

Pengaruh Terapi Murotal Surat Ar-Rahman Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Cirinten

Sukarni Setya Ningsih¹, Dian Priharja²

^{1,2}Departement of Midwifery, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

Article Info	Abstrak
<p>Kata kunci: murotal; Kecemasan; Ibu Hamil</p> <p>Dikirim : 5 Maret 2021 Direvisi : 10 Maret 2021 Diterima : 10 Maret 2021</p> <p> Sukarni Setya Ningsih  sukarni@gmail.com </p>	<p>Kecemasan merupakan suasana/perasaan hati (<i>mood</i>) atau pengalaman yang ditandai dengan adanya kekhawatiran, perasaan tidak menyenangkan dan ketegangan fisik. Kecemasan dan kekhawatiran pada ibu hamil apabila tidak ditangani secara serius akan berdampak serta berpengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin. Pengobatan non farmakologi tentunya juga diperlukan hal tersebut salah satunya terapi murotal. Efek terapi bacaan Al-Qur'an sebagai obat penyakit jasmani dan rohani, perangsangan ayat-ayat suci Al-Qur'an bagi ibu dapat menurunkan kecemasan Tujuan penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk pengaruh terapi murotal surat Ar-rahman terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cirinten Kabupaten Lebak. Metode penelitian Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen yaitu <i>quasi experimental desain</i>. Rancangan penelitian yang digunakan adalah <i>one group pre and post test without control group desain</i>, sampel penelitian ini sebanyak 23 orang. Hasil penelitian. Hasil penelitian melalui menunjukkan nilai rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi Murotal Surat Ar-Rahman adalah 47,435 nilai minimum 33,0, nilai maksimum 64,0 dan standar deviasi 9,370, sedangkan nilai rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III sesudah diberikan terapi Murotal Surat Ar-Rahman adalah 44,000 nilai minimum 30,0, nilai maksimum 59,0 dan standar deviasi 8,586. Melalui uji <i>Wilcoxon</i> pengaruh pemberian terapi murotal surat Ar-Rahman terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Cirinten Kabupaten Lebak tahun 2023 (<i>P value</i> = 0,000).</p> <p>Kesimpulan dan saran. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi tenaga kesehatan untuk menggunakan atau mengkombinasikan terapi farmakologi maupun non farmakologi dan dapat digunakan sebagai salah satu bentuk intervensi dalam memberikan pelayanan kebidanan secara komprehensif.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> <div style="text-align: right;">  </div>

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan waktu transisi, yakni suatu masa antara kehidupan sebelum memiliki anak yang sekarang berada dalam kandungan dan kehidupan nanti setelah anak tersebut lahir. Perubahan status ini dipertimbangkan sebagai suatu krisis disertai periode tertentu untuk menjalani proses persiapan psikologis yang secara normal sudah ada selama kehamilan dan mengalami puncaknya pada saat bayi lahir (Sukarni, 2013). Perubahan fisiologi dan psikologi akan terjadi ketika ibu hamil akan memasuki tahap persalinan, utamanya pada trimester III. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil perlu adanya adaptasi yang disebut dengan adaptasi maternal. Adaptasi maternal dibagi menjadi dua yakni adaptasi fisiologis dan adaptasi psikologis. Perubahan fisiologis trimester III ibu hamil akan mengalami berupa ketidaknyamanan fisik serta gerakan janin yang semakin aktif sehingga membuat istirahat ibu terganggu. Perubahan dari segi psikologi, ibu hamil akan merasa takut, khawatir, cemas dan tidak mampu mengendalikan diri ketika menghadapi persalinan (Indriyani, 2013) . Pada ibu yang belum pernah hamil dan melahirkan (primigravida), persalinan merupakan hal yang asing bagi mereka. Apalagi bila mereka pernah mendengar trauma atau kegagalan dalam menghadapi persalinan dapat pula menimbulkan kecemasan (Kurniawati dan Alfaina 2014: 101) . Menurut WHO (2020) sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi dan kondisi ini lebih tinggi terjadi pada negara berkembang yaitu mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Menurut hasil survey di PMB Erni Dayati, S.Tr. Keb Lampung Selatan dari 10 ibu hamil trimester 3 yang melakukan ANC terdapat 3 ibu hamil primigravida mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil yang mengalami kecemasan mengatakan karna baru pertama kali hamil dan banyak sekali statement yang mengatakan persalinan sangat sakit sekali dan sangat lama prosesnya.

Kecemasan merupakan suasana/perasaan hati (*mood*) atau pengalaman yang ditandai dengan adanya kekhawatiran, perasaan tidak menyenangkan dan ketegangan fisik. Kecemasan dan kekhawatiran pada ibu hamil apabila tidak ditangani secara serius akan berdampak serta berpengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin. Perasaan cemas ibu hamil dalam memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan tidak hanya berlangsung pada kehamilan pertamanya, tetapi juga pada kehamilan - kehamilan berikutnya. Walaupun mereka telah mempunyai pengalaman dalam menghadapi persalinan tetapi kecemasan tetap akan selalu ada (Sari, 2017). Kecemasan selama kehamilan yang tidak ditangani secara serius akan membawa dampak fisik dan psikis pada ibu ataupun bayinya. Dampak dari kecemasan tersebut dapat membuat kontraksi otot rahim ibu terganggu pada saat akan melahirkan, berlanjutnya masalah psikologis ibu hingga setelah persalinan, dan kondisi psikologis bayi yang juga dapat mengalami gangguan, serta interaksi ibu dan anak tidak terjalin dengan baik. Ibu hamil yang mengalami kecemasan tinggi akan mengakibatkan BBLR (berat bayi lahir rendah), kelahiran preterm, dan abortus spontan (Hasim, 2016).

Kecemasan selama kehamilan yang tidak ditangani secara serius akan membawa dampak fisik dan psikis pada ibu ataupun bayinya. Dampak dari kecemasan

tersebut dapat membuat kontraksi otot rahim ibu terganggu pada saat akan melahirkan, berlanjutnya masalah psikologis ibu hingga setelah persalinan, dan kondisi psikologis bayi yang juga dapat mengalami gangguan, serta interaksi ibu dan anak tidak terjalin dengan baik. Ibu hamil yang mengalami kecemasan tinggi akan mengakibatkan BBLR (berat bayi lahir rendah), kelahiran preterm, dan abortus spontan (Hasim, 2016). Pengobatan non farmakologi tentunya juga diperlukan hal tersebut misalnya terapi yoga, terapi meditasi, terapi thai chi, relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik (Neuman, 2010 dalam Murni dkk, 2014). Selain itu beberapa hal yang dapat dilakukan ibu untuk menanggulangi masalah kecemasan yang dialami yaitu: Kontrol pernafasan yang baik, melakukan relaksasi, intervensi kognitif, dukungan keluarga, olahraga, dan pendekatan agama (Agustinus, 2011 dalam Shodiqoh dkk, 2014). Terapi murottal dapat mempercepat penyembuhan, hal ini telah dibuktikan oleh hasil penelitian Yusup, dkk (2016) bahwa orang yang membaca Al-Qur'an atau mendengarkannya akan memberikan perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung dan perubahan kadar darah pada kulit. Efek terapi bacaan Al-Qur'an sebagai obat penyakit jasmani dan rohani. Perangsangan ayat-ayat suci Al-Qur'an bagi ibu yang dilakukan kuretase dapat menurunkan kecemasan (Nurliana 2011 dalam Yusup, 2016). Surah Ar-Rahman merupakan salah satu surah Al-Qur'an yang didalamnya memiliki gaya bahasa yang khas, unik, dan berbeda dari surah-surah lainnya. Ada satu ayat yang diulang-ulang utuh sebanyak 31 kali. Ini pasti mempunyai makna khusus yang ingin disampaikan Allah kepada manusia. Mengenai ulangan ini, menurut Ar-Razi adalah penetapan (taufiqiyyat) Allah yang tidak dapat dijangkau dengan nalar. Hasil studi pendahuluan pada bulan Juni 2023 di Puskesmas Cirinten Kab. Lebak didapatkan hasil jumlah pasien persalinan dalam satu semester tahun 2022 sebanyak 102 orang. Berdasarkan hasil wawancara dari 5 ibu hamil trimester III didapatkan bahwa 4 dari 5 terlihat tegang, takut, cemas dan khawatir terhadap proses persalinan.

2. Metode

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen yaitu *quasi experimental desain*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pre and post test without control group desain*, Dimana sebelum diberi *treatment*, akan dilakukan *pretest*, dengan maksud untuk mengetahui keadaan responden sebelum *treatment*. Kemudian setelah diberikan *treatment*, dilakukan *posttest* untuk mengetahui keadaan responden setelah *treatment* (Sugiono, 2019).

3. Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Cirinten Kabupaten Lebak

Karakteristik Ibu Hamil	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		

< 20 tahun	2	8,7
20-35 tahun	17	73,9
> 35 tahun	4	17,4
Pendidikan		
SD	3	13,0
SMP	7	30,4
SMA	9	39,1
PT	4	17,4
Paritas		
Primipara	7	30,4
Multipara	16	69,6

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa karakteristik ibu hamil sebagian besar memiliki umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 17 orang (73,9%), pendidikan SMA sebanyak 9 orang (39,1%), dan multipara sebanyak 16 orang (69,6%).

Tabel 2. Pengaruh terapi murotal sura tar-rahman terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Cirinten

Kecemasan Ibu Hamil	Mean	SD	<i>P value</i>
Sebelum Terapi Murotal	47,435	9,370	0,000
Sesudah Terapi Murotal	44,000	8,586	

Hasil uji statistik Wilcoxon pada tabel 5.4 diatas didapatkan bahwa *p value* sebesar 0,000, yaitu lebih kecil dari nilai alpha 0,05 maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh terapi murotal surah Ar-Rahman terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Cirinten Kabupaten lebak tahun 2023

4. Pembahasan

Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Terapi

Murotal

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan nilai rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi Murotal Surah Ar-Rahman adalah 47,435 nilai minimum 33,0, nilai maksimum 64,0 dan standar deviasi 9,370. Sedangkan setelah di berikan terapi murotal didapatkan nilai rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III adalah 44,000 nilai minimum 30,0, nilai maksimum 59,0 dan standar

deviasi 8,586. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hariyanti (2021), yang menyatakan ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan dimana adanya penurunan tingkat kecemasan sesudah dilakukan terapi murottal, dengan nilai rata-rata sebelum intervensi sebesar 33,17 dan setelah intervensi sebesar 16,49. Hal itu disebabkan oleh karena ibu hamil yang mendengarkan murottal mengalami ketenangan dan kenyamanan selama mendengarkan murottal yang berdampak ketenangan lanjutan setelah diperdengarkannya murottal. Kecemasan pada ibu hamil dikarenakan beberapa hal seperti diantaranya yaitu karena kurangnya informasi yang lengkap terkait persalinan, pengalaman persalinan yang pertama, isu persalinan yang gagal dimasyarakat, serta ketakutan terjadinya persalinan yang mendadak sedangkan jarak rumah dengan fasilitas kesehatan sangat jauh, serta ketakutan tidak ada biaya selama proses persalinan. Sejumlah ketakutan yang muncul pada kehamilan trimester III adalah perasaan khawatir yang berlebih terhadap kelangsungan kehidupan bayi seperti bayi yang lahir abnormal, nyeri skala berat yang mungkin akan dirasakan, hilang kontrol ketika persalinan, ketidakmampuan bersalin dengan normal, cedera pada vagina saat persalinan dan lain-lain (Anik, 2017).

Stressor psikologis kecemasan itu merupakan hal yang normal saat seorang ibu akan menghadapi proses persalinan, tetapi sejauh apa cemas itu akan berpengaruh tergantung pada pribadi ibu itu sendiri dalam menghadapi rasa cemas yang timbul. Kecemasan atau anxietas adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan yang dialami ibu bersalin berbeda-beda dan tergantung sejauh mana ibu mempersiapkan kehamilan dan persalinannya. Dengan demikian, kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III apabila tidak segera diatasi dapat berpengaruh pada fisik maupun psikologis baik bagi ibu maupun janin. Dari hasil observasi didapatkan data bahwa ibu hamil yang telah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman oleh peneliti selama satu kali telah menunjukkan perbaikan dalam hal kecemasan dimana responden merasa lebih rileks, tenang, dan menikmati terapi yang diberikan. Pemberian terapi murrotal Al-Quran surah Ar-Rahman ini terbukti dapat berpengaruh pada penurunan skor kecemasan dikarenakan efek dari terapi murrotal Al-Quran surah Ar-Rahman ini memiliki ketenangan dan rileks sehingga siapa saja yang mendengarkannya dapat memberikan respon positif dan sakit yang dirasakan dapat sedikit berkurang.

Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Hasil uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *Wilcoxon* didapatkan bahwa $p\text{ value} = 0,000$ yaitu lebih kecil dari nilai alpha (0,05), sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi murottal surah Ar-Rahman terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Cirinten Kabupaten Lebak tahun 2023. Surah Ar-Rahman terdiri atas 78 ayat, semua ayatnya mempunyai karakter ayat pendek sehingga nyaman didengarkan dan dapat menimbulkan efek relaksasi bagi pendengar yang masih awam sekalipun. Bentuk gaya bahasanya yaitu terdapat 31 ayat yang diulang-ulang.

Pengulangan ayat ini untuk menekankan keyakinan yang sangat kuat (Wirakhmi, H 2016). Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Hariyanti (2021) tentang pengaruh terapi murotal Al-Quran Surah Ar Rahman Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Molawe (*p value 0,000*). Secara teoritis, setelah mendengarkan bacaan Al-Quran *membrane thympani* akan bergetar dan getaran tersebut diubah melalui saraf Nervus VIII menjadi aliran listrik kemudian dilanjutkan pada bagian lobus temporalis otak. Setelah diolah diarea *Wernicke* maka sinyal sinyal tersebut dikirm ke area asosiasi prefrontal (pemaknaan peristiwa) dan menghasilkan interpretasi ketenangan yang menimbulkan rilekasasi pada manusia (Zoyat, 2016). Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan Azzahroh *et,al* (2020) menerangkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat diturunkan secara efektif melalui penerapan intervensi *Murrotal Al-Quran* Surah Arrahman. Hal ini serupa juga ditegaskan oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi *Murotal Surah Arrahman* dapat mereda tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III (Komaruddin, 2019). Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Dr. Ahmad Al Qadhi direktur utama *Islamic Medicine Institute for Education and Research*, di Floridina, Amerika Serikat yaitu tentang manfaat dan pengaruh mendengarkan ayat suci Al-Qur'an pada manusia terhadap perspektif fisiologis dan psikologis. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan terjadi perubahan pada organ, jaringan dan sel dalam tingkat yang besar, lingkup perubahan yang terjadi adalah penurunan tingkat depresi, kesedihan, dan dapat memperoleh ketenangan sekaligus menyembuhkan penyakit selain itu tingkat keberhasilan dalam hasil penelitian tersebut mencapai 97%, bahwa dengan mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh mendatangkan kebahagiaan, ketenangan, menurunkan ketegangan urat syaraf reflektif serta menyembuhkan penyakit (Aqil dan Charis, 2016). Asumsi peneliti bahwa ibu hamil yang diberikan terapi murottal dapat merasakan ketenangan batin yang berimbas pada penurunan tingkat kecemasan pasien karena akan bersalin. Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dalam menghadapi persalinan adalah bahwa mereka takut jika persalinannya tidak akan berhasil dan apakah setelah bersalin mereka bisa kembali normal atau tidak melihat bayinya.

5. Kesimpulan

Nilai rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi Murotal Surah Ar-Rahman adalah 47,435 nilai minimum 33,0, nilai maksimum 64,0 dan standar deviasi 9,370. Nilai rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III sesudah diberikan terapi Murotal Surah Ar-Rahman adalah 44,000 nilai minimum 30,0, nilai maksimum 59,0 dan standar deviasi 8,586. Ada pengaruh pemberian terapi murotal surah Ar-Rahman terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Cirinten Kabupaten Lebak tahun 2023 (*P value = 0,000*).

6. Daftar Pustaka

Anik, P. R. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Salemba Medika.

- Azzahroh, P., Hanifah, A., & Nurmawati, N. (2020). *Pengaruh Terapi Murottal AlQur'an Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Ridhoka Salma Cikarang Tahun 2019*. Journal for Quality in Women's Health.
- Dorland. (2017) *Kamus Saku Kedokteran Dorland*. Edisi 29, Jakarta: EGC
- Fatimah dan Nuryaningsih. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Hasim, R. P.2016. *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil*. Skripsi
- Haryanti (2021). *Pengaruh Terapi Murotal Al-Quran Surah Arrahman Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Molawe*. Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan. STIKes Karya Kesehatan
- Kurniawati dan Alfaina (2014). *Perbandingan Tingkat Kecemasan Primigravida dan Multigravida Dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Wirobrajan*. Artikel Penelitian. Mutiara Medika
- Kamaruddin, M. (2019). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Di Rumah Sakit Siti Khadijah III makassar*. Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan.
- Maulidia, Z., & Muladiatin, I. (2018). *Terapi Murotal Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea*. Jurnal Kesehatan
- Manuaba Ida B.G. (2010). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta : EGC.
- Nurliana (2011). *Efektivitas Perangsangan Auditori Ayat Suci Al-Quran Terhadap Kecemasan Ibu Yang Sedang Dilakukan Kuret di RSUD Dr. Pirngadi Medan*. Univ. Sumatera Utara
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugrawati, Dan Amriani. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Jawa Barat : CV. Adanu Abimata