JOURNAL OF Public Health Concerns, Volume 6, No. 8, October 2026, 776-784
ISSN 2777-0826 (Print) | ISSN 2776-592X (Online)
https://phc.iphorr.id/index.php/phc/index
DOI: 10.56922

Submitted: 29 September 2026 Accepted: 30 October 2026 Published: 30 October 2026

Penerapan relaksasi dzikir berbasis thibbun nabawi untuk kesejahteraan psikologis perempuan perimenopause

Mufidah[1]*, Apri Budianto[2]

[1]Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
[2]Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
Korespondensi penulis: Mufidah. *Email: mufidah@umpri.ac.id

Abstract

Background: The perimenopausal period often gives rise to psychological complaints, such as anxiety, fatigue, sleep disturbances, and emotional fluctuations.
Purpose: To improve the psychological well-being of perimenopausal women through dhikr-based relaxation training rooted in Prophetic Medicine.
Method: This community service initiative was conducted at the 'Aisyiyah Maternal and Child Health Center in Pringsewu in April 2026, involving 35 perimenopausal women.
The educational program consisted of training with psycho-spiritual support, specifically focusing on dhikr-based relaxation practices derived from Prophetic Medicine. Participants' knowledge levels and psychological well-being were assessed using a one-group pretest-posttest design, utilizing the WHO-5 Well-Being Index questionnaire administered before (pretest) and after (posttest) the educational intervention. The results were analyzed using descriptive statistics and paired-sample difference tests to evaluate the success of the program and the improvement in the participants' psychological well-being.
Results: The mean age of the participants was 51.51 years, with the majority (62.8%) falling within the 51–55 age range. Prior to the educational intervention, 15 participants (42.9%) demonstrated a "good" level of knowledge, while 20 participants (57.1%) were categorized as having a "poor" level; following the intervention, all 35 participants (100.0%) reached the "good" category. Furthermore, the mean psychological well-being score increased from 58.2 points at the pretest to 78.4 points at the posttest, with a p-value of <0.001.
Conclusion: This community service initiative, featuring dhikr-based relaxation training rooted in Prophetic Medicine, has a positive impact on the psychological well-being of perimenopausal women (p-value <0.001).
Suggestion: It is suggested that the practice of dhikr (remembrance of God) be implemented on a regular basis for perimenopausal muslim women. This activity could be developed into a routine program at the 'Aisyiyah Pringsewu Maternal and Child Health Center for instance, through dhikr-based relaxation classes, support services for perimenopausal women, or training for health volunteers focused on a psychospiritual approach.

Keywords: Dhikr-based relaxation; Perimenopause; Prophetic medicine; Psychological well-being; Women

Pendahuluan: Masa perimenopause sering menimbulkan keluhan psikologis, seperti cemas, mudah lelah, gangguan tidur, dan perubahan emosi.
Tujuan: Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis perempuan perimenopause melalui pelatihan relaksasi dzikir berbasis thibbun nabawi.

Metode: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Rumah Sehat Ibu dan Anak 'Aisyiyah Pringsewu pada bulan April 2026. Kegiatan diikuti oleh 35 perempuan perimenopause.
Kegiatan edukasi dilakukan melalui pelatihan dengan pendampingan psikospiritual berupa praktik relaksasi dzikir berbasis thibbun nabawi. Pengukuran tingkat pengetahuan dan kesejahteraan psikologis partisipan dilakukan dengan pendekatan *one group pretest and posttest design* menggunakan kuesioner *WHO-5 Well-Being Index* yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah kegiatan edukasi (*posttest*). Hasil evaluasi ini di analisa secara deskriptif dan uji beda berpasangan untuk menilai keberhasilan kegiatan edukasi dan peningkatan kesejahteraan psikologis perempuan perimenopause.
Hasil: menunjukkan bahwa usia rata-rata partisipan adalah 51.51 tahun dan mayoritas berada direntang usia 51-55 tahun yaitu sebanyak 62.8%. Tingkat pengetahuan partisipan sebelum kegiatan edukasi adalah sebanyak 15 partisipan (42.9%) kategori baik, dan sebanyak 20 partisipan (57.1%) kategori kurang, sedangkan setelah kegiatan edukasi mengalami peningkatan secara proporsional menjadi sebanyak 35 partisipan (100.0%) kategori baik. Sedangkan rata-rata skor kesejahteraan psikologis partisipan mengalami peningkatan dari 58.2 poin pada saat *pretest* menjadi 78.4 poin pada *posttest*, dan mendapatkan *p-value*<0.001.
Simpulan:
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pelatihan relaksasi dzikir berbasis thibbun nabawi dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis perempuan perimenopause (*p-value*<0.001).
Saran: Intervensi praktik dzikir disarankan untuk dilaksanakan rutin bagi wanita perimenopause yang beragama Islam. Kegiatan ini dapat dikembangkan menjadi program rutin Rumah Sehat Ibu dan Anak 'Aisyiyah Pringsewu, misalnya melalui kelas relaksasi dzikir, pendampingan perempuan perimenopause, atau pelatihan kader kesehatan berbasis psikospiritual.

Kata Kunci: Kesejahteraan psikologis; Perimenopause; Relaksasi dzikir; Thibbun nabawi; Wanita

PENDAHULUAN

Perimenopause, terjadi pada masa transisi iwanita berusia 40 hingga 55 tahun, adalah masa transisi biologis yang kompleks menjelang menopause. Fase ini mengalami perubahan hormonal yang berdampak fisik, seperti flashes panas, gangguan tidur, dan penurunan libido. Ini juga berdampak psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan emosi (Santoro et al., 2021). Fase perimenopause dikaitkan dengan peningkatan risiko kecemasan dan depresi. Fluktuasi hormon, terutama pada kadar estrogen, diyakini berkontribusi secara signifikan terhadap perubahan suasana hati ini (Leistikow & Smith, 2022).

Kombinasi gejala fisik dan psikologis dapat secara signifikan mengganggu kualitas hidup wanita perimenopause. Faktor-faktor seperti kualitas tidur yang buruk, kecemasan, dan depresi adalah prediktor kuat penurunan kualitas hidup (Liu et al., 2025). Sebuah studi di Pontianak, Indonesia, menemukan korelasi negatif yang signifikan antara tingkat spiritual dan keluhan menopause, menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual yang lebih tinggi dapat mengurangi keparahan gejala menopause (Juliana et al., 2023).

Penanganan gejala psikologis menopause ini belum banyak dilakukan melalui pendekatan spiritual Islam dalam konteks budaya dan spiritual Indonesia, khususnya komunitas Muslim. Rumah Sehat Ibu dan Anak 'Aisyiyah Pringsewu adalah lembaga kesehatan yang berorientasi pada nilai-nilai keislaman dalam memberikan layanan kesehatan. Hasil diskusi awal dan observasi mitra menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan di komunitas ini yang berusia 40 tahun ke atas mengalami keluhan emosional dan psikologis khas perimenopause, tetapi tidak mendapatkan intervensi psikospiritual yang cukup.

Sebagai metode terapi relaksasi Islam, dzikir dapat membantu mengendalikan emosi dan meningkatkan kesehatan psikologis. Zikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga dapat digunakan sebagai teknik meditasi Islami yang membantu meredakan stres, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan rasa tenang (Nashori et al., 2025). Pendekatan thibbun nabawi mengacu pada prinsip-prinsip penyembuhan Rasulullah secara menyeluruh, sehingga pengobatan tidak hanya bersifat fisik tetapi juga spiritual (Ali & Zin, 2025).

Mufidah[1]*, Apri Budianto[2]

[1]Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
[2]Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
Korespondensi penulis: Mufidah. *Email: mufidah@umpri.ac.id

DOI: https://doi.org/10.56922/phc.v6i8.36

Studi empiris menunjukkan bahwa dzikir dapat secara signifikan mengurangi stres, kecemasan, dan gangguan tidur pada wanita dewasa dan lansia (Afifah, & Putri, 2025; Insyra et al., 2023). Spiritualitas juga terbukti mendukung terapi ini terhadap gangguan psikologis (Juniarni et al., 2022). Sebagai solusi untuk peningkatan kesejahteraan psikologis berbasis lokal dan religius, program pengabdian ini menawarkan pelatihan relaksasi dzikir berbasis thibbun nabawi kepada perempuan perimenopause. Pelatihan mencakup instruksi untuk wanita perimenopause, metode dzikir terstruktur, dan praktik relaksasi dengan dukungan komunitas. Dalam menghadapi masa transisi ini, tujuan utama adalah peningkatan kesehatan subjektive, kekuatan mental dan spiritual, dan peningkatan kemandirian.

Kegiatan ini sejalan dengan prinsip Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) karena melibatkan mahasiswa dan dosen dalam tindakan nyata berbasis pengabdian masyarakat. Program ini juga berkontribusi pada Indikator Kinerja Utama (IKU) dalam hal keterlibatan dosen di luar kampus, pengabdian berbasis keilmuan, dan kontribusi nyata terhadap masalah sosial kesehatan masyarakat perempuan. Diharapkan kegiatan ini akan berdampak positif bagi peserta yang lebih tua karena pendekatan edukatif dan aplikatifnya. Ini juga akan berfungsi sebagai model untuk terapi relaksasi dan spiritual yang dapat diterapkan lebih luas di fasilitas sejenis lainnya.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Rumah Sehat Ibu dan Anak ‘Aisyiyah Pringsewu pada bulan April 2026. Kegiatan berlangsung mulai pukul 08.00 sampai 12.00 WIB dan diikuti oleh 35 perempuan perimenopause. Partisipan yang hadir merupakan perempuan usia 45–60 tahun yang berada dalam masa transisi menuju menopause. Sebagian besar peserta berasal dari lingkungan binaan Rumah Sehat Ibu dan Anak ‘Aisyiyah Pringsewu serta memiliki ketertarikan untuk mengetahui cara menjaga ketenangan diri dan kesejahteraan psikologis selama masa perimenopause. Kegiatan edukasi dilakukan melalui pelatihan dengan pendampingan psikospiritual berupa praktik relaksasi dzikir berbasis thibbun nabawi.

Edukasi mengenai perimenopause disampaikan menggunakan bahasa yang sederhana dan dekat dengan pengalaman partisipan. Fasilitator menjelaskan bahwa perimenopause adalah fase alami yang dialami perempuan sebelum menopause. Pada fase ini, perempuan dapat mengalami perubahan menstruasi, mudah lelah, sulit tidur, rasa panas, perubahan suasana hati, mudah tersinggung, atau merasa lebih cemas dari biasanya. Penjelasan diberikan secara perlahan agar partisipan tidak merasa takut terhadap perubahan yang dialami. Fasilitator juga menekankan bahwa perimenopause bukan penyakit, tetapi masa transisi yang perlu dipahami dan dikelola dengan baik. Kegiatan dilanjutkan dengan pengenalan relaksasi dzikir berbasis thibbun nabawi. Praktik relaksasi dzikir dilakukan secara bertahap. Partisipan terlebih dahulu diminta duduk dengan posisi nyaman. Fasilitator mengarahkan partisipan untuk melonggarkan bahu, meletakkan tangan dengan santai, dan mengatur napas secara perlahan. Partisipan kemudian dipandu menarik napas melalui hidung, menahannya sebentar, lalu menghembuskannya perlahan. Setelah itu, partisipan diajak membaca dzikir dengan suara pelan dan penuh kesadaran. Lafaz dzikir yang digunakan adalah bacaan yang mudah diikuti, seperti istighfar, tasbih, tahmid, dan doa pendek yang menguatkan rasa tenang. Fasilitator memberi jeda pada setiap instruksi agar partisipan dapat merasakan napas yang lebih teratur dan tubuh yang lebih rileks. Setelah beberapa menit, partisipan diminta membuka mata perlahan dan kembali mengatur napas. Praktik ini diulang agar partisipan lebih mudah mengingat urutannya dan mampu melakukannya kembali secara mandiri di rumah. Pengukuran tingkat pengetahuan dan kesejahteraan psikologis partisipan dilakukan dengan pendekatan *one group pretest and posttest design* menggunakan kuesioner *WHO-5 Well-Being Index* yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah kegiatan edukasi (*posttest*). Kuesioner *WHO-5 Well-Being Index* terdiri dari lima pernyataan sederhana yang menggambarkan perasaan peserta selama dua minggu terakhir, seperti merasa ceria, tenang, aktif, bangun dengan segar, dan memiliki ketertarikan terhadap aktivitas sehari-hari.

Mufidah[1]*, Apri Budianto[2]

[1]Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
[2]Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
Korespondensi penulis: Mufidah. *Email: mufidah@umpri.ac.id

DOI: https://doi.org/10.56922/phc.v6i8.36

Instrumen ini dipilih karena singkat, mudah digunakan, dan banyak digunakan untuk menilai kesejahteraan psikologis secara umum ((Domenech et al., 2025). Untuk tingkat kemampuan partisipan di evaluasi berdasarkan observasi dari simulasi ketika melakukan relaksasi dzikir. Hasil evaluasi ini di analisa secara deskriptif dan uji beda berpasangan untuk menilai keberhasilan kegiatan edukasi dan peningkatan kesejahteraan psikologis perempuan perimenopause.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Tabel 1. Distribusi karakteristik partisipan(N=35)

Variabel	Hasil
Umur (n/%)(Mean±SD)(Rentang)Tahun	**(51.51±3.64)(45-60)**
45-50 Tahun	10/28.6
51-55 Tahun	22/62.8
56-60 Tahun	3/8.6
Pendidikan(n/%)	
SD-SMP	8/22.9
SMA/SMK	16/45.7
Perguruan tinggi	11/31.4
Pekerjaan(n/%)	
Ibu rumah tangga	25/71.4
Bekerja	10/28.6
Paritas(n/%)	
Primipara	7/20.0
Multipara	19/54.3
Grandemultipara	9/25.7

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia rata-rata partisipan adalah 51.51 tahun dengan standar deviasi ±3.64 tahun dan mayoritas berada direntang usia 51-55 tahun yaitu sebanyak 22 partisipan (62.8%). Sebagian besar tingkat pendidikan partisipan adalah Sekolah Menengah Atas yaitu sebanyak 16 partisipan (45.7%). Mayoritas status pekerjaan partisipan adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 25 partisipan (71.4%) dan sebagian besar status paritas partisipan adalah multipara yaitu sebanyak 19 partisipan (54.3%).

Mufidah[1]*, Apri Budianto[2]

[1]Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
[2]Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
Korespondensi penulis: Mufidah. *Email: mufidah@umpri.ac.id

DOI: https://doi.org/10.56922/phc.v6i8.36

Tabel 2. Tingkat pengetahuan dan kesejahteraan psikologis partisipan(N=35)

Variabel	Hasil				
	Pretest	***Posttest***	**Selisih**	***t***	***P-value***
Pengetahuan(n/%)					
Baik	15/42.9	35/100.0			
Kurang	20/57.1	-			
WHO5 Well-Being Index(Skor)					
Mean	58.2	78.4	20.2		
SD	5.06	6.55	8.49		
Min	49	68		-14.123	<0.001
Max	66	90			

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan partisipan sebelum kegiatan edukasi adalah sebanyak 15 partisipan (42.9%) kategori baik, dan sebanyak 20 partisipan (57.1%) kategori kurang, sedangkan setelah kegiatan edukasi mengalami peningkatan secara proporsional menjadi sebanyak 35 partisipan (100.0%) kategori baik. Sedangkan rata-rata skor kesejahteraan psikologis partisipan mengalami peningkatan dari 58.2 poin pada saat *pretest* menjadi 78.4 poin pada *posttest*, dan mendapatkan *p-value*<0.001.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan psikologis perempuan perimenopause setelah mengikuti pelatihan relaksasi dzikir berbasis Thibbun Nabawi di Rumah Sehat Ibu dan Anak 'Aisyiyah Pringsewu. Pelaksaaan PKM dilakukan selama satu bulan. Kesejahteraan psikologis sebelum dilakukannya kegiatan PKM pada sebagian besar wanita menopause dalam kategori kurang 57.1%. Selama kegiatan berlangsung seluruh partisipan mengikuti terapi zikir hingga didpatkan pada akshir PKM semuanya memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (100%). Hasil ini didukung dari peningkatan skor *WHO-5 Well-Being Index* pada wanita perimenopause yanga walnya 58.2 poin meningkat sampai 78.4 poin dengan peningkatan sampai 20.2 poin dengan signifikan secara statistik *p-value*<0.001. Secara praktis, hasil ini memperlihatkan bahwa kegiatan PKM tidak hanya diterima oleh partisipan, tetapi juga memberikan perubahan positif terhadap perasaan nyaman, tenang, bersemangat, dan lebih mampu menikmati aktivitas sehari-hari.

Peningkatan kesejahteraan psikologis pada peserta dapat dipahami karena pelatihan yang diberikan tidak hanya berisi penyampaian materi, tetapi juga praktik langsung. Peserta diajak mengenali perubahan yang terjadi pada masa perimenopause, kemudian diberikan cara sederhana untuk mengelola ketegangan melalui pengaturan napas, dzikir, dan penguatan spiritual. Masa transisi pada wanita perimenopause terkadang menimbulakan perubahan fisik, emosi dan peran sosial yang membuat wanita susah beradaptasi. Menurut menjelaskan bahwa masa transisi menopause dapat berkaitan dengan peningkatan kecemasan, terutama ketika perempuan mengalami gejala fisik yang mengganggu atau tidak memahami perubahan yang sedang terjadi pada tubuhnya. Karena itu, edukasi dan pendampingan yang diberikan dalam kegiatan ini menjadi penting agar peserta tidak memaknai perimenopause sebagai keadaan yang menakutkan, tetapi sebagai fase kehidupan yang dapat dijalani dengan penerimaan dan kesiapan (Santoro et al., 2021).

Selama sesi edukasi, peserta terlihat cukup aktif. Beberapa peserta menyampaikan pengalaman pribadi, seperti sering sulit tidur, merasa cepat lelah, mudah marah, dan kadang merasa gelisah tanpa sebab yang jelas. Ada juga peserta yang bertanya apakah perubahan emosi pada usia menjelang menopause merupakan hal yang wajar. Diskusi seperti ini membuat suasana kegiatan menjadi lebih hidup. Peserta tampak lebih terbuka ketika mengetahui bahwa keluhan yang mereka rasakan juga dialami oleh perempuan lain. Pada bagian ini, tim pengabdian berusaha menciptakan suasana yang hangat, sehingga peserta tidak merasa sedang "diperiksa", tetapi sedang diajak memahami tubuh dan perasaannya sendiri.

Mufidah[1]*, Apri Budianto[2]

[1]Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
[2]Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
Korespondensi penulis: Mufidah. *Email: mufidah@umpri.ac.id

DOI: https://doi.org/10.56922/phc.v6i8.36

Setelah edukasi perimenopause, kegiatan dilanjutkan dengan pengenalan relaksasi dzikir berbasis Thibbun Nabawi. Fasilitator menjelaskan bahwa dzikir merupakan salah satu amalan yang dapat membantu menenangkan hati dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT. Dalam kegiatan ini, dzikir tidak hanya dipahami sebagai bacaan lisan, tetapi juga sebagai latihan menghadirkan ketenangan melalui napas yang teratur, pikiran yang lebih fokus, dan sikap pasrah yang positif. Pendekatan thibbun nabawi diperkenalkan sebagai cara menjaga kesehatan secara menyeluruh, yaitu memperhatikan keseimbangan fisik, pikiran, dan spiritual (Nasution, 2026).

Setelah sesi praktik, peserta diajak melakukan refleksi singkat. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih tenang setelah mengikuti latihan. Ada peserta yang mengatakan latihan ini terasa sederhana dan dapat dilakukan sebelum tidur. Peserta lain menyampaikan bahwa kegiatan seperti ini membuat mereka merasa diperhatikan, karena selama ini keluhan perimenopause sering dianggap biasa dan jarang dibicarakan secara terbuka. Tanggapan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga memberi ruang bagi peserta untuk didengar dan diterima. Tim kemudian memberikan arahan praktik mandiri. Peserta dianjurkan melakukan relaksasi dzikir secara rutin, misalnya setelah salat, menjelang tidur, atau saat merasa gelisah. Latihan tidak harus dilakukan dalam waktu lama, tetapi lebih baik dilakukan secara singkat dan konsisten. Peserta juga diingatkan untuk tetap menjaga pola makan, istirahat, aktivitas fisik ringan, serta komunikasi yang baik dengan keluarga.

Dengan cara ini, pelatihan relaksasi dzikir diharapkan menjadi kebiasaan dalam menjaga ketenangan diri. Program pendidikan telah terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan tentang menopause dan gejalanya, yang pada gilirannya mengurangi kecemasan. Sebuah studi di Desa Werdi Bhuwana menemukan bahwa setelah intervensi pendidikan sebanyak 86.67% peserta memiliki pemahaman yang baik tentang menopause, yang mengarah pada penerimaan dan kesiapan yang lebih baik untuk perubahan yang terkait dengan menopause (Diyu et al., 2024).

Kombinasi pendidikan kesehatan menopause dan praktik spiritual seperti dhikr efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan di antara peserta, dengan peningkatan yang mencolok pada mereka yang tidak mengalami kecemasan pasca-intervensi (Rozifa & Qodliyah, 2025). *WHO-5 Well-Being Index* adalah kuesioner singkat yang terdiri dari lima item dengan kata-kata positif yang menilai kesejahteraan psikologis subjektif. Ini banyak digunakan di berbagai populasi dan daerah penyakit untuk mendeteksi perubahan kesehataan. Indeks telah diterapkan dalam berbagai penelitian untuk mengukur dampak intervensi terhadap kesejahteraan, menunjukkan kepekaannya terhadap perubahan status kesehatan mental (Domenech et al., 2025).

Dzikir telah terbukti membantu individu, termasuk remaja dan orang tua, mengelola kecemasan dengan mengarahkan pikiran negatif ke arah pola pikir yang lebih positif dan menerima. Ini mengurangi gejala fisik seperti ketegangan otot dan gangguan tidur, menenangkan emosi seperti panik dan kegelisahan, dan mendorong perilaku adaptif seperti refleksi diri dan keterlibatan spiritual (Amal & Ningsih, 2025; Hartati et al., 2023). Dalam sebuah penelitian yang melibatkan peserta lanjut usia, pelatihan relaksasi Dzikir secara signifikan meningkatkan tingkat kebahagiaan, menunjukkan keefektifannya dalam meningkatkan kesejahteraan emosional (Karisna & Pihasniwati, 2019).

Selain aspek spiritual, suasana kegiatan yang dilakukan secara berkelompok juga tampak memberi manfaat sosial. Kegiatan kelompok, seperti yang diselenggarakan oleh *University of the Third Age* (U3A), telah terbukti mengurangi gejala depresi dan meningkatkan status kesehatan secara keseluruhan di antara wanita pascamenopause. Peserta dalam kelompok ini melaporkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dan tingkat keparahan gejala klimakterik yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak terlibat dalam kegiatan tersebut (Naworska & Sosnowska, 2019). Program komunitas yang berfokus pada dukungan relasional, seperti yang melibatkan teknik mindfulness dan relaksasi, telah berhasil meningkatkan kesehatan mental dan membina lingkungan yang mendukung di kalangan wanita.

Mufidah[1]*, Apri Budianto[2]

[1]Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
[2]Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
Korespondensi penulis: Mufidah. *Email: mufidah@umpri.ac.id

DOI: https://doi.org/10.56922/phc.v6i8.36

Program-program ini menekankan pentingnya kesadaran kolektif dan dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental dan harmoni keluarga (Noervadila et al., 2020). Temuan ini memperlihatkan bahwa pendekatan berbasis thibbun nabawi memiliki nilai strategis dalam pengabdian masyarakat, khususnya di komunitas muslim. Pendekatan ini tidak sekadar memperkenalkan praktik kesehatan alternatif, tetapi mengintegrasikan edukasi kesehatan perempuan dengan nilai spiritual yang sudah akrab dalam kehidupan peserta. Kegiatan seperti ini lebih mudah diterima karena tidak terasa asing, tidak membutuhkan alat khusus, dan dapat dilanjutkan secara mandiri di rumah. menjelaskan bahwa ketahanan psikologis pada masa perimenopause berkaitan dengan kemampuan individu mengelola stres, menerima perubahan, dan memiliki sumber daya psikososial yang mendukung (Süss, & Ehlert, 2020). Dalam konteks PKM ini, relaksasi dzikir dapat menjadi salah satu sumber daya psikospiritual yang membantu perempuan membangun ketenangan dan penerimaan diri.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan yang baik, kegiatan ini tetap memiliki keterbatasan. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah kegiatan tanpa kelompok pembanding, sehingga perubahan yang terjadi belum dapat sepenuhnya dipastikan hanya berasal dari pelatihan. Selain itu, pengukuran dilakukan dalam waktu relatif singkat sehingga belum menggambarkan keberlanjutan manfaat dalam jangka panjang. Penggunaan *WHO-5 Well-Being Index* juga bersifat subjektif, sehingga jawaban peserta dapat dipengaruhi oleh suasana kegiatan, kedekatan dengan fasilitator, atau rasa senang setelah mengikuti pelatihan (Kartikasari, & Priscella, 2024).

Secara keseluruhan, pelatihan relaksasi dzikir berbasis thibbun nabawi terbukti memberikan manfaat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis perempuan perimenopause. Program ini sederhana, murah, mudah dipraktikkan, dan sesuai dengan budaya religius masyarakat. Selanjutnya dapat dikembangkan menjadi program kesehatan rutin berbasis psikospiritual. Dengan keberlanjutan tersebut, manfaat kegiatan dapat diperluas kepada komunitas perempuan yang lebih besar.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pelatihan relaksasi dzikir berbasis Thibbun Nabawi dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis perempuan perimenopause (*p-value*<0.001). Kondisi ini menunjukkan bahwa sasaran kegiatan sudah sesuai dengan kelompok perempuan yang berada pada masa transisi menuju menopause dan membutuhkan pendampingan psikospiritual. Pendekatan edukasi kesehatan yang dipadukan dengan praktik dzikir, relaksasi napas, dan penguatan spiritual dapat membantu peserta menjadi lebih tenang, lebih mampu menerima perubahan diri, serta lebih siap menghadapi masa perimenopause.

SARAN

Intervensi praktik dzikir disarankan untuk dilaksanakan rutin bagi wanita perimenopause yang beragama Islam. Kegiatan lanjutan sebaiknya dilengkapi dengan pemantauan berkala, praktik mandiri terstruktur, dan pendampingan melalui kader atau kelompok perempuan ‘Aisyiyah. Kegiatan ini dapat dikembangkan menjadi program rutin Rumah Sehat Ibu dan Anak ‘Aisyiyah Pringsewu, misalnya melalui kelas relaksasi dzikir, pendampingan perempuan perimenopause, atau pelatihan kader kesehatan berbasis psikospiritual.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, N. N., & Putri, F. A. (2025, October). The therapeutic effects of qur’anic-based spiritual interventions on psychological and physiological outcomes: A Narrative Review. *In Proceedings of International Conference on Islamic Community Studies* (pp. 4148-4162).

Ali, A., & Zin, M. (2025). Navigating Sunan Sittah in exploring the prophetic style of coping with mental health issues: A case study on sadness. *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, 26(2), 279-302. https://doi.org/10.14421/qh.v26i2.5699

Mufidah[1]*, Apri Budianto[2]

[1]Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
[2]Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
Korespondensi penulis: Mufidah. *Email: mufidah@umpri.ac.id

DOI: https://doi.org/10.56922/phc.v6i8.36

Amal, M. I., & Ningsih, I. U. (2025). Peran dzikir dalam membantu remaja muslim mengelola kecemasan. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(3), 112-118. https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i3.1098

Diyu, I. A. N. P., Kamaryati, N. P., & Teja, N. M. A. Y. R. (2024). Edukasi pengenalan menopause pada wanita usia subur di Desa Werdi Bhuwana, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat* (PKM), 7(2), 924-933. https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.13228

Domenech, A., Kasujee, I., Koscielny, V., & Griffiths, C. E. (2025). Systematic review of the use of the WHO-5 well-being index across different disease areas. *Advances in Therapy*, 42(8), 3657-3677. https://doi.org/10.1007/s12325-025-03266-9

Hartati, D., Romayati, U., & Trismiyana, E. (2023). Penerapan terapi dzikir untuk mengurangi cemas pada lansia di Desa Penumangan Tulang Bawang Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat* (PKM), 6(8), 3276-3281. https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10458

Insyra, A. R., Alfarizi, A. F., & Zakiyyah, N. A. (2023). The effect of dhikr therapy on stress reduction: Literature review. *In Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies* (Vol. 2, No. 1, pp. 5-16). https://doi.org/10.61994/cdcs.v2i1.88

Juliana, D., & Yousriatin, F. (2023). Hubungan spiritualitas dengan keluhan masa menopause pada wanita pra-lansia. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 10(1), 81-86. https://doi.org/10.33867/jka.v10i1.372

Juniarni, L., Putri, T. A. R. K., & Rachma, A. (2022). The efficacy of dhikr therapy on anxiety in the elderly people with decreased cognitive function. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(17), 139-146.

Karisna, N. D., & Pihasniwati, P. (2019). Peningkatan kebahagiaan lansia dengan pelatihan relaksasi dzikir di rumah pelayanan sosial lanjut usia terlantar Budhi Dharma. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*: Media Pemikiran dan Dakwah Pembangunan, 3(1), 141-160. https://doi.org/10.14421/jpm.2019.031-07

Kartikasari, R., & Priscella, N. (2024). Tingkat kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat. X (2). https://doi.org/10.58550/jka.v10i2.276

Leistikow, N., & Smith, M. H. (2022). Perimenopause and mental health: Implications for the assessment and treatment of women at midlife. *Advances in Psychiatry and Behavioral Health*, 2(1), 107-118.

Liu, X., Zhang, X., Wang, D., Zhou, J., & Li, Y. (2025). Investigation of the quality of life and influencing factors among perimenopausal women. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 312(4), 1253-1265. https://doi.org/10.1007/s00404-025-08116-1

Nashori, F., Khairunnisa, N., Fitri, K., & Puteri, G. (2025). Dhikr relaxation for middle-aged hypertensive patients to reduce insomnia. INSPIRA: *Indonesian Journal of Psychological Research*, 6(1), 10-20. https://doi.org/10.32505/inspira.v6i1.10858

Nasution, R. E. P. (2026). Ringkasan Ath-Thibbun Nabawi: *panduan kesehatan dan kedokteran islami*. Pengejar Jas Putih.

Naworska, B., & Sosnowska, M. B. (2019). Risk factors of sexual dysfunctions in postmenopausal women. Ginekologia polska, 90(11), 633-639. https://doi.org/10.5603/gp.2019.0108

Mufidah[1]*, Apri Budianto[2]

[1]Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
[2]Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
Korespondensi penulis: Mufidah. *Email: mufidah@umpri.ac.id

DOI: https://doi.org/10.56922/phc.v6i8.36

Noervadila, I., Puspitasari, Y., Kartika, L. D., Idayani, D., & Rasyidi, A. K. (2020). Peningkatan pengetahuan lansia melalui penyuluhan kesehatan reproduksi pada lansia pre-menopause di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih. Dedication: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 49-62. https://doi.org/10.31537/dedication.v4i1.285

Rozifa, A. W., & Qodliyah, A. W. (2025). Menopause Health Education and Dhikr Techniques for Managing Menopausal Anxiety at 'Aisyiyah Member in Wonosari, Bondowoso. *Indonesian Journal of Community Services.* Diakses dari: https://www.researchgate.net/publication/398686379_Menopause_Health_Education_and_Dhikr_Techniques_for_Managing_Menopausal_Anxiety_at_'Aisyiyah_Member_in_Wonosari_Bondowoso

Santoro, N., Roeca, C., Peters, B. A., & Perry, G. N. (2021). The menopause transition: signs, symptoms, and management options. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism,* 106(1), 1-15. https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa764

Süss, H., & Ehlert, U. (2020). Psychological resilience during the perimenopause. *Maturitas*, 131, 48-56. https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2019.10.015

Mufidah[1]*, Apri Budianto[2]

[1]Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
[2]Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
Korespondensi penulis: Mufidah. *Email: mufidah@umpri.ac.id

DOI: https://doi.org/10.56922/phc.v6i8.36