

## Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan Wilayah Kota Bandung

### *The Effect of Murottal Al-Qur'an on the Anxiety of Pregnant Women in the Third Trimester in the Independent Practice of Midwives in the Bandung City Region*

Fikriya Khoerani<sup>1\*</sup>, Ida Widiawati<sup>2</sup>, Yulia Ulfah Fatimah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Poltekkes Kemenkes Bandung  
Jl. Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Kec. Cicendo, Kota Bandung, Jawa Barat 40171  
e-mail : fikri.khoer@gmail.com

#### Abstrak

**Latar Belakang :** Prevalensi kecemasan pada ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi. Selama trimester ketiga, ibu hamil mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan trimester sebelumnya karena kekhawatiran mengenai proses persalinan dan ketidaknyamanan yang terkait. Metode distraksi untuk meredakan kecemasan adalah dengan mendengarkan murottal Al-Quran, yang dapat menstimulasi gelombang alfa dan memberikan efek relaksasi.

**Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Kota Bandung.

**Metode :** Quasi eksperimen digunakan sebagai desain penelitian dengan rancangan *pre-post with control*. Sampel penelitian berjumlah 60 orang ibu hamil trimester III yang berada antara 28 hingga 36 minggu kehamilan dan berdomisili di Kota Bandung. Kelompok penelitian dibagi menjadi 30 ibu hamil baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi. Data dikumpulkan melalui lembar observasi kecemasan. Uji Mann Whitney yang digunakan dalam menganalisis data.

**Hasil :** Hasil yang didapatkan adalah pada kelompok intervensi diperoleh beda *mean* 9,27 dan pada kelompok kontrol diperoleh beda *mean* 1,17. Hasil uji Mann-Whitney yang diperoleh dengan membandingkan posttest kelompok yang diberikan intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa murottal al-qur'an berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan  $p \text{ value} = 0,017 < 0,05$ .

**Kesimpulan :** Terdapat pengaruh murottal al-qur'an terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III

**Saran :** Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambah variabel yang dapat berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dan jumlah responden yang diteliti lebih banyak.

**Kata kunci:** Kecemasan; Ibu Hamil Trimester III; Murottal Al-Qur'an

#### Abstract

**Background:** Anxiety is still widespread among pregnant women in Indonesia, and the frequency of this condition is relatively significant. During the third trimester of pregnancy, pregnant women experience a higher level of anxiety compared to the previous trimester. This is because they are more concerned about the labor and delivery procedure that they will go through as well as the pain that they will face during the birth process—taking in the murottal of the Al-Qur'an, which has the potential to induce a soothing effect.

**Purpose:** The aim of this study is to investigate how murottal Al-Qur'an influences third trimester pregnant women's anxiety level.

**Method:** The study design was a quasi-experiment with a control design that was used before and after the experiment. The study sample was made up of 60 pregnant women from Bandung who were in their third trimester and were between 28 and 36 weeks along. There were 30 expecting women in each of the two groups: the control group and the intervention group. Anxiety observation sheets were used to gather information. The results were looked at with the Mann Whitney test.

\*Corresponding Author: Fikriya Khoerani, Poltekkes Kemenkes Bandung, Indonesia

E-mail : fikri.khoer@gmail.com

Doi : [10.35451/jkk.v7i1.2268](https://doi.org/10.35451/jkk.v7i1.2268)

Received : September 04, 2024. Accepted: October 09, 2024. Published: October 30, 2024

Copyright (c) 2024 Fikriya Khoerani. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

**Result:** The intervention group was found to have a mean difference of 9.27, while the control group had a mean difference of 1.17. The Mann-Whitney test results, which were obtained by comparing the posttest results of the intervention group and the control group, indicated that murottal Al-Qur'an had a significant impact on the reduction of anxiety in third-trimester expectant women ( $p$  value =  $0.017 < 0.05$ ).

**Conclusion:** Murottal al-Qur'an affects anxiety of third-trimester pregnant women..

**Suggestion:** It is hoped that future researchers will carry out further research by adding variables that can influence the anxiety of pregnant women in the third trimester and a larger number of respondents studied.

**Keywords:** Pregnant woman; anxiety; murottal of Al-Qur'an

---

## 1. PENDAHULUAN

Pada wanita produktif, kehamilan adalah proses alamiah yang dapat terjadi. Dalam proses kehamilan terjadi berbagai perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Para ibu mengalami berbagai perubahan psikologis sepanjang trimester pertama kehamilan, antara lain cemas, kecewa, penolakan terhadap kehamilannya, dan kesedihan atas perubahan yang dialaminya. Kondisi mental ibu lebih stabil dan mulai menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialaminya sepanjang kehamilannya di trimester kedua. Perubahan psikologis ibu pada trimester ketiga lebih terasa dibandingkan pada trimester pertama dan kedua karena ibu menyadari pertumbuhan janin dalam dirinya dan mengalami kecemasan terhadap kehidupan dan kondisi bayi, serta dirinya di masa depan [1].

Kecemasan yang dialami ibu hamil sering dijumpai. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa kecemasan dialami oleh 73,02% ibu hamil pada trimester ketiga kehamilannya pada tahun 2018. Indonesia termasuk negara dengan tingkat kecemasan tertinggi pada kehamilan trimester ketiga, yaitu sebesar 69,89% wanita hamil yang mengalami kecemasan [2]. Berdasarkan temuan penelitian lain, dari 48 ibu hamil yang berada pada trimester III, 29 ibu melaporkan mengalami kecemasan ringan, 6 ibu melaporkan mengalami kecemasan sedang (12,5%), dan 13 ibu melaporkan mengalami kecemasan berat (27,1%) terhadap kehamilan mereka.[3]. Penelitian serupa dilakukan di Banyumas, Jawa Tengah, yang mengungkapkan bahwa kecemasan didapatkan sebesar 42,8% pada ibu hamil sebelum melahirkan [4]. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan di Tangerang menunjukkan bahwa 42% dari total kohort mengalami kecemasan selama trimester ketiga kehamilan. Di Kota Bandung kecemasan ibu hamil trimester III cukup tinggi yaitu sebesar 54,2% [5].

Wanita hamil yang cemas akan mempengaruhi kehamilannya yang dapat berdampak pada janin dan juga ibunya. *Baby blues syndrome*, suatu kondisi mental yang dialami ibu pasca melahirkan yang mengalami rasa cemas selama masa kehamilannya, merupakan salah satu dampak yang mungkin dialami para ibu. Selain itu, kondisi psikologis perempuan yang tidak cukup siap untuk melahirkan menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya peningkatan angka kematian ibu (AKI) di Indonesia karena persalinan lama yang menduduki peringkat kelima secara global [6].

Ibu yang cemas dapat mengalami dilatasi serviks yang lambat dan persalinan yang berkepanjangan. Stres dan depresi dapat diakibatkan oleh kecemasan yang terus menerus selama kehamilan. Keadaan seperti ini akan berdampak buruk baik bagi ibu maupun janinnya. Selain itu, kecemasan dapat menyebabkan kontraksi arteri ibu, sehingga menurunkan jumlah oksigen yang diterima janin melalui aliran darah plasenta. Unsur-unsur ini dapat berdampak negatif terhadap kondisi janin di dalam rahim yaitu detak jantung tidak teratur, kelahiran prematur, skor psikomotorik yang buruk, dan kelainan lainnya [7].

Audio analgesia adalah metode non-farmakologis yang dirancang khusus untuk mengurangi kecemasan. Audio analgesi menggunakan rangsangan pendengaran, seperti musik., white noise, dan musik spiritual sebagai stimulus untuk membantu seseorang menjadi lebih rileks. Penelitian menunjukkan bahwa musik klasik kurang efektif dalam menurunkan kecemasan dibandingkan murottal Alquran [8].

Suara Murottal Al-Qur'an berasal dari seorang qori yang membacakan Al-Qur'an yaitu membaca Al-Qur'an dengan keterampilan yang mengutamakan ketelitian baik dalam membaca maupun memahami teks. Surat Ar-Rahman sudah terbukti berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan disebabkan oleh turunnya berbagai

karunia yang dianugerahkan Allah SWT kepada umat-Nya, sehingga menimbulkan ketenangan dalam jiwa. Selain itu, perspektif tambahan mendukung pernyataan bahwa Surah Ar-Rahman berpotensi meredakan kecemasan dengan menenangkan emosi dan mengalihkan fokus dari rasa cemas [9].

Frekuensi dan panjang gelombang yang melekat menjadi ciri harmoni dalam Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman. Pembangkitan gelombang alfa dapat merangsang hipofisis dan hipotalamus untuk mengeluarkan  $\beta$ -endorfin, yang mengatur sel-sel otak untuk meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan menghasilkan keadaan tenang pada penerimanya. Selain itu, murottal Al-Qur'an mempunyai kemampuan mempengaruhi keseimbangan harmonis tubuh melalui beberapa mekanisme, seperti manipulasi kualitas sensorik akustik meliputi nada, timbre, melodi, ritme, intensitas, dan tekstur. Suara ini dapat merangsang daerah kortikal, subkortikal, dan antar moda, sehingga menghasilkan respons fisiologis yang menenangkan [10].

Berdasarkan penelitian, tingkat kecemasan menurun setelah adanya pemberian murottal surat Al-Qur'an; kecemasan ringan dialami oleh 9 responden (45%), kecemasan sedang sebanyak 9 responden (45%), dan kecemasan berat sebanyak 2 responden (10%). Menurut sebuah penelitian, terapi murottal menggunakan surah ar-rahman dapat membantu mengurangi rasa cemas ibu hamil sepanjang trimester ketiga kehamilannya. Dari 20 responden, 6 (30%) melaporkan merasa agak cemas, sementara 14 (70%) melaporkan merasa sangat cemas. Wanita tersebut tidak lagi merasa tegang, mudah tersinggung, atau khawatir sebelum melahirkan sehingga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasannya [11][12]. Penelitian yang dilakukan di Bengkulu menunjukkan murottal al-qur'an menurunkan angka kecemasan yang sebelumnya pada pretest 27,53 menjadi 18,20 pada posttest [13].

Penulis bermaksud melakukan penelitian untuk mengevaluasi pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III.

## 2. METODE

Penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian dengan menggunakan pendekatan quasi eksperimen, khususnya menggunakan desain *Pre-Post with control*. Ibu hamil trimester III yang berada di PMB Kota Bandung pada bulan Februari 2023 hingga April 2023 menjadi populasi dalam penelitian. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel penelitian terdiri dari 60 sampel yang dipisahkan menjadi kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan kriteria inklusi (beragama Islam, berusia antara 28 hingga 36 minggu, dan memiliki skor kecemasan ringan hingga berat) dan kriteria eksklusi. (ibu hamil yang menggunakan obat penurun kecemasan). Selama tujuh hari berturut-turut, kelompok eksperimen mendengarkan audio Muzammil Hasballah melantunkan murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman selama 16 menit pada tingkat desibel 57 (dengan jarak 50 cm antara pembicara dan responden). Penilaian tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil sebelum dan sesudah mendengarkan menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*.

Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis data bagaimana kecemasan ibu hamil trimester III dapat dipengaruhi oleh murottal Al-Qur'an. Uji Mann Whitney merupakan metode statistik yang digunakan untuk menilai efektivitas murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III dengan tingkat kepercayaan 95%.

## 3. HASIL

Tabel 1.

Nilai rata-rata pretest dan posttest kecemasan ibu hamil trimester III di Kota Bandung pada kelompok intervensi

Intervensi	N	Min-Max	Mean	Beda Mean	SD
<i>Pretest</i>	30	21-66	32,40	9,27	11,65
<i>Posttest</i>	30	8-41	23,13		8,56

Sumber Data: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan rata-rata kecemasan kelompok intervensi pada pretest sebesar 32,40

dan pada posttest sebesar 23,13 dengan skor selisih rata-rata sebesar 9,27. Hasil ini menunjukkan bahwa murottal al-Qur'an Surah Ar-Rahman dapat menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

Tabel 2.

Nilai rata-rata pretest dan posttest kecemasan ibu hamil trimester III di Kota Bandung pada kelompok kontrol

Intervensi	N	Min-Max	Mean	Beda Mean	SD
Pretest	30	21-70	30,90	1,17	11,98
Posttest	30	11-60	29,73		10,77

Sumber Data: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2, rata-rata kecemasan kelompok kontrol pada pretest adalah 30,90, dan rata-rata kecemasan pada posttest adalah 29,73, dengan skor perbedaan rata-rata sebesar 1,17 yang menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III yang tidak diberikan murottal al-Qur'an.

Table 3.

Pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III

Kelompok	N	Mean	Beda Mean	Min-Max	P Value
Intervensi	30	23,13	6,6	8-41	0,017
Kontrol	30	29,73		11-60	

Sumber Data: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 3, kelompok intervensi memiliki skor *mean* kecemasan sebesar 23,13, dengan skor terendah sebesar 8 dan tertinggi sebesar 41, serta kelompok kontrol sebesar rata-rata 29,73, dengan skor terendah sebesar 11 dan tertinggi sebesar 60. Nilai p value hasil uji statistik sebesar  $0,017 < 0,05$ .

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 didapatkan bahwa nilai rata-rata kecemasan pada kelompok intervensisebelum diberikan intervensi murottal al-quran adalah 32,40 yang berarti mengalami kecemasan sedang dan setelah diberikan intervensi murottal al-qur'an mendapatkan hasil rata-rata kecemasan yaitu 23,13 yang berarti mengalami kecemasan ringan dan terdapat penurunan skor kecemasan 9,27 yang berarti murottal al-qur'an memiliki pengaruh terhadap skor kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi. Selain itu, berdasarkan temuan pada tabel 2 didapatkan bahwa rata-rata kecemasan ibu hamil pada kelompok kontrol yaitu 30,90 yang berarti mengalami kecemasan sedang pada saat pretest dan rata-rata kecemasan pada post-test yaitu 29,73 yang berarti masih mengalami kecemasan sedang dan penurunan skor kecemasan 1,17. Nilai perbedaan rerata pada kelompok intervensi dan kontrol adalah 6,6 dan berdasarkan hasil uji statistic didapatkan *p-value* sebesar 0,017 yang artinya murottal berdampak terhadap kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III karena adanya perbedaan rata-rata yang signifikan antara kecemasan ibu hamil pada kelompok intervensi (yang mendapat murottal) maupun pada kelompok kontrol (yang tidak mendapat murottal).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa terapi Murottal Al Qur'an Surah Ar-Rahman mampu menurunkan Tingkat kecemasan yang dilihat berdasarkan skala penilaian Hamilton yang menunjukkan skor tingkat kecemasan maksimum sebesar 21, yang menunjukkan kecemasan sedang. Sebelum dilakukan terapi, skor tingkat kecemasan adalah 42 yang menunjukkan adanya kecemasan berat. Kelompok yang tergolong ringan, dengan skor pra terapi 28, mempunyai skor terendah 17, menunjukkan tingkat kecemasan yang cukup besar ( $p$  value = 0,003-6). Penelitian sebelumnya oleh Azzahroh dkk. (2020) menguatkan hasil penelitian sebelumnya yaitu tingkat kecemasan ibu hamil trimester III memiliki rata-rata tingkat kecemasan sebesar 24,7 pada pretest dan 19,87 pada posttest ( $p = 0,000 < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil trimester III dapat diatasi dengan mendengarkan murottal al-qur'an [14].

Menurut Reva Rubin, sebagian besar ibu hamil akan mengalami kecemasan dengan tingkat yang berbeda-beda, tergantung seberapa besar persepsi terhadap kehamilan tersebut. Kebanyakan ibu hamil mengalami kecemasan

sepanjang trimester ketiga karena khawatir akan melahirkan [15]. Selain itu, kesehatan bayi saat lahir, jenis kelamin anak, dan penderitaan yang dialami saat melahirkan, gambaran menakutkan yang belum tentu terjadi saat melahirkan merupakan sumber kekhawatiran dan hal ini akan membawa perubahan besar baik pada kesehatan fisik maupun psikologi. Kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga, khususnya primigravida, dapat diperburuk oleh pendapatan keluarga yang tidak memadai dan tidak adanya dukungan keluarga. Selain itu, adanya perubahan fisik pada ibu dan transisi peran menjadi orang tua menjadi faktor penyebab terjadinya kecemasan [16].

Kecemasan selama kehamilan yang tidak ditangani dapat berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangan janin dan ibu [17]. Untuk meredakan rasa cemasnya, ibu hamil dapat melakukan cara non farmakologi, yaitu dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman. Surah Ar-Rahman menguraikan berbagai nikmat yang dianugerahkan Allah SWT kepada umat-Nya dan telah dibuktikan secara empiris mampu mengembalikan ketenangan jiwa. Lebih jauh lagi, sudut pandang alternatif memperkuat anggapan bahwa Surah Ar-Rahman berpotensi meredakan kecemasan dengan menenangkan emosi dan mengalihkan fokus dari cemas. Suara manusia, bila disampaikan sebagai murottal Al-Quran, merupakan alat terapi yang sangat mudah diakses. Selain menurunkan hormon stres dan meningkatkan relaksasi serta mengalihkan fokus dari kecemasan, ketegangan, dan kepanikan, suara juga dapat meningkatkan keseimbangan kimiawi tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak [9].

Manfaat terapi murottal Al-Qur'an adalah dapat digunakan sebagai cara untuk mengalihkan perhatian ibu hamil dari ketakutan dan kekhawatiran mereka terhadap janin mereka dengan membaca Surah ar-Rahman. Menguatkan temuan penelitian Ayu Rahmadiani (2021) yang menunjukkan kelompok intervensi yang mendengarkan murottal al-qur'an memiliki skor kecemasan yang rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol [18]. Penelitian lain menunjukkan bahwa murottal Al-Qur'an, baik diterjemahkan maupun tidak, bermanfaat dalam mengurangi stres, kecemasan, dan kesedihan selama kehamilan. Selain itu, hal ini juga erat kaitannya dengan keyakinan agama yang berlaku di sebagian besar masyarakat, sehingga ibu hamil dapat diberikan terapi ini sebagai upaya dalam menangani kecemasan yang dialami [19].

Hasil tersebut dikuatkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dapat diturunkan dengan terapi Murottal Al Qur'an Surat Ar-Rahman dengan rata-rata penurunan 12 skor pada Hamilton Rating Scale. Kesimpulan ini dilihat dari pengukuran pretest yaitu kecemasan ringan (20,0%), kecemasan sedang (33,3%), dan kecemasan berat (46,7%). Selanjutnya skor kecemasan pada posttest, tingkat kecemasan diukur masing-masing sebesar 56,7%, 36,7%, dan 6,7%, dengan nilai  $p < 0,000 < 0,05$  [20]. Selain itu, Hariyanti et.al (2021) menunjukkan bahwa murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman terbukti meredakan kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga dengan rata-rata skor tingkat kecemasan pretest adalah 33,17, sedangkan skor kecemasan posttest adalah 16,94, dengan nilai  $p$  signifikan secara statistik sebesar  $0,000 < 0,05$  [2].

Murottal mempunyai dampak yang bermanfaat bagi pendengarnya, terutama menyikapi hubungan antara manusia dan Tuhan. Oleh karena itu, terapi murottal dapat meredakan kecemasan dengan mengedepankan relaksasi, kenyamanan, dan ketenangan istirahat melalui paparan murottal Al-Qur'an. Hal ini akan mengurangi stres dan kecemasan serta membangun perasaan tenang [21].

Penelitian yang dilakukan di Padang mengungkapkan bahwa 4 ibu hamil mengalami kecemasan ringan pada saat pretest, 1 ibu hamil dengan kecemasan ringan pada saat posttest, dan 3 ibu hamil tidak merasakan kecemasan sama sekali. Selanjutnya, 8 ibu hamil menunjukkan kecemasan sedang selama pretest. Namun selama menjalani terapi murottal Al-Qur'an, hanya 3 ibu hamil yang merasakan kecemasan berat, 4 ibu hamil dengan kecemasan ringan, dan 1 ibu hamil tidak merasakan kecemasan sama sekali. Temuan ini menguatkan bahwa Tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III dapat diterapi dengan murottal al-qur'an [22].

Membran timpani bergetar saat ibu mendengarkan murottal Alquran karena telinga menerima rangsangan pendengaran berupa suara. Tulang-tulang pendengaran akan menangkap getaran ini dan mengirimkannya ke sendi

sinovial tulang Malleus. Selanjutnya, tulang stapes tulang terakhir akan menerima getaran dan meneruskannya ke cairan corti karena menempel pada oval window. Oval window kemudian akan bergetar, diikuti pergerakan cairan di koklea dan terakhir pergerakan membran basilar, yang akan menggetarkan sel reseptor rambut di organ Corti. Perbedaan antara ion kalium dan natrium mengubah rangsangan fisik menjadi arus listrik yang mengalir ke bagian pendengaran di otak melalui ruang depan koklea, atau saraf VIII. Korteks serebral, yang mencakup korteks pendengaran yang bertugas menafsirkan suara kompleks, memori jangka pendek, perbandingan nada, menekan respons motorik yang tidak diinginkan, dan fungsi lainnya—menyebarkan potensial aksi setelah adanya perubahan dalam produksi saraf pendengaran. Amigdala yang merupakan komponen kunci dari sistem limbik yang mengatur emosi dan perilaku, menerima impuls dari thalamus dan menggunakannya untuk menciptakan suasana hati yang tenang dan rileks.

Selain itu, gelombang otak yang berasal dari aktivitas listrik, dalam hal ini adalah murottal Al-Qur'an yang menghasilkan gelombang alfa yang menimbulkan kondisi menenangkan. Otak menghasilkan senyawa neuropeptida sebagai respons terhadap rangsangan dari sel yang memberikan kenyamanan dan ketenangan. Produksi hormon serotonin dan endorfin oleh tubuh memiliki efek menguntungkan dengan menghambat pelepasan hormon ACTH, yang mengontrol pelepasan kortisol yaitu hormon yang memicu ketegangan dan kecemasan, sehingga meningkatkan relaksasi [23] [24][25][26].

Murottal Al-Qur'an mempunyai khasiat untuk mengurangi hormon stress dengan cara melepas endorfin secara spontan, memberikan sensasi relaksasi, mengalihkan kekhawatiran juga kecemasan. Selain itu, meningkatkan keseimbangan kimiawi tubuh yang berpengaruh terhadap turunnya tekanan darah, menginduksi pengaturan pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak [27]. 6.

Alternatif baru yang menunjukkan dampak yang baik dalam menginduksi relaksasi dibandingkan audio lain saat ini adalah murottal Al-Qur'an. Selain itu, murottal al-qur'an tidak menimbulkan efek samping yang berlebihan dan hemat biaya [28] Kekuatan suara Murottal Al-Qur'an memang rendah, tepatnya di bawah 60 desibel, apalagi 50 dB. Karakteristik ini yang memberikan efek yang nyaman dan menyenangkan bila diberikan dalam jangka waktu 15-25 menit [23].

## **5. KESIMPULAN**

Adanya penurunan rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal al-qur'an menunjukkan bahwa Murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada berbagai pihak yang sudah membantu dalam menyelesaikan penelitian yaitu PMB wilayah Kota Bandung, bidan pembimbing di lahan dan juga dosen pembimbing sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Anggorowati, Widiasih, Nasution. Asuhan Keperawatan Maternitas Antepartum. Jakarta: Ecg; 2019.
- [2] Hariyanti, Indriastuti D, Jasmin M. Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Molawe. *J Ilm Karya Kesehatan*. 2021;2(1):91–7.
- [3] Albin I, Ikhsan M, Adryan Koto M, Obstetri Dan Ginekologi B, Kedokteran F, Malikussaleh U, Et Al. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Sakti An Overview Of Anxiety Level Of Pregnant Women In Third Trimester At The Banda Sakti Health Center Work Area. 2022;5(April).
- [4] Wibowo. Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kejadian Preeklampsia Di Kabupaten Banyumas Jawa Tengah. *Ber Kedokt Masy*. 2012;28(1):9–19.
- [5] Zuhrotunida, Yudiharto A. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi

- Proses Persalinan Di Puskesmas Kecamatan Mauk Kabupaten Tangerang Tahun 201. 2016;60–70.
- [6] Putri Na. Identifikasi Kejadian Partus Lama Pada Ibu Bersalin Di Rsu Dewi Sartika Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2015- 2016. 2017.
- [7] Al Khansa B, Mansoer Faf, Shahib N. Systematic Review : Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur ' An Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Systematic Review : Effect Of Listening To The Murottal Al-Qur ' An On Reducing Anxiety In Pregnant Women. *J Integr Kesehat Dan Sains*. 2021;3(22):187–92.
- [8] Darmadi S, Armiyati Y. Murottal And Clasical Music Therapy Reducing Pra Cardiac Chateterization Anxiety. *South East Asia Nurs Res*. 2019;1(2):52.
- [9] Fariki A. Surah Ar-Rahman Sebagai Penyembuh. Muhammadiyah Press; 2018.
- [10] Rifiana Aj, Sari Ym. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap kecemasan Ibu Bersalin Di Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2019. *J Kebidanan Univ Islam Lamongan*. 2019;2:7891–900.
- [11] Budiyarti Y, Makiah. Murottal Al Qur ' An Therapy Effect On Ansiety Level Of Third Trimester Primigravida Pregnant Women. *J Citra Keperawatan*. 2018;Xx(X):89–99.
- [12] Astuti I, Utami P, Widyanthari D, Yuwinda N. Pengaruh Hydrotherapy Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Denpasar. *Erepounudacid [Internet]*. 2015;1–6. Tersedia Pada: [Http://Erepo.Unud.Ac.Id/1724/1/34b21537e408e06ab5b27e7bc95f9d2a.Pdf](http://Erepo.Unud.Ac.Id/1724/1/34b21537e408e06ab5b27e7bc95f9d2a.Pdf)
- [13] Kinanti Tip. Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kota Bengkulu Tahun 2018. 2018;
- [14] Azzahroh P, Hanifah A, Nurmawati N. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Ridhoka Salma Cikarang Tahun 2019. *J Qual Women's Heal*. 2020;3(2):127–32.
- [15] Halil A, Puspitasari E. Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Depok 2. *J Kesehat*. 2023;12(1):78–83.
- [16] Murdayah, Lilis Dn, Lovita E. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura J Heal Sci Res*. 2021;3(1):115–25.
- [17] Silalahi U, Kurnia H. Dampak Kecemasan Pada Ibu Hamil Terhadap Preeklamsia Dan Asfiksia Di Kota Tasikmalaya Tahun 2021. *Media Inf*. 2023;19(1):122–9.
- [18] Ayu Rahmadhani, Tutik Agustini, Yusrah Taqiyah. Pengaruh Terapi Murottal Al – Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan. *Wind Nurs J*. 2021;02(02):113–22.
- [19] Jabbari B, Mirghafourvand M, Sehhatie F, Mohammad-Alizadeh-Charandabi S. The Effect Of Holly Quran Voice With And Without Translation On Stress, Anxiety And Depression During Pregnancy: A Randomized Controlled Trial. *J Relig Health*. 2020;59(1):544–54.
- [20] Sr N, Kamaruddin M. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Di Rumah Sakit Siti Khadijah Iii Makassar. *Med Alkhairaat J Penelit Kedokt Dan Kesehat*. 2019;1(2):69–73.
- [21] Yunus Es, Rukanta D, Arismunandar Pa. Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Stres Orang Dewasa. *Pros Kedokt [Internet]*. 2021;7(1):382–90. Tersedia Pada: [Http://Dx.Doi.Org/10.29313/Kedokteran.V7i1.26643](http://Dx.Doi.Org/10.29313/Kedokteran.V7i1.26643)
- [22] Wahyuni R, Deswita. Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. *Ners J Keperawatan*. 2013;9(2):116.
- [23] Sherwood, Lauralee. Fisiologi Manusia : Dari Sel Ke Sistem. 6 Ed. Jakarta: Ecg; 2012.
- [24] Fachrur Rozi M. Aktivitas Gelombang Alfa Pada Otak Manusia Saat Mendengar Murrottal Surah Al-Qur'an Tentang Hari Kiamat. *Repositoryuinjktacid [Internet]*. 2019; Tersedia Pada: [Http://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Handle/123456789/53581%0ahttp://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Bitstream/123456789/53581/1/Muhammad Fachrur Rozi - Fk.Pdf](http://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Handle/123456789/53581%0ahttp://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Bitstream/123456789/53581/1/Muhammad Fachrur Rozi - Fk.Pdf)
- [25] Risnawati. Efektivitas Terapi Murottal Al - Qur'an Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semseter Viii Uin Alauddin Makassar. 2017;(70300113011):91. Tersedia Pada:

[Http://Repositori.Uin-Alauddin.Ac.Id/3285/1/Skripsi Risnawati Hr.Pdf](http://Repositori.Uin-Alauddin.Ac.Id/3285/1/Skripsi_Risnawati_Hr.Pdf)

- [26] Aini Dn, Wulandari P, Astuti Sp. Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Cempaka Rsud Dr. H. Soewondo Kendal. *J Ners.* 2017;(1):1–10.
- [27] Apriyeni E, Patricia H. Terapi Murottal Al-Qur'an Berpengaruh Terhadap Stres Perawat Pada Masa Pandemi. ... *Jiwa Persat Perawat Nas ...* [Internet]. 2021;9(3):523–8. Tersedia Pada: <https://Jurnal.Unimus.Ac.Id/Index.Php/Jkj/Article/View/7711>
- [28] Allina Kn. Efektifitas Terapi Audio Murattal Al Qur'an Dalam Meningkatkan Daya Konsentrasi Pada Siswa Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung. 2020;