

Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Dwi Oktarosada¹, Eva Yunitasari^{2*}

¹Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

²Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah, Indonesia

Open  Access Freely
Available Online

Dikirim: 12 Januari 2024

Direvisi: 30 Juli 2024

Diterima: 12 Oktober 2024

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

evayunita@stikesbaitulhikmah.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil tergantung dari usia kehamilan yang sedang dijalani dan pada trimester III kecemasan dirasakan semakin meningkat karena berbagai hal seperti keadaan bayi yang dikandung, proses persalinan, nyeri yang dirasakan dan lain-lain. Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan diantaranya terapi murottal Al-Quran karena mendengarkan Al-Quran dapat menenangkan jiwa seseorang, sehingga dapat mengurangi kecemasan. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 94 ibu hamil trimester III. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Analisa data menggunakan *Wilcoxon*. **Hasil:** Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III dengan $p\text{-value} = 0,04$ ($\alpha < 0,05$). **Simpulan:** Diharapkan rumah sakit dapat menggunakan Murottal Al-Quran sebagai terapi non-farmakologis untuk mengurangi tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil.

Kata kunci: Murottal Al-Quran, Kecemasan, Ibu Hamil TM III

ABSTRACT

Introduction Anxiety that occurs in pregnant women depends on the gestational age that is being lived and in the third trimester anxiety is felt to increase due to various things such as the condition of the baby being conceived, the process of labor, the pain felt etc.. Actions that can be taken to reduce anxiety include Al-Quran murottal therapy because listening to the Koran can calm a person's soul, so that it can reduce anxiety. **Objective:** The purpose of this study was to determine the effect of Al-Quran murottal therapy on anxiety levels facing labor in third trimester pregnant women **Methods:** This study used a pre-experiment design with a one group pretest-posttest design approach. The number of samples in this study were 94 third trimester pregnant women. The research instrument used in this study was the HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) questionnaire. Data analysis using *Wilcoxon*. **Results:** The results of statistical tests showed that there was an effect of Al-Quran murottal therapy on the level of anxiety facing labor in third trimester pregnant women with a $p\text{-value} = 0.04$ ($\alpha < 0.05$). **Conclusion:** It is expected that hospitals can use Murottal Al-Quran as a non-pharmacological therapy to reduce the level of anxiety facing labor in pregnant women.

Keywords: Murottal Al-Quran, Anxiety, Pregnant Women TM III

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu pengalaman yang membahagiakan bagi seorang perempuan terlebih jika kehamilan tersebut sangat diinginkan, namun selain itu proses kehamilan juga sering dianggap sebagai sesuatu hal yang mengkhawatirkan. Hal ini sering terjadi pada perempuan yang baru pertama kali hamil (primigravida), karena pada saat proses kehamilan terjadi beberapa perubahan yang secara fisiologis dapat mengakibatkan rasa tidak nyaman sehingga perempuan tersebut harus dapat beradaptasi secara adaptif. Perubahan-perubahan tersebut diantaranya meliputi perubahan pada aspek fisik dan aspek psikologis. Perubahan pada aspek fisik diantaranya perubahan yang terjadi pada semua sistem dan fungsi anatomi tubuh, sedangkan perubahan aspek psikologis yaitu perubahan yang terjadi pada alam perasaan/mood swing yang disebabkan karena berbagai hal seperti adanya perubahan hormonal yang terjadi pada masa kehamilan (hormon progesteron yang meningkat), tidak adanya dukungan keluarga terutama dukungan suami, tidak dapat beradaptasi dengan baik terhadap perubahan yang terjadi, takut akan rasa sakit, dan lain-lain (Hastanti et al, 2021).

Kecemasan merupakan respon individu yang ditampakkan terhadap keadaan yang tidak menyenangkan dan dapat dialami oleh semua individu. World Health Organization menguraikan bahwa prevalensi global kejadian kecemasan di dunia adalah sebanyak 3,6%. Menurut Depkes (2020) di Indonesia terdapat 373 juta ibu hamil yang mengalami kecemasan selama menjalani masa kehamilan dan dapat dirincikan dari 373 juta ibu hamil tersebut didapatkan kurang lebih 107 juta ibu hamil (28,7%) yang mengalami peningkatan kecemasan pada trimester III (menjelang persalinan). Kecemasan yang terjadi pada masa kehamilan tergantung dari usia kehamilan yang sedang dijalani. Pada trimester I (usia kehamilan 1-3 bulan) kecemasan sering dikaitkan dengan adanya morning sickness dan rawannya kejadian keguguran. Pada trimester II (usia kehamilan 4-6 bulan) kecemasan yang dirasakan akan sedikit berkurang karena secara fisiologis ibu hamil sudah mulai dapat beradaptasi terhadap perubahan yang

terjadi dan mulai menikmati kehamilannya dan pada trimester III (usia kehamilan 7-9 bulan) kecemasan akan dirasakan kembali meningkat karena terlalu berlebihan memikirkan tentang berbagai hal seperti kelancaran persalinan, keadaan fisik calon bayinya (normal atau tidaknya bayi yang dikandung), nyeri yang akan dirasakan dan lain sebagainya (Syafei & Suryadi, 2018).

Dampak yang dapat terjadi apabila selama menjalani masa kehamilan ibu mengalami kecemasan diantaranya yaitu meningkatkan risiko ketidakseimbangan emosional setelah melahirkan, yang sering dikenal dengan istilah baby blues dan depresi postpartum serta lemahnya ikatan kasih sayang (bonding attachment) antara ibu dengan bayi. Selain berdampak negatif terhadap ibu hamil dan proses persalinan, kecemasan pada ibu hamil juga dapat berpengaruh terhadap bayi yang dikandung seperti gangguan tumbuh kembang pada bayi, berat badan lahir rendah (BBLR) dan peningkatan aktifitas Hipotalamus Hipofisis Adrenal (HHA) yang menyebabkan perubahan produksi hormon steroid, rusaknya perilaku sosial dan risiko tinggi terjadinya infertilitas saat dewasa. Selain itu, kecemasan pada masa kehamilan berkaitan dengan masalah emosional, gangguan hiperaktifitas, desentralisasi dan gangguan perkembangan kognitif anak. Guna menghindari dampak negatif dari kecemasan bagi ibu hamil dan bayi yang dikandung maka dapat dilakukan tindakan untuk mengatasi kecemasan tersebut. Terdapat 2 jenis terapi yang dapat digunakan yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologis (Rahman, 2020).

Terapi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah dukungan sosial dari suami, keluarga serta tenaga kesehatan harus berusaha memberikan dukungan sosial ibu hamil dalam pengurangan persepsi resiko mereka, sehingga mengurangi kecemasan ibu hamil. Terapi yang lain adalah motivational interviewing efektif memengaruhi pada tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan mengarahkan ke hal yang positif. Selanjutnya adalah terapi murottal Al-Quran, merupakan stimulant menggunakan ayat suci Al-Quran mempengaruhi delta pada otak yang dapat

memberikan rangsangan rasa tenang dan nyaman bagi ibu hamil. Produksi neuropeptide yang dihasilkan sel otak memberi reaksi kenyamanan dan kenikmatan, hal ini menjadikan ibu hamil yang mengalami kecemasan berkurang (Fatimah, 2023).

Terapi religi murottal Al Qur'an bekerja pada otak, yang merangsang produksi zat kimia yang disebut neuropeptide, yang akan memberikan umpan balik berupa rileksasi atau kenyamanan. Saat seseorang mendengarkan suara (murottal Al Qur'an), gelombang suara ini tersebar di udara lalu diterima oleh telinga, kemudian berubah menjadi isyarat-isyarat elektronik dan melalui syaraf pendengaran dengan panduan selaput pendengaran di dalam otak menyebabkan sel-sel tubuh memberi respon. Selanjutnya gelombang suara beralih ke berbagai wilayah otak bagian depan yang secara bersama-sama memberikan respon terhadap isyarat-isyarat tersebut kemudian menterjemahkannya ke dalam bahasa yang bisa dipahami oleh manusia (Ulfah, 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Kartini Kalirejo Lampung Tengah. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 168 dengan sampel 94 responden. Data yang telah terkumpul ditabulasi ke dalam matriks data. Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran kecemasan ibu hamil trimester III. Analisis bivariate dilakukan dengan uji statistic Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan ($\alpha < 0,05$) untuk mengetahui pengaruh antara masing-masing

variabel independen dengan variabel dependen (Notoatmodjo, 2018).

HASIL

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Mendengarkan Murottal Al-Quran Di RSUD Kartini Kalirejo Lampung Tengah

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Kecemasan		
Cemas Ringan	35	37.3
Cemas Sedang	57	60.6
Cemas Berat	2	2.1
Total	94	100.0

Hasil analisis tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar responden sebelum mendengarkan murottal Al-Quran berada pada kategori kecemasan sedang yaitu sebanyak 57 (60,6%) ibu hamil.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Mendengarkan Murottal Al-Quran Di RSUD Kartini Kalirejo Lampung Tengah

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Kecemasan		
Cemas Ringan	61	64.9
Cemas Sedang	33	35.1
Cemas Berat	0	0
Total	94	100.0

Hasil analisis tabel 2 didapatkan bahwa setelah mendengarkan murottal Al-Quran sebagian besar kecemasan responden berada pada kategori cemas ringan sebesar 61 (64,9%).

Tabel 3

Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RSUD Kartini Kalirejo Lampung Tengah

Intervensi	Kecemasan						Total		P Value
	Ringan		Sedang		Berat		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Pretest	35	37.3	57	60.6	2	2.1	94	100	0,004
Posttest	61	64.9	33	35.1	0	0	94	100	

Hasil analisis tabel 3 didapatkan bahwa ada perubahan yang signifikan dari kecemasan yang dirasakan ibu hamil trimester III setelah

mendengarkan Murottal Al-Quran. Berdasarkan uji statistic didapatkan hasil p value 0,004 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Murottal Al-

Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RSUD Kartini Kalirejo.

PEMBAHASAN

Kehamilan merupakan proses perkembangan janin dalam rahim seorang wanita yang pada umumnya berlangsung sekitar 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), yang dihitung saat awal periode menstruasi yang berakhir hingga melahirkan selama proses perkembangan janin tersebut seluruh sistem tubuh wanita mengalami banyak perubahan yang terjadi akibat meningkatnya hormonal yang dikeluarkan oleh plasenta, sehingga menimbulkan adaptasi fisiologis atau dan perubahan psikologis berbagai secara ketika perubahan fisiologis dan psikologis yang berpengaruh pada kehamilan dan kecemasan. Pada masa kehamilan akan terjadi perubahan pada system tubuh wanita sehingga dapat menimbulkan adaptasi pada tubuh wanita hamil. Salah satu perubahan adalah pada psikologisnya. Wanita hamil yang tidak bisa beradaptasi dengan perubahan saat kehamilan maka akan timbul masalah psikologis salah satunya adalah kecemasan. Pada trimester III kecemasan timbul karena ibu khawatir akan menghadapi masa persalinan (Budiyarti & Makiah, 2018).

Kecemasan adalah reaksi emosional yang timbul oleh penyebab yang tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa terancam. Keadaan cemas ini biasanya merupakan pengalaman individu yang subjektif. Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan sebagai manifestasi dari berbagai perasaan emosi yang terjadi pada saat individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Pada orang dewasa kecemasan dipengaruhi beberapa faktor salah satunya usia, jenis kelamin, jenis penyakit, koping individu dan tingkat pengetahuan atau kurangnya pengetahuan. Kecemasan adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan meliputi rasa takut, rasa tegang, khawatir, bingung, tidak suka yang sifatnya subjektif dan timbul karena adanya perasaan tidak aman terhadap bahaya yang diduga akan terjadi (Siregar et al, 2021).

Kecemasan ibu hamil muncul disebabkan oleh rasa takut dan salah satu rasa takut yang paling banyak dialami oleh ibu hamil adalah rasa cemas dan takut dalam menghadapi persalinan. Faktor penyebab terjadinya perubahan psikologi wanita hamil ialah meningkatnya produksi hormon progesteron. Hormon progesteron memengaruhi kondisi psikisnya, akan tetapi tidak selamanya pengaruh hormon progesteron menjadi dasar perubahan psikis, melainkan kerentanan daya psikis seorang atau lebih dikenal dengan kepribadian. Kecemasan pada masa kehamilan memicu perubahan aktivitas fisik, nutrisi dan tidur, yang berdampak pada perubahan suasana hati ibu. Gangguan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan mempengaruhi pertumbuhan janin, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah. Efek jangka panjang kondisi kecemasan yang tidak teratasi dapat mengakibatkan gangguan psikologis yang akan mempengaruhi perawatan diri dan janin selama kehamilan hingga pasca persalinan dalam perawatan anak (Diazi & Kamidah, 2024).

Terapi murottal Al-Quran adalah terapi dengan mendengarkan irama ayat-ayat Al-Quran yang dapat didengarkan melalui media handphone, speaker box tau earphone dan menghasilkan gelombang suara yang di lantunkan dengan irama teratur, nada rendah dan tempo tertentu. Terapi murottal Al-Qur'an merupakan salah satu jenis terapi nonfarmakologis yang digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan karena dapat menimbulkan respon relaksasi bagi yang mendengarkannya. Terapi religi murottal Al Qur'an bekerja pada otak, yang merangsang otak memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide, yang akan memberikan umpan balik berupa rileksasi atau kenyamanan. Saat seseorang mendengarkan suara (murottal Al Qur'an), gelombang suara ini tersebar di udara lalu diterima oleh telinga, kemudian berubah menjadi isyarat-isyarat elektronik dan melalui syaraf pendengaran dengan panduan selaput pendengaran di dalam otak menyebabkan sel-sel tubuh memberi respon rileksasi (Illahi et al, 2024).

Ayat – ayat Al-Quran memiliki keselarasan dalam pengulangan kata dan huruf yang dibacaka

menggunakan irama yang seimbang sehingga menimbulkan harmonisasi indah yang dapat diterima oleh telinga. Terapi murottal Al-Quran merupakan salah satu teknik distraksi terhadap manajemen kecemasan sehingga dapat mengurangi waktu pengobatan. Hal ini dibuktikan dalam penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa mendengarkan ayat suci Al-Quran memiliki efektivitas yang signifikan dalam mengatasi kontraksi atau ketegangan urat saraf reflektif yang tertera dan terukur secara kuantitatif serta kualitatif oleh alat berbasis computer. Lantunan ayat Alqur'an secara fisik mengandung suara manusia yang merupakan instrumen penyembuh yang menakjubkan dan mudah dijangkau. Suara dapat mengaktifkan hormon endorfin alami, menurunkan hormon-hormon stres, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa cemas, takut dan tegang. Memperbaiki sistem kimia tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah, serta memperlambat pernafasan, denyut nadi, detak jantung dan aktifitas gelombang otak. Laju pernafasan yang dalam dan lambat tersebut sangat baik untuk mengendalikan emosi, menimbulkan ketenangan, metabolisme yang lebih baik dan pemikiran yang lebih dalam (Fatmawati & Pawestri, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan Tingkat kecemasan responden. Terapi murottal bekerja pada otak, ketika otak diberi rangsangan dari luar (terapi Al-Quran), maka otak memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan mengangkut ke dalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa ketenangan atau kenyamanan Al-Qur'an yang dilantunkan dengan tempo lambat, lembut penuh penghayatan dapat menimbulkan suatu respon relaksasi. Faktor lain adalah keyakinan bahwa Al-Qur'an kitab suci yang mengandung firman Allah dan merupakan pedoman hidup bagi manusia. Dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an membawa subjek lebih dekat dengan Tuhannya serta menuntun subjek untuk mengingat dan menyerahkan segala permasalahan yang dimiliki

kepada Tuhan. Hal ini akan menambah keadaan rileks, sehingga dengan mendengar bacaan Al-Qur'an dapat juga disebut relaksasi religious (Oktarosada et al, 2022).

SIMPULAN

Pemberian terapi murottal Al-Quran dalam menurunkan kecemasan dapat dilakukan 15 – 30 menit. Pada dasarnya durasi pemberian bisa dilakukan kapanpun saat pasien mengalami cemas. Keberhasilan ibu hamil trimester III dalam mengontrol kecemasan dengan mendengarkan murottal Al-Quran dapat dijadikan metode acuan teknik relaksasi untuk tenaga kesehatan di RSUD Kartini dan di implementasikan terhadap ibu hamil yang mengalami kecemasan.

REFERENSI

- Budiyarti, Y., & Makiah. (2018). Murottal Al Qur'an Therapy Effect on Anxiety Level of Third Trimester Primigravida Pregnant Women. *Jurnal Citra Keperawatan*, xx(x), 89–99
- Diazi, F. M., & Kamidah, K. (2024). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sanggau Ledo. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 158-164.
- Fatimah, S. (2023). Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Pmb Atus Sa'diyah Banjarmasin. *SNHRP*, 5, 2854-2859.
- Fatmawati, L., & Pawestri, P., (2021). Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea dengan Terapi Murottal dan Edukasi Pre Operasi. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 25–32.
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167-178.
- Illahi, G. R., Ma'rifah, U., & Anifah, F. (2024). Pengaruh Terapi Murottal Surat Ar-

- Rahman Pada Ibu Dengan Postpartum Blues Di Tpmbs Siti Alfiyah Dan Muarofah Kota Surabaya. *Indonesian Academia Health Sciences Journal*, 5(1).
- Notoatmodjo, S (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Oktarosada, D., Masrur, M., Yunitasari, E., & Mukhlis, H. (2022). The Effect of Murottal Al-Quran on Anxiety Levels Toward IX Class Students in Facing Examination at The Junior High School of Muhammadiyah 1 Kalirejo Central Lampung. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S1), 113-116.
- Rahman, A. (2020). Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *TARBAWI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(01), 75-91.
- Simamora, F. A., & Daulay, N. M. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(1), 1-6.
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan: Anxiety Levels of Third Trimester of Pregnant in Facing Childbirth. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18-24.
- Syafei, A., & Suryadi, Y., (2018) Pengaruh Pemberian Terapi Audio Murottal Qur'an Surat Ar - Rahman terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi Katarak Senilis. *Jurnal Kesehatan*, Vol 9, No 1. DOI: <http://dx.doi.org/10.26630/jk.v9i1.669>
- Ulfah, Y. (2022). Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif: Evidence Based Case Report (EbcR). *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 287-296.