



EFEKTIVITAS TERAPI *MUROTAL* AL QURAN UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III : LITERATURE REVIEW

Violita Siska Mutiara¹, Vivian Nanny Lia Dewi², Fitri Hidayati³

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tri Mandiri Sakti Bengkulu

²³Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung

Email Korespondensi : fitriummuibrahim@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan keadaan yang dialami oleh 15,6% ibu hamil di negara maju dan 49% ibu hamil di negara berkembang (Silva, Dkk, 2017). Terdapat 107.000 (28,7%) ibu hamil di Indonesia, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Hasim, 2018). Sehingga diperlukan intervensi untuk mengurangi kecemasan dengan memberikan terapi *murottal* Al Quran. Tujuan Penelitian: untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian terapi *murottal* Al Quran terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Hanura. Metode Penelitian: penelitian ini menggunakan metode *Literature Review* dengan pencarian sumber database Perpustakaan Nasional, Pubmed, Scopus dan *Google Scholar* dari 2015-2022 dengan kata kunci kecemasan, ibu hamil, terapi *murottal* Al Quran. Hasil: Berdasarkan hasil review terhadap 7 jurnal didapatkan bahwa pemberian terapi *murottal* Al Quran dapat mengurangi dan menghilangkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Kesimpulan: Pemberian terapi *murottal* efektif untuk menurunkan dan menghilangkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan lama pemberian intervensi selama 15-30 menit.

Kata Kunci : Ibu Hamil, *Murottal* Al Quran, Kecemasan

ABSTRACT

Background: Anxiety is a condition experienced by 15.6% of pregnant women in developed countries and 49% of pregnant women in developing countries (Silva, et al, 2017). There are 107,000 (28.7%) pregnant women in Indonesia who experience anxiety in facing childbirth (Hasim, 2018). So intervention is needed to reduce anxiety by providing murottal Al Quran therapy. Research Objectives: to determine the effect of giving Al-Qur'an murottal therapy on the anxiety level of third-trimester pregnant women at the Hanura Health Center. Research Method: this study used the Literature Review method by searching National Library of Indonesia, Pubmed, Scopus and Google Scholar databases from 2015-2022 with the keywords anxiety, pregnant women, Al Quran murottal therapy. Results: Based on the results of a review of 7 journals, it was found that giving murottal Al Quran therapy can reduce and eliminate anxiety in third trimester

pregnant women. Conclusion: Giving murottal Al Quran therapy can have an effect on reducing and eliminating anxiety in third trimester pregnant women with a duration of 15-30 minutes of intervention.

Keywords : *Pregnant Women, Al Quran Murottal, Anxiety*

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu peristiwa yang sangat penting dalam kehidupan wanita. Persalinan memiliki arti yang berbeda disetiap wanita yang dapat memunculkan kecemasan dan ketakutan bagi ibu. Kecemasan merupakan keadaan yang normal terjadi dalam berbagai keadaan, seperti pertumbuhan, adanya perubahan dan pengalaman baru. Kecemasan merupakan keadaan yang dialami oleh 15,6% ibu hamil dinegara maju dan 49% ibu hamil dinegara berkembang (Silva, Dkk, 2017). Terdapat 107.000 (28,7%) ibu hamil di Indonesia, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Hasim, 2018).

Ibu hamil yang mengalami kecemasan, bila tidak ditangani secara serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin, karena akan mempengaruhi hipotalamus untuk merangsang kelenjar endokrin yang mengatur kelenjar hipofise. Reaksi ini menyebabkan peningkatan produksi hormon stres antara lain Adreno Cortico Tropin Hormone (ACTH), kortisol, katekolamin, β -Endorphin, Growth Hormone (GH), prolaktin dan Lutenizing Hormone (LH) / Folicle Stimulating Hormone (FSH). Lepasnya hormon-hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga penyampaian oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (fetaldistress) (Marliana, Kuntjoro & Wahyuni, 2016).

Ada beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil, di antaranya penggunaan obat-obatan dan terapi non-obat. Menurut (Mahjoob et al., 2016) , farmakoterapi diberikan dalam bentuk obat-obatan dan meliputi ansiolitik dan psikoterapi Jenis obat yang digunakan sebagai ansiolitik adalah benzodiazepin, non-benzodiazepin, antidepresan termasuk trisiklik, monoamine oxidase inhibitor (MAOIs), serotonin reuptake inhibitor (SRIs), specific reuptake inhibitor serotonin (SSRI) Pada sisi non farmakologi seperti teknik distraksi, pendidikan kesehatan, dukungan keluarga, nafas dalam, relaksasi otot, musik guided imagery, terapi musik, yoga kehamilan, meditasi, l hipnoterapi Dalam penelitian ini, peneliti melakukan langkah-langkah untuk mengatasi kecemasan ibu hamil trimester III, salah satunya dengan teknik distraksi Salah satu metode distraksi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah terapi murottal (mendengarkan rekaman bacaan Alquran).

Murrotal mengacu pada rekaman suara bacaan Quran nada suara merdu yang dilakukan oleh seorang Qori' (Al Quran pembaca) (Shihab, 2008). Bacaan Quran secara fisik mengandung suara manusia di mana manusia suara adalah penyembuhan yang ajaib dan terjangkau instrumen (Daulay, 2015). Suara efektif untuk menurunkan hormon stres, mengaktifkan secara alami hormon endorfin, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perasaan takut, cemas dan tegang, tingkatan sistem kimia tubuh yang menurunkan darah tekanan, dan memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Pernapasan yang dalam atau lambat kecepatan dapat menyebabkan relaksasi, mengendalikan emosi, pemikiran yang mendalam dan metabolisme yang lebih baik (El Qudsy, 2013).

Terapi Murrotal adalah bermain Al-Qur'an dengan cara menggunakan tape recorder, digital player dan earphone yang difokuskan pada Juz 30 dari Quran yang relatif mudah dihafal dan familiar mendengar. Tilawatil Quran dimainkan selama 15 menit. Mendengarkan Quran membaca menciptakan positif efek psikologis karena ketika murrotal tersebut yang didengar pasien sampai ke otak sehingga murrotal ditranskripsi di otak (Handayani, 2014).

Hadi, Wahyuni dan Purwaningsih (2012), menjelaskan terapi murottal Al-Qur'an adalah terapi bacaan Al-Qur'an yang merupakan terapi religi dimana seseorang dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an selama beberapa menit atau jam sehingga memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang. Murottal adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori (pembaca Al-Qur'an). Murottal juga dapat diartikan sebagai lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori (pembaca Al-Qur'an) direkam dan diperdengarkan dengan tempo yang lambat serta harmonis (Jabbari et al., 2020).

Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya (Kinanti, n.d., 2018). Mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacakan secara tartil dan benar, akan mendatangkan ketenangan jiwa. Lantunan ayat-ayat Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur-unsur manusia yang merupakan instrumen penyembuhan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endofrin alami, meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (El-Sayed & Saadoon, 2020).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan untuk menyusun literature review yaitu menggunakan electronic data base. Kriteria Jurnal yang di pakai yaitu: Jurnal 10 tahun kebelakang (jurnal dari 2012-2022), Subjek penelitian ibu hamil dengan kecemasan, Terapi yang diberikan dengan pemberian atau memperdengarkan *murottal* Al Quran, Jurnal membahas tentang terapi *murottal* Al Quran untuk mengurangi kecemasan, Jurnal yang di pakai publikasi asli Artikel yang terpilih harus sesuai dengan kriteria inklusi. Artikel yang tidak terkait dan tidak berkaitan dengan pemberian terapi *murottal* Al Quran didiskualifikasi.

Metode pencarian jurnal menggunakan database elektronik seperti Google Scholar, Pubmed, Proquest, dan Science Direct. Dengan kata kunci pencarian Ibu Hamil, Terapi Murottal Al Quran, Kecemasan. Artikel yang didapatkan sebanyak 8 artikel, artikel full text dan dipublikasikan dari tahun 2012-2022. Informasi dalam artikel dilakukan pencarian dan hasilnya diimpor ke dalam aplikasi kajian sistematis yaitu *Rayyan.ai* untuk mencari duplikasi artikel dan kemudian menghapusnya. Kemudian penulis menyaring judul dan abstrak menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Teks lengkap diambil untuk semua artikel yang memiliki relevansi dan dinilai lebih lanjut untuk dimasukkan atau dikecualikan oleh penulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian 6 dari 7 jurnal yang ada menyebutkan bahwa dengan pemberian terapi murottal Al Quran pada ibu hamil dengan kecemasan dapat mengurangi bahkan menghilangkan kecemasan. Dengan adanya penelitian-penelitian dan juga hasil tersebut maka pemberian terapi *murottal* Al Quran dapat digunakan sebagai intervensi tambahan yang dapat diberikan ibu hamil dengan kecemasan. Sedangkan 1 jurnal yang tidak menyebutkan penurunan kecemasan melainkan

hasil jurnal tersebut perubahannya tidak terlalu signifikan seperti hasil jurnal yang lainnya. Berdasarkan hasil dari seluruh jurnal menyebutkan intervensi diberikan memberikan efek berupa menimbulkan rasa percaya diri, rasa optimisme (harapan kesembuhan), mendatangkan ketenangan, damai dan menimbulkan emosional positif.

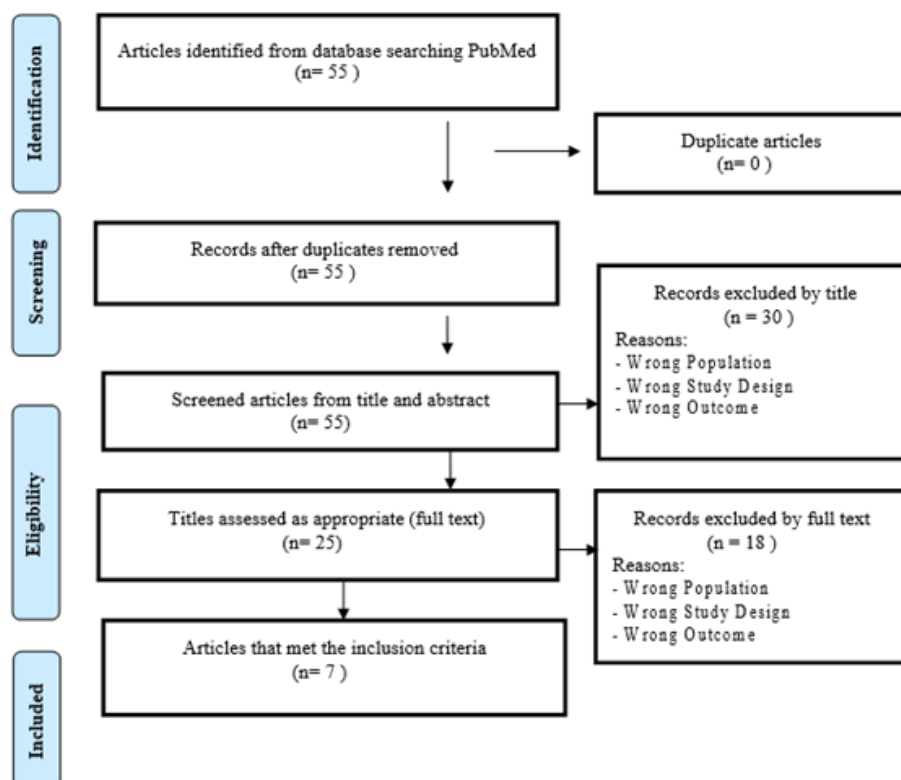
Dan kaitannya dengan judul *literature review* nya adalah mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Karena artikel yang diambil bersumber dari beberapa data base yang berkualitas dan berasal dari beberapa Negara maju dan berkembang diharapkan hasil penelitian kelak yang akan sangat baik dan berkualitas serta dapat diterapkan di berbagai Negara untuk terapi mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

No	Nama Penulis (Tahun)	Judul	Tujuan	Metode	Sampel	Lokasi	Prosedur	Hasil Penelitian
1	(Jabbari et al., 2020)	<i>The Effect of Holly Quran Voice With and Without Translation on Stress, Anxiety and Depression During Pregnancy: A Randomized Controlled Trial</i>	Mengurangi kecemasan dan depresi selama kehamilan	<i>a randomized clinical trial with three parallel arms</i>	56 Ibu Hamil usia kehamilan 25-28 minggu	Pusat kota Urmia, Iran	Kelompok intervensi pertama menerima CD vokal Alquran dengan terjemahan bahasa Persia (Surah Maryam, dari awal hingga Ayat ke-50, dibacakan oleh Master Parhizgar, dengan terjemahan Persia oleh Fouladvand) dan kelompok intervensi kedua menerima CD vokal dari Quran tanpa terjemahan (seluruh Surah Maryam dibacakan oleh Guru Parhizgar) selama tiga minggu berturut-turut merujuk ke pusat, CD diputar untuk masing-masing kelompok 20 menit.	Al-Qur'an dengan terjemahan dan tanpa terjemahan, keduanya efektif untuk mereduksi stres, kecemasan dan depresi selama kehamilan.
2	(Yuni Fitri Hamidiyanti et al., 2019)	<i>Effect of Listening to the Quran on Anxiety Level in Primipara</i>	Untuk menguji pengaruh dari mendengarkan bacaan alquran tentang kecemasan ibu hamil primipara	Quasi Eksperimen	32 Ibu Hamil Primipara	Mataram, Nusa Tenggara, Indonesia	Pada kelompok intervensi pengajian Al Quran (Ar-Rahman dengan suara Syekh Al Ghomidi) diputar ulang dengan headphone untuk setiap pasien selama 15 menit. Intervensi ini dilaksanakan tiga kali seminggu selama empat minggu berturut-turut. Pasien di kontrol kelompok hanya beristirahat selama periode ini	Temuan penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil
3	(Kadkhodaei et al. 2019)	<i>A Comparative Study on the Effect of the Voice of the Holy Quran and Arendeshine Music on the Anxiety of the Primiparous Women of the Natural Provisional Candidate</i>	Menguji pengaruh dari mendengarkan bacaan alquran dibandingkan dengan musik Arend Stein untuk kecemasan ibu hamil	Quasi Eksperimen	54 ibu hamil primipara yang akan melahirkan normal	Zabol, Iran	Pada kelompok intervensi pertama Arend Stein, dan pada kelompok intervensi kedua, suara Alquran disiarkan selama 45 menit dan segera setelah itu kuesioner diisi kembali.	Temuan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara rerata skor kecemasan pada kelompok musik dan Al-Qur'an sebelum intervensi ($p = 0,11$). Namun setelah intervensi, perbedaan ini signifikan (p

			primipara					= 0,02). Juga, tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata kecemasan tersembunyi pada kedua kelompok sebelum intervensi ($p=0,21$). Namun setelah intervensi, perbedaan ini signifikan ($p = 0,04$).
4	(Mirghafour vand et al., 2017)	<i>Effect of Vocalization of the Holy Quran With and Without Translation on Pregnancy Outcomes: A Randomized Clinical Trial</i>	Mengurangi kecemasan dan depresi selama kehamilan	<i>a randomized clinical trial with three parallel arms</i>	168 Ibu Hamil usia kehamilan 25-28 minggu	Tabriz, Iran	Intervensi dilaksanakan seminggu sekali selama tiga minggu di pusat kesehatan, dan pada hari-hari lain dalam seminggu, para peserta mendengarkan CD yang diberikan kepada mereka di rumah. Kelompok intervensi dan kelompok kontrol semuanya mendapat perawatan kehamilan rutin seminggu sekali	Temuan penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil
5	(Setiowati, 2020)	Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii (<i>Effect of Surah Maryam Murottal Al-Qur'an Therapy on Anxiety Levels in Trimester III Pregnant Women</i>)	Mengurangi kecemasan dan depresi selama kehamilan menjelang persalinan	Quasi Eksperimen	20 Ibu Hamil Trimester III	Kabupaten Tanah Bumbu	Mendengarkan <i>murottal</i> Surah Maryam dilakukan pada pagi hari menggunakan alat pendengar audio	Hasil penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai $p < 0,05$ (0,000) yang artinya ada pengaruh pemberian terapi Murottal Al-Qur'an surah Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.
6	(Kinanti, n.d., 2018)	Pengaruh Terapi <i>Murottal</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kota Bengkulu Tahun 2018	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi <i>murottal</i> terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Kota Bengkulu.	Penelitian ini dirancang sebagai eksperimen tipe semu dengan pendekatan dua kelompok pretes-postes.	30 Ibu Hamil Usia Kehamilan 36 Minggu	Bengkulu	Diperdengarkan 7 hari berturut-turut, surat yang diperdengarkan dalam penelitian ini adalah surat Al-Fatihah ayat 1-7, ayat kursi (Al-Baqarah ayat 255), dan Al-Mulk ayat 1-30) dengan waktu 15 menit	Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan ibu hamil trimester III yang diamati pada kelompok intervensi dan kontrol. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terapi <i>murottal</i> terbukti sebagai metode yang baik untuk mengurangi

								kecemasan ibu hamil yang dapat digunakan dan disosialisasikan dalam pengabdian masyarakat, pendidikan, serta promosi untuk ibu hamil.
7	(Sr & Kamaruddin, 2019)	Pengaruh Terapi <i>Murottal</i> Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Di Rumah Sakit Siti Khadijah III Makassar	Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mencari Pengaruh Terapi <i>Murottal</i> Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan di RSIA Siti Khadijah III Makassar.	Quasi Eksperimen	30 Ibu Inpartu	Makassar, Sulawesi Selatan	Memperdengarkan <i>Murottal</i> Al Quran pada saat ibu masuk kala I	Ada pengaruh pemberian terapi murottal Al- Qur'an terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dengan nilai $p = 0,000$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Tabel 1. Daftar *Literature Review* Jurnal



Gambar 1. Bagan Prisma Pencarian Artikel Berdasarkan Kriteria Inklusi

Tabel 2. Sintesis Topik dari Literature Review

Tema	Keterangan	Sumber
Populasi	Ibu Hamil Trimester III	(Yuni Fitri Hamidiyanti et al., 2019), (Jabbari et al., 2020), (Sr & Kamaruddin, 2019), (Mirghafourvand et al., 2017), (Kinanti, n.d., 2018), (Setiowati, 2020), (Kadkhodaei et al.2019)
Usia Kehamilan	25-28 minggu, 36 minggu	(Kinanti, n.d., 2018), (Jabbari et al., 2020), (Mirghafourvand et al., 2017)
Metode Penelitian	Quasi Eksperimen, <i>a randomized clinical trial with three parallel arms</i>	(Yuni Fitri Hamidiyanti et al., 2019), (Jabbari et al., 2020), (Sr & Kamaruddin, 2019), (Mirghafourvand et al., 2017), (Kinanti, n.d., 2018), (Setiowati, 2020), (Kadkhodaei et al.2019)
Surat yang digunakan	Surat Al Fatihah, Ayat Kursi, Surat Al Mulk, Juz 30, Surat Al Baqarah, Surat Maryam, Surat Arrahman,	(Yuni Fitri Hamidiyanti et al., 2019), (Jabbari et al., 2020), (Sr & Kamaruddin, 2019), (Mirghafourvand et al., 2017), (Kinanti, n.d., 2018), (Setiowati, 2020), (Kadkhodaei et al.2019)
Cara melakukan terapi	- Memperengarkan <i>Murottal</i> Al Quran pada saat ibu masuk kala I - Diperdengarkan 7 hari berturut-turut dilakukan pada pagi hari menggunakan alat pendengar audio - Intervensi dilaksanakan seminggu sekali selama tiga minggu - Dilaksanakan tiga kali seminggu selama empat minggu berturut-turut - Pemberian terapi selama 15, 20, dan 30 menit	(Yuni Fitri Hamidiyanti et al., 2019), (Jabbari et al., 2020), (Sr & Kamaruddin, 2019), (Mirghafourvand et al., 2017), (Kinanti, n.d., 2018), (Setiowati, 2020), (Kadkhodaei et al.2019)

Berdasarkan 7 jurnal yang ada dan telah direview, 7 jurnal yang ada menyebutkan bahwa ada pengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang di berikan terapi *murottal* Al Quran. Menurunkan kecemasan Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yuni Fitri Hamidiyanti et al., 2019) menunjukkan bahwa pemberian pengaruh terapi murotal Al Quran memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan responden. Pada penelitian tersebut responden yang diberikan terapi murotal Al Quran memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada pasien yang tidak diberikan terapi. Meningkatkan kualitas hidup hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sr & Kamaruddin, 2019) menunjukkan perbedaan yang bermakna antara kualitas hidup responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi bacaan Al Quran secara murotal pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Pada kelompok intervensi, kualitas hidup responden meningkat setelah diberikan murotal Al Quran.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap ibu hamil trimester III yang diberikan terapi murrotal diperoleh rata-rata skor kecemasan pretest sebesar 27,53, dan rata-rata skor kecemasan posttest sebesar 18,20. Selain itu dari analisa bivariat diketahui nilai p value pada kelompok intervensi adalah $0,000 < 0,05$, yang berarti bahwa pada kelompok intervensi terdapat perbedaan kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi murottal pada ibu hamil trimester III di Kota Bengkulu. Jika dilihat dari hasil analisa data dapat disimpulkan pada kelompok intervensi penurunan tingkat kecemasan cukup signifikan (Kinanti, n.d., 2018). Penelitian ini adalah bagian dari uji coba ekstensif di mana stres, kecemasan, dan depresi diperiksa sebagai hasil utama dan frekuensi operasi caesar, persalinan prematur, dan indeks antropometri neonatal sebagai hasil sekunder. hasil. Berdasarkan hasil dari hasil utama dari penelitian ini, Alquran bersuara dengan dan tanpa terjemahan efektif dalam mengurangi intensitas stres, kecemasan, dan depresi pada ibu hamil (Mirghafourvand et al., 2017).

Stimulan Quran sebagai terapi relaksasi dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif baru, yang bahkan lebih baik daripada terapi audio lainnya karena Al Quran dapat menghasilkan gelombang delta sebesar 63,11%. Intensitas suara rendah adalah suara intensitas kurang dari 60 dB, yang memberikan nyaman dan tidak menimbulkan rasa sakit. *Murottal* memiliki intensitas 50 dB yang menghasilkan positif berpengaruh pada pendengar. Terapi audio ini juga pengobatan murah yang disertai tidak ada efek. Ada penurunan yang signifikan dalam skor rata-rata kecemasan pada kelompok intervensi. *Murottal* stimulasi meningkatkan pelepasan endorfin, sehingga mengurangi kebutuhan akan obat-obatan. Juga meringankan gangguan dari rasa sakit dan dapat mengurangi kecemasan (Yuni Fitri Hamidiyanti et al., 2019).

Dalam suara Al-Qur'an dengan terjemahan, skor rata-rata stres yang dirasakan, berubah dari 23,3 (SD: 5,8) sebelum intervensi menjadi 14,5 (SD: 0,9) pada bulan pertama dan 13,4 (SD: 0,9) pada akhir bulan kedua. Skor rata-rata kecemasan keadaan dan sifat berubah, berturut-turut, dari 39,8 (SD: 9,2) dan 40 (SD: 7,8) sebelum intervensi menjadi 30,2 (SD: 1,4) dan 31,1 (SD: 1,0) di bulan pertama dan 30 (SD: 1,4) dan 30,6 (SD: 1,0) di bulan kedua bulan. Juga, skor rata-rata depresi berubah dari 8,1 (SD: 3,1) sebelum intervensi menjadi 3,6 (SD: 0,6) di bulan pertama, dan 6,3 (SD: 0,5) di akhir bulan kedua intervensi. Pada kelompok ini setelah dilakukan intervensi dengan analisis tindakan berulang dengan penyesuaian skor dasar, skor rata-rata dari stres yang dirasakan (perbedaan rata-rata yang disesuaikan: -13,1; Interval kepercayaan 95%: -11,1 hingga -15,1), kecemasan negara (-18,4; -15,5 hingga -21,3), sifat kecemasan (-14,3; -12,2 hingga -16,4) dan depresi (-2,2; -1,2 hingga -3,2) dibandingkan dengan kelompok kontrol menunjukkan penurunan yang signifikan.

Dalam suara Al-Qur'an tanpa terjemahan, nilai rata-rata stres yang dirasakan berubah dari

21,8 (SD: 6,2) sebelum intervensi menjadi 14,7 (SD: 0,9) pada bulan pertama dan 14,1 (SD:1,0) pada akhir bulan kedua. Skor rata-rata kecemasan keadaan dan sifat berubah, masing-masing, dari 40 (SD: 9.2) dan 39.2 (SD: 6.9) sebelum intervensi menjadi 29.3 (SD: 1.4) dan 31,8 (SD: 1,0) di bulan pertama, dan 29 (SD: 1,4) dan 31,1 (SD: 1,0) di bulan kedua bulan. Juga, skor rata-rata depresi berubah dari 8,1 (SD: 2,9) sebelum intervensi menjadi 3,5 (SD: 0,6) pada bulan pertama, dan 6,2 (SD: 0,5) pada akhir bulan kedua intervensi. Pada kelompok ini setelah dilakukan intervensi dengan analisis tindakan berulang dengan menyesuaikan skor dasar, skor rata-rata stres yang dirasakan (-12,4; -10,4 hingga -14,3), menyatakan kecemasan (-18.8; -15.5 hingga -21.7), kecemasan sifat (-13.9; -11.8 hingga -15.9) dan depresi (-2,3; -1,3 hingga -3,3) dibandingkan dengan kelompok kontrol menunjukkan hasil yang signifikan mengurangi kecemasan. (Jabbari et al., 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden berdasarkan pretest tingkat kecemasan kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi *murottal* Al-Qur'an menunjukkan bahwa berdasarkan pretest tingkat kecemasan kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi *murottal* Al-Qur'an menunjukkan bahwa jumlah responden dengan kecemasan ringan sebanyak 6 orang (20,0%), kecemasan sedang sebanyak 10 orang (33,3%) dan berat sebanyak 14 orang (46,7%). berdasarkan posttest tingkat kecemasan kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi *murottal* Al-Qur'an menunjukkan bahwa jumlah responden dengan kecemasan ringan sebanyak 17 orang (56,7%), kecemasan sedang sebanyak 11 orang (36,7%) dan berat sebanyak 2 orang (6,7%). Berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* kelompok perlakuan menunjukkan bahwa nilai $p=0.000$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_a diterima, maka disimpulkan ada pengaruh pemberian terapi *murottal* Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan ibu hamil (Sr & Kamaruddin, 2019).

Pengaruh terapi *murottal* Al-Qur'an surah Maryam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan analisa Uji *Wilcoxon*. Hasil analisis statistic menunjukkan p value 0,000 (<0.005). Dalam penelitian ini responden diberikan perlakuan berupa terapi *Murottal* Al-Qur'an surah Maryam dengan durasi 30 menit sebanyak 6 kali dalam 2 minggu untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Hasil Analisa statistic tersebut di dukung dengan temuan nilai penurunan tingkat kecemasan yang dapat dilihat dari nilai sebelum dan sesudah diberikan terapi *murottal* Al-Qur'an (Setiowati, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *literatur review* yang telah dilakukan maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa pemberian terapi *Murottal* Al Quran sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang akan menghadapi persalinan, baik pemberian terapi *Murottal* Al Quran dengan terjemahan maupun tanpa terjemahan. Di dapatkan nilai-nilai yang sangat signifikan yang menunjukkan adanya pengaruh terhadap psikologis ibu hamil. Pemberian terapi ini juga memungkinkan kita untuk dapat menggunakan semua dari jenis surat di dalam Al Quran karena terbukti bisa menghilangkan stress, kecemasan maupun depresi pada ibu hamil. Semoga artikel ini berguna untuk dapat diterapkan dalam pelayanan kebidanan komplementer yang menunjang dalam penurunan angka kematian ibu (AKI).

DAFTAR PUSTAKA

- Che Wan Mohd Rozali, W. N. A., Ishak, I., Mat Ludin, A. F., Ibrahim, F. W., Abd Warif, N. M., & Che Roos, N. A. (2022). The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence From Systematic Review. *International Journal of Public Health*, 67, 1604998. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>
- Daulay, N. (2015). *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an Tentang Psikologi*. Kencana.
- El-Sayed, H. E.-S. M., & Saadoon, M. M. M. (2020). *Effect of Listening to Holy Quran on Maternal and Neonatal Outcomes among Muslim Primiparous during the Active Phase of Labor*. 7(2).
- El Qudsy, H. (2013). *Dahsyatnya bacaan Al Quran bagi Ibu Hamil*. Surakarta: Al Qudwah Publishing.
- Handayani, R. Fajarsari, D. Asih, D.R.T. Rohmah, D.N. (2014). Pengaruh terapi murrotal al-qur'an untuk penurunan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu bersalin kala I fase aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 1(2):12.
- Jabbari, B., Mirghafourvand, M., Sehhatie, F., & Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S. (2020). The effect of holly Quran voice with and without translation on stress, anxiety and depression during pregnancy: A randomized controlled trial. *Journal of Religion and Health*, 59(1), 544–554
- Kadkhodaei, F., Mansouri, A., Hajar, S., Abak, F., Pour, B. K., & Nehbandani, S. (2019). A Comparative Study on the Effect of the Voice of the Holy Quran and Arendeshine Music on the Anxiety of the Primiparous Women of the Natural Provisional Candidate. *Asian Journal of Pharmaceutical Research and Development*, 7(3), 31–35. <https://doi.org/10.22270/ajprd.v7i3.510>
- Kinanti, T. I. P. (n.d.). *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kota Bengkulu Tahun 2018*.
- Mirghafourvand, M., Sehhati Shafaie, F., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., & Jabbari, B. (2017). Effect of Vocalization of the Holy Quran With and Without Translation on Pregnancy Outcomes: A Randomized Clinical Trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(9). <https://doi.org/10.5812/ircmj.35421>
- Setiowati, W. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*, 9(1), Article 1. <https://www.jurnal-kesehatan.id/index.php/JDAB/article/view/169>
- Sofian, A. (2013). *Sinopsis Obstetri jilid 2*. Jakarta : EGC.

- Sr, N., & Kamaruddin, M. (2019). Pengaruh Terapi Al Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Di Rumah Sakit Siti Khadijah III Makassar *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.31970/ma.v1i2.30>
- Yuni Fitri Hamidiyanti, B., Poltekkes Kemenkes Mataram, West Nusa Tenggara, Indonesia, Gumilang Pratiwi, I., & Poltekkes Kemenkes Mataram, West Nusa Tenggara, Indonesia. (2019). Effect of Listening to the Quran on Anxiety Level in Primipara. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 6(1), 52–56. <https://doi.org/10.29252/jhsme.6.1.52>