

PENGARUH MUROTTAL AL QUR'AN SURAH MARYAM TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUANG PENYAKIT DALAM RUMAH SAKIT BHAYANGKARA TK. III BANJARMASIN

Ulfah^{1*}, Subhannur Rahman¹, Asmadiannor¹, M. Arief Wijaksono¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Sari Mulia

*Korespondensi: haidahulfah6@gmail.com

Diterima: 19 April 2025

Disetujui: 28 April 2025

Dipublikasikan: 30 April 2025

ABSTRAK. Kecemasan kehamilan trimester III sebelum persalinan memiliki dampak negatif baik pada ibu maupun janin. Pentingnya penatalaksanaan kecemasan tersebut oleh tenaga kesehatan, salah satunya dengan nonfarmakologi yakni mendengarkan murottal Al-Qur'an surah Maryam yang berdasarkan hasil penelitian sebelumnya mampu menurunkan depresi, kesedihan dan ketenangan jiwa. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas terapi murottal surah Maryam terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian kuantitatif dengan desain *Pre experimental* dengan *One Group Pre Post Test Design*. Sampel adalah ibu hamil primigravida trimester III pada bulan September 2024 berjumlah sebanyak 35 orang menggunakan teknik *total sampling*. Pengambilan data menggunakan lembar kuesioner dan terapi murottal Al-Qur'an surah Maryam. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank test*. Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan terapi murottal Surah Maryam nilai rata-rata 39,00, sebagian besar mengalami kecemasan berat sebanyak 21 orang (60%) dan sesudah diberikan terapi murottal Surah Maryam nilai rata-rata 30,54, sebagian besar responden kecemasan sedang sebanyak 25 orang (71,4%). Terapi murottal surah Maryam efektif terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan nilai *p-value* ($0,000 < 0,05$), dengan selisih *mean pretest* dan *posttest* sebesar 8,46. Terapi murottal surah Maryam terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Pentingnya peran tenaga kesehatan agar mengarahkan maupun membimbing untuk penatalaksanaan kecemasan melibatkan keluarga.

Kata kunci: Ibu Hamil, Murottal Al-Qur'an, Surah Maryam, Trimester III

ABSTRACT. Anxiety in the third trimester of pregnancy before delivery has a negative impact on both the mother and the fetus. The importance of managing this anxiety by health workers, one of which is non-pharmacological, namely listening to the murottal of the Al-Qur'an Surah Maryam which based on previous research results can reduce depression, sadness and peace of mind. To determine the effectiveness of murottal therapy of the Surah Maryam on reducing anxiety in pregnant women in the third trimester. Quantitative research with a Pre-experimental design with One Group Pre Post Test Design. The sample was primigravida pregnant women in the third trimester in September 2024 totaling 35 people using the total sampling technique. Data collection using a questionnaire sheet and murottal therapy of the Al-Qur'an Surah Maryam. Data analysis using the Wilcoxon Sign Rank test. The level of anxiety of respondents before being given murottal therapy of Surah Maryam had an average value of 39.00, most of them experienced severe anxiety as many as 21 people (60%) and after being given murottal therapy of Surah Maryam had an average value of 30.54, most of the respondents had moderate anxiety as many as 25 people (71.4%). Murottal therapy of Surah Maryam was effective in reducing anxiety in pregnant women in the third trimester with a *p-value* ($0.000 < 0.05$), with a mean difference between pretest and posttest of 8.46. Murottal therapy of Surah Maryam was proven effective in reducing anxiety in pregnant women in the third trimester. The importance of the role of health workers in directing or guiding for anxiety management involving the family.

Keywords: Murottal Al-Qur'an, Pregnant Women, Primigravida, Surat Maryam, Trimester III

PENDAHULUAN

Saat proses perkembangan janin, seluruh sistem tubuh wanita mengalami banyak perubahan

sehingga ibu hamil harus bisa beradaptasi secara fisiologis maupun psikologis. Jika ibu hamil tidak bisa beradaptasi dengan baik maka akan timbul

berbagai masalah psikologis seperti kecemasan (Setyowati, 2021).

World Health Organization tahun 2018 melaporkan 73,02% ibu hamil masa trimester III sebelum persalinan mengalami kecemasan dan masalah kecemasan yang terjadi pada ibu hamil di negara berkembang masih belum bisa diatasi dengan baik, dengan prevalensi kecemasan ibu hamil di Asia dan Afrika sebesar 8,7-30% (WHO, 2018).

Indonesia adalah salah satu negara dengan banyaknya kecemasan pada ibu hamil, terutama pada kehamilan trimester III yakni sebesar 69,89% (Kemenkes, 2019). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar tahun 2017 terdapat 86 orang yang mengalami gangguan kecemasan dan meningkat pada tahun 2018 terdapat 242 orang yang mengalami gangguan kecemasan (Rafidah & Safitri, 2021).

Kecemasan yang dialami pada ibu hamil lebih sering dirasakan pada kehamilan trimester ketiga, pertanyaan dan bayangan mulai muncul seperti apakah dapat melahirkan normal, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat dengan fisik yang sempurna. Ada stigma di kalangan perempuan yang menyatakan bahwa melahirkan itu sakit. Pikiran-pikiran serta perasaan khawatir akan terus muncul dalam benak ibu hamil, sehingga mengalami tingkat kecemasan yang tinggi saat menghadapi persalinan (Kinanti, 2021).

Dampak dari kecemasan tersebut dapat dicegah dengan penatalaksanaan yang tepat melalui terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis (Melati *et al.*, 2021). Salah satunya mendengarkan Murottal Al-Qur'an (Hariyanti *et al.*, 2021; Vasra *et al.*, 2021). Bagi seorang muslim mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an akan membawa dampak besar pada fisiologis. Secara umum merasakan penurunan depresi, kesedihan dan ketenangan jiwa (Khoiriyah, 2020).

Salah satu manfaat Murottal Al-Qur'an yakni Firman Allah SWT "*Sesungguhnya orang-orang yang beriman adalah mereka yang apabila disebut nama Allah maka gemetar hatinya, dan apabila dibacakan ayat-ayatnya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakkal*" (QS. Al-Anfal: 2).

Salah satu surah didalam Al-Qur'an terdapat surah Maryam. Surah Maryam adalah salah satu surah yang dikenal untuk bacaan ibu-ibu hamil. Penamaan surah ini karena perjuangan Maryam dalam menjalani masa kehamilan tanpa bantuan seorangpun, cacian masyarakat sekitarnya setelah kelahiran putranya dan keteguhan imannya memberikan banyak pelajaran yang luar biasa (Setyowati, 2021).

Manfaat terapi Murottal Al-Qur'an Surah Maryam telah dibuktikan melalui beberapa penelitian, seperti penelitian Setiowati & Asnita (2020), yang menjelaskan bahwa murottal Al-Qur'an surah Maryam dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah pemberian Murottal Al-Qur'an dengan nilai *p-value* ($0,000 < 0,05$). Penelitian Asih *et al.*, (2021) menunjukkan responden mengalami kecemasan ringan (55,4%), sedang (43,2%) dan berat (1,4%).

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 20-22 November 2022 untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di lapangan. Kabupaten Hulu Sungai Utara tahun 2021 memiliki capaian ibu hamil trimester III sebanyak 3.869 orang (82,9%) dari 4.124 sasaran ibu hamil.

UPT Puskesmas Sungai Malang Kabupaten Hulu Sungai Utara sasaran ibu hamil periode bulan Januari-Oktober 2022 sebanyak 647 orang dan mendapatkan capaian 232 orang (35,9%). Dari 232 orang tersebut terdapat ibu hamil primigravida trimester III sebanyak 59 orang (25,4%).

Hasil diskusi singkat terhadap 10 orang ibu hamil trimester III di Ruang Penyakit Dalam RS Bhayangkara Banjarmasin, 70% dari 10 orang tersebut mengalami gejala seperti nadi cepat, sulit tidur, gelisah, tegang, bicara cepat dan tidak bisa berkonsentrasi. Sedangkan 30% lainnya juga mengalami gejala yang serupa seperti yang lain dan bahkan mengalami mual muntah, tegang, tangan dan kaki dingin, berkeringat sampai memikirkan tentang kejadian buruk yang akan terjadi pada dirinya dan bayinya.

Upaya yang dilakukan dari 30% ibu hamil trimester III tersebut dalam mengatasi kecemasan dengan mengingat masa-masa bahagia dan kejadian menyenangkan yang pernah dialami dan

70% lainnya juga berupaya dalam mengatasi kecemasan dengan mengingat masa-masa bahagia selama proses kehidupan serta dengan berkonsultasi kepada dokter serta petugas kesehatan lainnya.

90% diantara 10 orang ibu hamil trimester III mengalami kecemasan tersebut tidak mengetahui bahwa dengan Murottal Al Qur'an surah Maryam dapat menurunkan kecemasan pada kehamilan trimester III sebelum persalinan.

METODE

Desain penelitian *Pre-experimental tipe one group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 35 ibu hamil dan diambil menggunakan teknik *total sampling* dengan kriteria ibu hamil trimester III, usia 17 - 40 tahun, kehamilan, hasil USG kehamilan janin tunggal dan sehat, beragama Islam, tidak menderita gangguan saraf sensoris, tidak memiliki riwayat penyakit mental, tidak merokok dan penyalahgunaan obat-obatan, tidak mempunyai masalah kehamilan seperti pendarahan, *plasenta previa* dan *abrupsis plasenta*.

Pengambilan data *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire e-Revised 2 (PRAQ-r2)* untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Pelaksanaan *treatment* terapi murottal Qs. Maryam dalam waktu ± 30 menit sebanyak 6 kali dalam 2 minggu setelah Shalat Ashar.

Analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik ibu hamil dan variabel penelitian dan analisis bivariat untuk mengetahui efektivitas terapi murottal surah maryam terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Ethical clearance diperoleh dari Komite Etik Penelitian Universitas Sari Mulia Banjarmasin tanggal 28 februari 2025 dengan No 068/KEP-UNISM/II/2025

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		

<20 tahun	6	17,1
20-35 tahun	28	80
>35 tahun	1	2,9
Total	35	100

Pendidikan Terakhir

SD/Sederajat	9	25,7
SMP/Sederajat	12	34,3
SMA/Sederajat	10	28,6
Perguruan Tinggi	4	11,4
Total	35	100

Pekerjaan

Ibu Rumah Tangga	24	68,6
Swasta	4	11,4
Guru	3	8,6
Honorar	4	11,4
Total	35	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 20-55 tahun 28 orang (80%), lulusan tingkat SMP/Sederajat 12 orang (34,3%) dan sebagai ibu rumah tangga 24 orang (68,6%).

Tabel 2. Hasil *Pretest*

Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	0	0
Sedang	14	40
Berat	21	60
Total	35	100%
<i>Mean</i>	= 39,00	
<i>Min-Max</i>	= 34 – 44	
<i>SD</i>	= 3,190	

Berdasarkan tabel 2 tingkat kecemasan responden sebelum (*pretest*) diberikan terapi murottal Qs. Maryam dengan nilai *mean* 39,00 dan nilai *minimum* dan *maximum* 34-44. Hasil *pretest* tingkat kecemasan responden paling banyak kecemasan berat sebanyak 21 orang (60%).

Tabel 3. Hasil *Posttest*

Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	5	14,3
Sedang	25	71,4
Berat	5	14,3
Total	35	100%
<i>Mean</i>	= 30,54	
<i>Min-Max</i>	= 21 – 39	
<i>SD</i>	= 5,452	

Berdasarkan tabel 3 tingkat kecemasan responden sesudah (*posttest*) diberikan terapi murottal Qs. Maryam dengan nilai *mean* 30,54 dan nilai *minimum* dan *maximum* 21-39. Hasil *posttest*

mayoritas tingkat kecemasan sedang sebanyak 25 orang (71,4%).

Tabel 4. Efektivitas Terapi Murottal Surah Maryam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Variabel	Selisih mean	Z	P-Value
Pretest *	8,46	-5,164	0,000
Posttest			

Hasil analisis data pada tabel 4 didapatkan dari *pretest* ke *posttest* mengalami penurunan dengan nilai selisih rata-rata sebesar 8,46. Nilai *significancy* didapatkan *p-value* ($0,000 < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi murottal surah Maryam efektif terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhayangkara Tk. III Banjarmasin.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Diberikan Terapi Murottal Qs. Maryam

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa tingkat kecemasan responden sebelum (*pretest*) diberikan terapi murottal Surah Maryam sebagian besar mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 21 orang (60%), kecemasan sedang sebanyak 14 orang (40%) dan tidak ada pada tingkat kecemasan ringan (0%).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Roniarti *et al.*, (2017) menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III saat menghadapi proses persalinan sebesar 47,7% kecemasan berat, 16,9% sedang dan 35,4% ringan.

Kehamilan trimester ketiga merupakan waktu persiapan yang aktif dalam menanti kelahiran anak. Fokus utamanya ialah janin yang akan dilahirkan. Pergerakan janin dan pembesaran uterus keduanya terus mengingatkan keberadaan bayi. Efeknya, wanita hamil akan menjadi *over protective* terhadap bayi, berfokus kepada perawatan, dan spekulasi terhadap jenis kelamin atau wajah bayinya (Maemunah *et al.*, 2013).

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa usia ibu yang hamil primigravida trimester III, usia

kurang dari 20 tahun sebanyak 6 orang (17,1%), usia 20-35 tahun sebanyak 28 orang (80%) dan usia lebih dari 35 tahun 1 orang (2,9%). Jika dilihat dari segi usia berdasarkan kehamilan, hal tersebut merupakan hal positif jika banyak ibu yang hamil dalam kategori usia reproduksi sehat dengan batasan usia 20-35 tahun, yang menunjukkan adanya peningkatan kesadaran para ibu dalam merencanakan kehamilannya (Prawirohardjo, 2016). Dalam hal ini usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun dapat meningkatkan kecemasan ibu hamil dan juga keluarganya.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan tingkat SD/Sederajat sebanyak 9 orang (25,7%) dan tingkat SMP/Sederajat sebanyak 12 orang (34,4%), hal ini berarti masih terdapat pendidikan responden masih rendah. Susanti & Sari (2019) menjelaskan bahwa pendidikan yang rendah akan berakibat putusnya informasi yang diperoleh pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Pendidikan yang rendah membuat seseorang tidak dapat berfikir maju. Rendahnya pendidikan disebabkan salah satunya karena kemauan remaja yang kurang untuk melanjutkan pendidikan yang tinggi. Padahal pemerintah telah mengeluarkan kebijakan wajib belajar 12 tahun. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah menerima hal-hal baru dan mudah beradaptasi. Sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai yang baru diperkenalkan (Fetriyah *et al.*, 2021).

Berdasarkan pekerjaan responden, sebagai ibu rumah tangga sebanyak 24 orang (68,8%), swasta dan honorer sama-sama sebanyak 4 orang (11,4%) dan profesi Guru sebanyak 3 orang (8,6%). Pekerjaan responden mempengaruhi kecemasannya menjalani persalinan, hal ini dikarenakan responden merasa cemas karena tidak dapat melakukan aktivitas pekerjaannya (Ahsan *et al.*, 2017).

Berdasarkan dari jawaban responden yang memiliki nilai paling tinggi didapatkan pada item pernyataan "Saya takut bahwa bayi kami akan meninggal saat lahir atau setelah melahirkan nanti" dan "Saya takut bahwa bayi kami akan menderita kelainan fisik atau cacat fisik pada bayi kami". Hal

tersebut diketahui bahwa ibu sangat takut akan bayinya lahir nanti mengalami kecacatan dan juga sangat takut kehilangan bayinya.

Pieter & Lubis (2016) menjelaskan bahwa perubahan emosional pada kehamilan trimester III terutama pada bulan-bulan terakhir kehamilan biasanya gembira bercampur takut karena kehamilan telah mendekati persalinan. Kekhawatiran ibu hamil biasanya seperti apa yang akan terjadi pada saat melahirkan, apakah bayi lahir sehat, dan tugas-tugas apa yang dilakukan setelah kelahiran. Pemikiran dan perasaan seperti ini sangat biasa terjadi pada ibu hamil. Sebaiknya kecemasan istri dikemukakan kepada suaminya.

Berdasarkan jawaban yang memiliki nilai yang paling rendah pada saat *pretest* pada item pernyataan "Saya khawatir dengan bentuk badan saya nanti tidak kembali seperti semula setelah melahirkan nanti". Dari hal tersebut diketahui bahwa menjelang persalinan, sang ibu lebih memikirkan apakah dirinya akan selamat dan juga apakah bayinya akan selamat ketika melahirkan nanti, sehingga ibu tersebut tidak terlalu memikirkan bagaimana bentuk tubuhnya.

Sesuai dengan pendapat Pieter & Lubis (2016), biasanya wanita hamil yang menerima atau bahkan sangat mengharapkan kehamilan akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan. Berbeda dengan wanita hamil yang bersikap menolak kehamilan. Mereka menilai kehamilan sebagai hal-hal yang memberatkan ataupun mengganggu estetika tubuhnya seperti gusar karena perut menjadi buncit, pinggul besar, payudara membesar, capek, dan letih. Tentu kondisi ini akan mempengaruhi kehidupan psikis ibu menjadi tidak stabil.

Penyebab kecemasan yang lebih utama pada ibu menjelang persalinan ini adalah takutnya ibu dengan proses persalinan nanti dan merasa khawatir dengan rasa sakit pada saat kontraksi dan selama proses persalinan nanti. Sesuai dengan penjelasan Kholidahzia *et al.*, (2021), menjelang hari-hari sebelum melahirkan, seorang calon ibu sering dilanda rasa cemas menghadapi masa persalinan, hal ini dialami oleh ibu yang akan melahirkan bayi pertama ataupun ibu yang telah

mengalami trauma pada persalinan sebelumnya. Selain itu cemas yang berlebihan pada ibu hamil juga dapat memperlambat *dilatasi serviks* sehingga semakin memperlama proses persalinan, sehingga belum ada pengalaman sebelumnya yang dapat menyebabkan ketegangan emosi, cemas dan rasa takut.

Kecemasan selain berdampak negatif terhadap ibu hamil yang mengalami stres yang tinggi dan *mood* (suasana hati) yang mengganggu selama kehamilan, kecemasan juga berdampak terhadap bayi yang dikandung seperti gangguan tumbuh kembang pada bayi, berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran preterm, kromosomial, abortus spontan, rendahnya APGAR skor, *neuroendokrin dysregulation* dan peningkatan aktifitas *Hipotalamus Hipofisis Adrenal* (HHA) yang menyebabkan perubahan produksi hormon *steroid*, rusaknya perilaku sosial dan risiko tinggi terjadinya *infertilitas* saat dewasa.

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sesudah Diberikan Terapi Murottal Qs. Maryam

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa tingkat kecemasan responden sesudah (*posttest*) diberikan terapi murottal Surah Maryam, sebagian besar responden pada tingkat kecemasan sedang sebanyak 25 orang (71,4%), kecemasan berat dan kecemasan ringan sama-sama sebanyak 5 orang (14,3%).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Zulkahfi *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III sebelum intervensi sebagian besar termasuk dalam kategori cemas ringan (43,8%), dan cemas berat (25,0%), dan setelah diberikan intervensi tingkat kecemasan yang dirasakan ibu hamil trimester III sebagian besar kecemasan berada pada kategori tidak cemas yaitu sebanyak 11 responden (68,8%), tingkat kecemasan paling sedikit berada pada kategori cemas sedang yaitu sebanyak 2 responden (12,5%) dan untuk kategori cemas ringan yaitu sebanyak 3 responden (18,7%).

Menurunnya tingkat kecemasan yang dirasakan oleh responden dalam penelitian ini setelah didengarkan murottal Surah Maryam dalam waktu ± 30 menit sebanyak 6 kali dalam 2

minggu setelah Shalat Ashar dilihat dari menurunnya nilai *mean* atau rata-rata sebesar dari 39,00 menjadi 35,54, atau dengan seisih rata-rata sebesar 8,46.

Surah Maryam adalah salah satu surah yang dikenal untuk bacaan ibu-ibu hamil. Penamaan surah ini karena perjuangan Maryam dalam menjalani masa kehamilan tanpa bantuan seorangpun, cacian masyarakat sekitarnya setelah kelahiran putranya dan keteguhan imannya memberikan banyak pelajaran yang luar biasa (Setyowati, 2021). Surah Maryam merupakan surang yang ke-19 yang terdiri dari 98 ayat, surah ini bercerita banyak mengenai perjuangan Siti Maryam dalam melahirkan Nabi Isa a.s., mulai dari proses persalinannya hingga do'a-do'a yang dipanjatkannya. Surah ini juga salah satunya yang diyakini merupakan do'a bagi ibu hamil agar memudahkan dalam proses persalinan dan juga di dalam surah ini terdapat do'a agar kelak sang bayi bisa berbakti kepada orangtuanya dan menjadi wanita yang sholihah (Mu'alimah, 2021). Firman Allah SWT "*dan seorang yang berbakti kepada kedua orang tuanya, dan bukanlah ia orang yang sombong lagi durhaka*" (Qs. Maryam: 14).

Kholidahzia *et al.*, (2021) menjelaskan pengaruh Al-Qur'an dapat memberikan relaksasi dan ketenangan jiwa juga tersirat. Firman Allah SWT "*Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa (ayat-ayatnya), kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah, dengan kitab itu Allah memberi petunjuk kepada siapa yang dia kehendaki. Dan barang siapa yang di biarkan sesat oleh Allah, maka tiada seorangpun yang memberi petunjuk*" (Qs. Az-Zumar: 23).

Dalam penelitian ini, masih terdapat responden yang mengalami kecemasan berat setelah diberikan *posttest*, namun tetap terjadi penurunan nilai berdasarkan dari jawaban responden. Masih tingginya angka kecemasan pada ibu atau ibu masih mengalami kecemasan berat dikarenakan ibu sangat takut dengan rasa sakit saat persalinan nanti dan takut bayinya lahir dengan kondisi abnormal atau meninggal dunia.

Sesuai dengan pernyataan Hariyanti *et al.*, (2021), sejumlah ketakutan yang muncul pada kehamilan trimester III adalah perasaan khawatir

yang berlebih terhadap kelangsungan hidupan bayi seperti bayi yang lahir abnormal, nyeri skala berat yang mungkin akan dirasakan, hilangnya kontrol ketika persalinan, ketidakmampuan bersalin dengan normal, cedera pada vagina saat persalinan dan lainnya.

Terdapat juga kecemasan ringan saat pelaksanaan *posttest* dalam penelitian ini. Hal tersebut dikarenakan ibu sudah menerima kondisi kehamilannya, ibu tidak lagi memikirkan bentuk tubuhnya nanti. Ibu lebih memikirkan rasa sakit saat melahirkan saja dan tidak terlalu mencemaskan hal lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa terjadinya penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah mendengarkan murottal Surah Maryam dalam waktu ± 30 menit sebanyak 6 kali dalam 2 minggu setelah Shalat Ashar memberikan dampak yang positif pada ibu, sehingga menyebabkan rasa cemas yang dirasakan berkurang. Ibu yang masih mengalami kecemasan yang berat memerlukan dukungan dari keluarga, terutama suaminya. Adanya dukungan tersebut dapat memberikan ketenangan saat ibu merasa cemas berlebih. Suami yang siaga akan meringankan perasaan cemas ibu.

Efektivitas Terapi Qs. Surah Maryam Terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III

Hasil analisis data yang didapatkan bahwa ada efektivitas terapi murottal surah Maryam terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhayangkara Tk. III Banjarmasin, hal ini dibuktikan dengan terdapatnya perbedaan nilai tingkat kecemasan antara *pretest* dan *posttest*.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Setiowati & Asnita (2020), yang menyatakan bahwa murottal Al-Qur'an surah Maryam dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah pemberian Murottal Al-Qur'an dengan nilai *p-value* ($0,000 < 0,05$). Sejalan juga dengan penelitian Zulkahfi *et al.*, (2020) yang juga menyatakan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an surah Maryam dapat menurunkan kecemasan ibu hamil selama kehamilannya dengan nilai *p-value* ($0,000 <$

0,05).

Masniati (2017) menjelaskan bahwa kehamilan adalah penyatuan sperma laki-laki yang memancar ke dalam rahim perempuan untuk bertemu dan bergabung dengan sel telur perempuan. Allah SWT menjelaskan dalam firman-Nya *“Maka hendaklah manusia memperhatikan dari apakah dia diciptakan? dia diciptakan dari air yang dipancarkan”* (Qs. At-Tariq: 5-6).

Perubahan adaptasi psikologis ibu selama hamil trimester III adalah ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Kadang-kadang ibu juga merasa khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu-waktu ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya akan timbulnya tanda dan gejala akan terjadinya persalinan. Respon terhadap perubahan gambaran diri yaitu ibu merasa dirinya aneh dan jelek (Widatiningsih & Dewi, 2017).

Ibu hamil yang mengalami kecemasan dan diberi terapi murottal akan memberikan efek dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Kinanti, 2018).

Allah menciptakan pada sel-sel otak manusia dengan sistem keseimbangan yang alami, firman Allah SWT *“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”* (Qs. Ar-Rum: 30) Mu'alimah (2021) menjelaskan surah Maryam menggambarkan bahwa beliau adalah teladan wanita yang sholehah. Firman Allah SWT *“Maryam berkata: ‘Bagaimana akan ada bagiku seorang anak laki-laki, sedang tidak pernah*

seorang manusiapun menyentuhku dan aku bukan (pula) seorang pezina!’” (Qs. Maryam: 19-20).

Surat menunjukkan bahwa Maryam adalah perempuan yang mulia, berbakti kepada kedua orang tuanya, suci yakni tidak pernah melakukan perbuatan zina (Mu'alimah, 2021). Seorang wanita yang diberikan keistimewaan luar biasa dibandingkan kebanyakan manusia, bahkan satu-satunya perempuan “yang Allah SWT sucikan” yang berada di muka bumi ini, dan termasuk perempuan terbaik sepanjang sejarah manusia. Firman Allah SWT *“Dan (ingatlah) ketika Malaikat (Jibril) berkata, “Hai Maryam, sesungguhnya Allah telah memilih kamu, menyucikan kamu, dan melebihkan kamu atas segala wanita di dunia”* (Qs. Ali Imran : 42). Berdasarkan konsep teoritis dan hasil penelitian terkait yang ada diatas, peneliti simpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an (Qs. Maryam) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dan peneliti juga menyimpulkan bahwa Al- Qur'an terbukti sebagai obat, penyembuh dan penawar, dan mendengarkan Al-Qur'an dapat memberikan efek relaksasi bagi pendengarnya dan menurunkan rasa cemas, menenangkan jiwa dan menghilangkan kesedihan, oleh karena itu kecemasan pada ibu hamil menjadi perhatian bagi tenaga kesehatan, terutama perawat dalam melakukan asuhan keperawatan pada ibu hamil dapat memberikan intervensi secara nonfarmakologis untuk mengurangi rasa kecemasan dengan teknik relaksasi nafas dalam dan juga mendengarkan Al-Qur'an surah Maryam saat menjelang persalinan.

Perawat juga dapat melibatkan keluarga untuk memberikan dukungan pada ibu hamil menjelang persalinan dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an surah Maryam selama ibu dirumah, sehingga ibu menjadi lebih rilek dan tenang dan selain mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an, juga bisa memperoleh manfaat yang lebih dengan membaca Al-Qur'an, efeknya tentu akan lebih hebat dibandingkan dengan mendengarkan lantunan ayat suci Al- Qur'an.

SIMPULAN

Terapi murottal Surah Maryam efektif menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III, sebagaimana dibuktikan oleh beberapa penelitian. Mendengarkan murottal mengurangi hormon stres, meningkatkan rileksasi, dan memperbaiki sistem tubuh. Tenaga kesehatan dapat menggunakan teknik nonfarmakologis ini bersama keluarga untuk mendukung ibu hamil menjelang persalinan, meningkatkan ketenangan dan kesejahteraan mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Direktur Rumah Sakit Bhayangkara Tk. III Banjarmasin yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk melakukan penelitian.

REFERENSI

- Ahsan, Lestari, R., & Sriati. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pre Operasi pada Pasien Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan*, 8 (1). 1–12., 8(1), 1–12.
- Asih, N. W. Y., Ariyani, N. W., Darmapatni, M. W. G., Lindayani, I. K., & Somoyani, N. K. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat. *Jurnal Infokes Informasi Kesehatan*, 11(2), 404–412.
- Fetriyah, U. H., Sahliana, S., & Yuandari, E. (2021). Hubungan Pemberian Informed Consent dengan Kecemasan Orang Tua Saat Pemasangan Infus pada Anak di IGD RSUD Ulin Banjarmasin. *Jurnal Ilmiah Sangkareang Mataram*, 8(4), 31–36.
- Hariyanti, Diah, I., & Jasmin, M. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Molawe. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 02(1), 91–97.
- Kemenkes. (2019). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khoiriyah, W. (2020). *Efektivitas Murattal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan Normal di RS Badrul Aini Medan*. Universitas Sumatera Utara.
- Kholidahzia, N., Utami, I. T., Fauziah, N. A., & Wahyuni, R. (2021). Pengaruh Murottal Surat Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 12(2), 174–180.
- Kinanti, R. P. (2021). *Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Kinanti, T. I. P. (2018). *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Kota Bengkulu*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Maemunah, L. Y., Susilawati, L., & Rukiah, A. Y. (2013). *Asuhan kebidanan Kehamilan*. Trans Info Media.
- Masniati, H. (2017). *Kajian Psikolinguistik terhadap Ayat-Ayat QS. Maryam Tentang Pendidikan Anak Pranatal dan Postnatal*. Universitas Islam Negeri Alauddin.
- Melati, P., Dewi, Y. I., & Zulfitri, R. (2021). Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Dengan Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 192–205.
- Mu'alimah, N. (2021). *Kenduri Empat Bulan (Ngupati) Kehamilan (Studi Living Qur'an di Desa Singasari Kecamatan Karanglewes Kabupaten Banyumas)*. Institusi Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Pieter, H. Z., & Lubis, N. L. (2016). *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Kencana.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan* (4th ed.). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rafidah, & Safitri, A. (2021). Karakteristik Ibu Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat. *Jurnal Skala Kesehatan*, 12(2),

126–133.

- Roniarti, M. P., Mulyani, N., & Diana, H. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan >36 Minggu Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 17(1), 113–221.
- Setiowati, W., & Asnita, N. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Surah Maryam terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Universitas Darul Azhar*, 9(1), 77–83.
- Setyowati, A. (2021). *Aplikasi Terapi Murottal Surah Maryam untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Susanti, D., & Sari, W. M. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan Perempuan Dan Orang Tua Dengan Pernikahan Perempuan Usia Dini. *Jik : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 35–41.
- Vasra, E., Komariyah, N., & Parawansyah, A. R. (2021). Metode Distraksi Audio dengan Media Dzikir Jaly terhadap Penurunan Kecemasan Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kesehatan*.
- WHO. (2018). *Global Health Estimate: Childbirth Anxiety 2015-2018*. WHOPress.
- Widatiningsih, S., & Dewi, C. H. T. (2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan* Trans Medika. Zulkahfi, Ilham, & Safitri, N. K. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al Quran Surah Maryam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting. *Prima*, 6(2), 74–79.