan sebelum penelitian dilaksanakan. Persiapan penelitian dimulai dari penyusunan alat ukur, perijinan penelitian, uji coba alat ukur yang berupa uji validitas dan uji reliabilitas.

### a. Persiapan penelitian

Dibawah ini merupakan deskripsi penelitian diantaranya: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir.

#### 1). Tahap persiapan

Dalam tahap persiapan diantaranya:

a). menyiapkan materi dzikir yang telah di validasi oleh pemimpin Majelis.

b). melakukan dzikir untuk mengetahui konsentrasi pada wanita menopause. Dzikir yang digunakan adalah dengan istighosah.

#### 2). Tahap pelaksanaan

a). kegiatan awal dari: peneliti membuka dengan bacaan fathikhah.

b). kegiatan inti yang dilakukan adalah istighosah.

#### 3). Tahap akhir yang dilakukan adalah:

a). menganalisis data yang diperoleh kedalam statistic,

b). membandingkan hasil dari *pre test* dan *post test*.

## 2. Deskripsi Hasil Penelitian

Pengukuran variable dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa skala. Alat ukur yang digunakan adalah skala stress (pada wanita menopause). Terapi ini dilakukan oleh 25 subyek wanita menopause di majelis Miftakhul Jannah Surabaya.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data penurunan stress pada wanita menopause Berdasarkan metode yang diajukan bahwa terapi dzikir dalam menggunakan istighosah dapat menurunkan stress pada wanita menopause. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja, hal ini dikarenakan sedikitnya subyek yang ada. Penelitian yang dilakukan adalah *observasional* sebagai data untuk mengetahui hasil yang diperoleh melalui subyek. Hal ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. John Castellan mengatakan jika sampel kurang dari 30 subyek, maka statistik yang dapat digunakan dalam suatu penelitian adalah non parametrik. Sehingga penelitian menggunakan non parametrik karena sampel yang digunakan hanya 25 atau kurang dari 30.

Selanjutnya data deskriptif stress pada ibu-ibu menopause dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 5.1

**STRESS**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	101,00	1	4,0	4,0	4,0
	103,00	1	4,0	4,0	8,0
	104,00	2	8,0	8,0	16,0
	105,00	1	4,0	4,0	20,0
	106,00	1	4,0	4,0	24,0
	107,00	2	8,0	8,0	32,0
	108,00	1	4,0	4,0	36,0
	109,00	1	4,0	4,0	40,0
	110,00	3	12,0	12,0	52,0
	111,00	1	4,0	4,0	56,0
	112,00	1	4,0	4,0	60,0
	114,00	3	12,0	12,0	72,0
	115,00	1	4,0	4,0	76,0
	117,00	1	4,0	4,0	80,0
	118,00	1	4,0	4,0	84,0
	126,00	1	4,0	4,0	88,0
	127,00	1	4,0	4,0	92,0
	129,00	2	8,0	8,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

Tingkatan stress di atas dibagi menjadi tiga yaitu, tinggi, sedang, dan rendah. Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause pada nominal 101 berada dalam kategori **rendah**.

Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause pada nominal 103 berada dalam kategori **sedang**.

Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause pada nominal 104 berada dalam kategori **sedang**.

Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause pada nominal 105 berada dalam kategori **sedang**.

Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause pada nominal 106 berada dalam kategori **sedang**.

Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause pada nominal 107 berada dalam kategori **sedang**.

Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause pada nominal 108 berada dalam kategori **sedang**.

Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause pada nominal 109 berada dalam kategori **sedang**.

Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause pada nominal 110 berada dalam kategori **sedang**.

Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause pada nominal 111 berada dalam kategori **sedang**.

Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause pada nominal 112 berada dalam kategori **sedang**.

Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause pada nominal 114 berada dalam kategori **sedang**.

Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause pada nominal 115 berada dalam kategori **sedang**.

Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause pada nominal 117 berada dalam kategori **sedang**.

Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause pada nominal 118 berada dalam kategori **sedang**.

Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause pada nominal 126 berada dalam kategori **tinggi**.

Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause pada nominal 127 berada dalam kategori **tinggi**.

Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause pada nominal 129 berada dalam kategori **tinggi**.

**Table 5.2**

Statistics		
STRESS		
N	Valid	25
	Missing	0
Mean		112,4000
Std. Deviation		8,11377

Penjelasan pada tabel di atas antara lain adalah *mean* tingkat stress pada wanita menopause adalah 112,4. Jumlah subjek penelitian yang dinyatakan valid adalah 25 subjek, dan standart deviasinya adalah 8,11. Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause berada pada kategori tinggi, yaitu rata-rata 112,4.

**Table 5.3**

<b>Tingkat Stress</b>	<b>Keterangan</b>
1,00	Rendah
2,00	Sedang
3,00	Tinggi

Penjelasan pada tabel diatas adalah dapat di kategorikan tingkat rendah adalah 1,00, dan kategori sedang adalah 2,00, sedangkan kategori tingkat tinggi adalah 3,00.

## **B. Pembahasan**

Dzikir merupakan salah satu metode untuk mencapai keseimbangan tubuh. Penelitian bertujuan untuk mengetahui keefektifan dzikir terhadap stress pada wanita menopause. Penelitian ini merupakan bagian dari rangkaian penelitian pendahuluan yang membahas Efektifitas terapi dzikir dalam menurunkan stress subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita menopause yang dinyatakan sebagai sampel apabila memenuhi syarat. Dalam penelitian ini di gunakan kuisisioner untuk mempermudah dalam pencarian subyek. Ada beberapa tahap yang dilakukan dalam mencari subyek yaitu pengisian kuisisioner, terapi dzikir. Untuk kriteria yang dijadikan *volunteer* adalah wanita, usia 50-55 tahun, ibu-ibu menopause dan bersedia menjadi sampel.

Bahjad (1998) memberikan pengertian tentang dzikir sebagai berikut, dzikir secara lisan seperti menyebut nama Allah berulang-ulang, dan



satu tingkat di atas dzikir lisan adalah hadirnya pemikiran tentang Allah dalam kalbu. Kemudian upaya menegakkan hukum syariat Allah di muka bumi dan membumikan al quran dalam kehidupan demikian pula memperbagus kualitas amal sehari-hari dan menjadikan dzikir ini sebagai pemacu kreativitas baru dalam bekerja dengan mengarahkan niat kepada Allah.

Jenis relaksasi ini merupakan pengembangan dari respon relaksasi dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada objek transendensi yaitu Tuhan. Frase yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan.

Sangkan (2002) menyebutkan pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat menimbulkan tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai dengan sikap pasif terhadap rangsang baik dari luar maupun dari dalam. Sikap pasif dalam konsep religius dapat diidentikan dengan sikap pasrah kepada Tuhan. Sikap pasrah inilah yang dapat melipatgandakan respon relaksasi yang muncul.

Keuntungan dari relaksasi religious ini selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan kemanfaatan dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan, dan kemungkinan akan mendapatkan pengalaman-pengalaman transendensi.

Berangkat dari kenyataan masyarakat modern, khususnya masyarakat barat yang dapat digolongkan the post industrial society telah mencapai puncak kejayaan dan kenikmatan materi justru berbalik dari apa yang

diharapkan, yakni mereka dihinggap rasa cemas, sehingga tanpa disadari integritas kemanusiaannya tereduksi, dan terperangkap dalam jaringan system rasionalitas teknologi yang sangat tidak manusiawi. Akhirnya mereka tidak mempunyai pegangan hidup yang mapan. Lebih dari itu muncul dekadensi moral dan perbuatan brutal serta tindakan yang dianggap menyimpang. Dalam kenyataannya, filsafat rasionalitas tidak mampu memenuhi kebutuhan pokok manusia dan aspek nilai lainnya. Manusia mengalami kehampaan spiritual, yang mengakibatkan gangguan kejiwaan. Islam sebagai agama rahmatan lil'alamin menawarkan suatu konsep dikembangkan nilai-nilai ilahiah dalam batin seseorang.

Banyak manusia yang gelisah hatinya ketika mereka tidak memiliki pegangan yang kuat dengan keimanan. Kegelisahan jiwa manusia modern khususnya di Barat dikarenakan tipisnya pegangan iman kepada Tuhan. Merembaknya paham materialisme dan individualisme serta kapitalisme membuat masyarakat modern kehilangan kendali. Nilai-nilai keagamaan tidak lagi dianggap sakral, akibatnya banyak tempat-tempat agama di Barat kehilangan jemaatnya. Hal ini tidak menutup kemungkinan berdampak pada masyarakat muslim. Akan tetapi dengan kuatnya iman dengan pendekatan zikir kepada Tuhan, maka diharapkan kaum muslimin tetap terkendali dan spiritualisme akan tetap memiliki daya pengikat yaitu hati selalu tertuju kepada Allah. Kenyataan menunjukkan bahwa orang-orang yang kehilangan kepercayaan diri lantaran banyaknya kesalahan atau dosa misalnya terlibat masalah prostitusi, narkoba, dan obat-obatan terlarang, masalah kriminal,

kesulitan ekonomi dan lain-lain. Mereka yang kehilangan pegangan keagamaan akan mampu bangkit dengan pencerahan keagamaan melalui zikir.

Individu yang mengalami stress akan berperilaku lain dibandingkan dengan tujuannya yang tidak mengalami stress. Oleh karena itu, kondisi individu yang mengalami stress gejala-gejala yang dapat dilihat baik secara fisik maupun secara psikologis. Gejala secara fisik individu yang mengalami stress, antara lain ditandai oleh: gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan dan atau kaki terasa dingin, pernapasan sengal-sengal, kepala terasa pusing, perut terasa mual-mual, gangguan pada pencernaan, susah tidur, bagi wanita akan mengalami gangguan menstrual dan gangguan seksual (impotensi) (Waitz, Stromme, Railo, 1983: 52-71).

Sejak lahir wanita sudah memiliki folikel-folikel (sel telur) sebanyak  $\pm$  770 ribu, akan tetapi belum berkembang dan berfungsi secara optimal. Pada fase pra pubertas yaitu sekitar usia 8-12 tahun baru mulai timbul aktifitas ringan dari fungsi endokrin organ reproduksi. Selanjutnya pada usia sekitar 12-13 tahun yaitu pada fase pubertas umumnya seorang wanita akan mendapatkan haid pertama kalinya dimana organ reproduksi mulai berfungsi optimal secara bertahap. Pada masa ini ovariumnya mulai mengeluarkan folikel-folikel yang siap untuk dibuahi dan apabila folikel-folikel itu tidak dibuahi maka folikel-folikel itu akan luruh bersama dinding endometrium dan menjadi haid setiap bulannya. Demikianlah seterusnya sel-sel telur ini akan habis atau menurun jumlahnya seiring dengan bertambahnya usia seorang

wanita. Proses ini akan berlangsung terus menerus selama kehidupan wanita hingga sekitar usia 45-50 tahun karena produksi ovarium menjadi sangat berkurang dan akhirnya berhenti bereproduksi sama sekali (Kasdu, 2002; Manuaba, 1999).

Kita tidak dapat begitu saja menarik kesimpulan tentang wanita usia setengah baya, begitu juga dengan menopause karena banyak sekali variasinya. Menopause bisa saja ia dapat atau tidak merasakan gejalanya selama satu sampai tiga tahun. Besar kemungkinan ia tengah mengalami menopause dan apakah waktunya akan tetap kita tak bisa menduganya. Tetapi secara teoritis hal itu bisa saja terjadi.

Banyak ahli mengatakan menopause memakan waktu lima tahun. Terjadinya pada akhir suatu siklus yang dimulai pada masa remaja dengan munculnya *menarche*. Secara umum wanita barat pertama kali mendapat haid pada usia 12 tahun, sedangkan haid berakhir di usia 45-55 tahun. Relative sedikit wanita yang mulai menopause pada usia 40 tahun dan beberapa mengalaminya setelah usia 53 tahun.

Menopause terjadi dengan salah satu dari ketiga cara berikut:

- a. Tiba-tiba
- b. Perlahan-lahan
- c. Tak teratur

**a. Tiba-tiba**

Dengan Tiba-tiba berarti bahwa haid berhenti dan tidak ada lagi haid. Ada wanita yang mengatakan bahwa mereka hal itu sampai beberapa bulan kemudian ketika mereka sadar bahwa mereka tidak menggunakan pembalut bulanan mereka. Wanita-wanita itu biasanya tidak mengalami apa-apa pada menopause dan tidak pula mengalami gejala apapun.

Ada bentuk lain penghentian menstruasi yang mendadak. Terjadi karena adanya keadaan stress tertentu dalam kehidupan sang wanita seperti umpamanya kematian dalam keluarga, perpisahan dari orang yang terdekat, pekerjaan ini sifatnya tidak final karena jika stress itu telah lewat atau telah tercapai penyesuaian, siklusnya mungkin saja kembali.

**b. Perlahan-lahan**

Secara perlahan-lahan berarti haidnya telah berubah dengan berkurangnya jumlah dan lamanya haid. Hal itu merupakan pergeseran berangsur-angsur dalam perimbangan hormone dalam pituitary, kelenjar pada dasar otak yang mengendalikan indung telur dan banyak kelenjar lainnya.

**c. Tak teratur**

Tak beraturan adalah cara penghentian haid yang sering terjadi pola haid mereka menjadi tambah tak beraturan. Haidnya dapat berubah-ubah dari banyak menjadi sedikit tanpa pola tertentu. Jumlah hari haid mungkin

menjadi tak beraturan pula. Satu atau beberapa bulan mungkin terlewat, atau waktu haid menjadi lebih pendek daripada biasanya.

Ada perbedaan antara pola kebiasaan yang tak beraturan dan pendarahan yang tidak teratur, yang juga disebut sebagai pendarahan abnormal. Ada tiga macam pendarahan yang bukan merupakan menopause yang normal; Pendarahan yang berlebihan, yaitu berlangsung lebih cepat, lebih banyak dibandingkan dengan menstruasi yang terberat sekalipun, Pendarahan yang muncul diluar waktu haid, dan haid yang datang terlalu sering.

Rasa gelisah, mudah tersinggung, ketegangan merupakan cirri umum saat menjelang menopause. Ketidakteraturan haid atau gangguan-gangguan, dan perubahan pada payudara merupakan gejala menopause. Osteoporosis (perubahan tulang) juga dapat dikategorikan sebagai gejala, begitu juga dengan sakit punggung, sakit kaki, vertigo, jantung berdebar, rasa ingin pingsan, baal, merasa seperti tercekik, radang mulut dan pembengkakan gusi, mulut kering, kesulitan menelan untuk beberapa saat, rambut rontok, sulit tidur, sering kencing, mual, gangguan pencernaan, kurang nafsu makan atau sebaliknya, kembung, sulit buang air, arthritis, jerawat, bercak-bercak pada kulit, vagina mengkerut. *Pruritis* adalah istilah kedokteran untuk rasa gatal kulit pada daerah vulva atau alat kelamin. Sedangkan *Senile Vaginitis*, pruritis ditambah dengan keluarnya cairan yang bisa bercampur dengan darah atau tidak (meskipun keadaan ini kadang-kadang

disebut menopause, tetapi jarang sekali terjadi setelah menopause berlangsung beberapa lama).

Pada saat melakukan ibadah dzikir, pikiran di pusatkan sehingga subyek mendapatkan respon emosioal positif, setelah mendapatkan respon emosional yang positif subyek merasakan ketenangan dalam melakukan dzikir. Relaksasi dzikir merupakan pengembangan dari respon relaksasi dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada objek transendensi yaitu Tuhan. Frase yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan. Setelah melakukan relaksasi stress menurun.

Dalam menentukan sampel penelitian, subyek di ambil sebanyak 25 subyek peneliti mengambil sampel penelitian di majelis Miftakhul Jannah, dimana sampel tersebut dipilih sesuai dengan usia yang telah mengalami menopause yaitu usia 50-55 tahun yang mereka mengalami stress pada saat menjelang menopause.

Pada penelitian ini di titik beratkan pada dzikir selama 60 menit untuk mengetahui penurunan stress pada wanita menopause. Pertama peneliti melihat tingkat konsentrasi pada subyek. Sebagian subyek yang tidak konsentrasi pada saat melakukan dzikir ada yang mengeluh sakit kepala, ada yang mengantuk dan lain-lain.

Setelah melakukan dzikir yang pertama selam 60 menit, subyek mengalami penurunan tetapi masih tetap konstansi menurun. Dan melakukan

dzikir yang kedua diharapkan stress menurun dan konsentrasi dapat meningkat. Setelah melakukan dzikir yang kedua subyek merasakan rileks dan stress dapat menurun sehingga pada saat melakukan dzikir subyek dapat berkonsentrasi.

Hari berikutnya peneliti melakukan terapi dzikir dengan subyek untuk mengetahui apakah tingkat stress masih menurun atau kembali seperti sebelumnya. Setelah peneliti tau bahwa subyek tetap mengalami stress seperti sebelumnya melakukan dzikir, peneliti mengajak subyek untuk melakukan terapi dzikir. peneliti memberikan terapi dzikir selama 60 menit pertama. Setelah 60 menit pertama dilakukan subyek merasakan sedikit ketenangan mungkin pengaruh dari dzikir tersebut. Setelah itu subyek kembali diberi terapi dzikir selama 60 menit dan setelah melakukan dzikir subyek merasakan ketenangan dan stress menurun.

Pada hari berikutnya peneliti mengadakan terapi dzikir kembali untuk mengetahui apakah subyek benar-benar mengalami penurunan pada stress. Pada saat melakukan dzikir selama 60 menit subyek dapat berkonsentrasi dan dengan semangat subyek membaca dzikir.

Dari hasil data menggunakan metoda statistic 14.0 sebaran data dari stress pada wanita menopause sebelum dan sesudah dzikir adalah normal (sig. > 0.005). pengujian data *mean* tingkat stress pada wanita menopause adalah 112,4. Jumlah subjek penelitian yang dinyatakan valid adalah 25 subjek, dan standart deviasinya adalah 8,11. Kesimpulan berdasarkan



kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause berada pada kategori tinggi, yaitu rata-rata 112,4.