

**PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN SURAH MARYAM TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
(Effect of Surah Maryam Murottal Al-Qur'an Therapy on Anxiety Levels in Trimester
III Pregnant Women)**

Wiulin Setiowati, Nurul Asnita

Email : wiulinsetiowati88@gmail.com, nurulasnita97@gmail.com

ABSTRACT

Based on interviews with 20 trimester III pregnant women, 15 mothers said they were afraid and anxious and 5 mothers did not experience anxiety, pregnant women experienced anxiety during the third trimester, where mothers looked nervous, uneasy and uncomfortable. Murottal Al-Qur'an is a non-pharmacological anxiety reduction technique that is useful to reduce the anxiety level of pregnant women by utilizing Murottal Al-Qur'an as a therapy that can cause feelings of comfort in third trimester pregnancy. This study aims to determine the effect of the administration of Murottal Al-Qur'an surah Maryam on the level of anxiety in third trimester pregnant women.

This research design uses Quasi Experiment with Pre and Post Test Without Control. The sample in this study were 20 third trimester pregnant women with the Purposive Sampling technique.

The results of this study using the Wilcoxon test obtained p value <0.05 (0,000) which means that there is an effect of giving the Murottal Al-Qur'Aan surah Maryam therapy to the anxiety level of third trimester pregnant women.

The conclusion of this study is the Murottal Al-Qur'an surah Maryam can reduce the level of anxiety in third trimester pregnant women after administering Murottal Al-Qur'an. It is recommended that Murottal Al-Qur'an surah Maryam.

Keyword : *Anxiety of Pregnant Women, Surah Maryam*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses perkembangan janin dalam rahim seorang wanita, yang pada umumnya berlangsung sekitar 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), yang dihitung saat awal periode menstruasi yang terakhir hingga melahirkan, yaitu selama proses perkembangan janin tersebut seluruh system tubuh wanita mengalami banyak perubahan yang terjadi akibat meningkatnya hormonal yang

dikeluarkan oleh plasenta sehingga menimbulkan berbagai adaptasi pada tubuh wanita hamil, wanita hamil akan mengalami adaptasi atau perubahan secara fisiologis dan psikologis, ketika perubahan fisiologis dan psikologis dialami wanita hamil maka seorang wanita hamil harus dapat beradaptasi terhadap berbagai perubahan tersebut, jika wanita hamil tidak dapat beradaptasi dengan baik maka

akan timbul berbagai masalah psikologis. Salah satu aspek psikologis yang berpengaruh pada kehamilan adalah kecemasan⁽¹⁾.

Kecemasan adalah hal normal sebagai manusia, tetapi bagi beberapa orang kecemasan dapat keluar kendali sampai mengacaukan gaya hidup mereka. Ini biasanya terjadi saat si penderita menjadi sangat ketakutan terhadap gejala-gejala fisik yang ia rasakan dan mulai menghindari tempat-tempat dan situasi - situasi yang mereka rasa akan memunculkan gejala-gejala itu. Rasa khawatir, gelisah, takut, waswas, tidak tenteram, panik dan sebagainya merupakan gejala umum akibat cemas. Bila kecemasan hebat sekali mungkin terjadi panik. Orang dalam keadaan ini menjadi berbahaya dengan sikap yang agresif dan mengancam⁽²⁾.

Beberapa negara berkembang di dunia beresiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil = 15,6 % dan ibu pasca persalinan = 19,8 %, diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe⁽³⁾. Di Uganda sebanyak 18,2 % ibu hamil mengalami depresi ataupun kecemasan, di Nigeria sebanyak 12,5 %, Zimbabwe sebanyak 19%, dan Afrika Selatan 41 %⁽⁴⁾.

Sebanyak 81 % wanita di United Kingdom pernah mengalami gangguan psikologis pada kehamilan. Sedangkan di Perancis sebanyak 7,9 % ibu *primigravida* mengalami kecemasan selama hamil, 11,8 % mengalami depresi selama hamil, dan 13,2 % mengalami kecemasan dan depresi⁽⁵⁾. Angka kejadian

kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7 % diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan⁽⁶⁾. Penelitian yang dilakukan pada ibu *primigravida* 22,5 % mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5 % cemas berat, dan 28 % mengalami cemas sangat berat⁽⁷⁾.

Ibu hamil di Kabupaten Tanah Bumbu pada tahun 2018 sebanyak 8.741 jiwa diantaranya Trimester I 2.980 jiwa, Trimester II 2.973 jiwa, Trimester III 2.788 jiwa⁽⁸⁾.

Kehamilan merupakan suatu periode krisis maturitas yang dapat menimbulkan stress dikarenakan oleh perubahan psikologi pada saat hamil. Pada trimester III kecemasan timbul karena ibu khawatir, kecemasan pada ibu hamil akan berdampak buruk pada bayi dalam kandungan seperti resiko kemungkinan terjadi *BBL*, *microsomia*, dan lahir *premature*⁽⁹⁾.

Beberapa kasus kecemasan sebesar 5 % - 42 % merupakan suatu perhatian terhadap proses fisiologis. Kecemasan ini disebabkan oleh penyakit fisik ataupun keabnormalan perubahan fisik dikarenakan konflik emosional yaitu kecemasan. Adanya pikiran-pikiran takut melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri, akan menyebabkan peningkatan kerja system saraf simpatik. Ibu menjadi mudah marah, tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu - ragu bahkan ingin lari dari kenyataan hidup. Hormon stress yang dihasilkan secara berlebihan pada wanita hamil

dapat mengganggu suplai darah ke janin dan dapat membuat janin menjadi hiperaktif hingga ia lahir kelak dan menyebabkan autis⁽¹⁰⁾.

Pada perempuan muslimah yang sedang mengandung disarankan untuk mendengarkan *Al-Qur'an* secara rutin, sebagai salah satu rangsangan dari luar yang diberikan untuk janinnya. Ketika memasuki masa kehamilan, disarankan untuk selalu mendengarkan surah-surah tertentu dalam *Al-Qur'an*, salah satunya adalah surah Maryam. Surah Maryam adalah salah satu surah yang dikenal untuk bacaan ibu-ibu hamil. Penamaan surat ini dengan surah Maryam 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. Tujuan membaca surah tersebut, selain untuk beribadah (tabarruk) juga untuk memohon kebaikan atas bacaan *Al-Qur'an*⁽¹¹⁾.

Pathway Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii



Sumber : ⁽¹²⁾.

METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian dilaksanakan di Puskesmas Perawatan Pagatan Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu. Waktu penelitian dimulai dari pengambilan data awal pada tanggal 01 April 2019 dan

penelitian dilakukan selama 2 minggu dari tanggal 29 Juli 2019 sampai 12 Agustus 2019.

Metode penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental* dengan rancangan yang digunakan adalah rancangan *Pre And Post Test Without Control*.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III sebanyak 20 ibu hamil yang mengalami kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Pagatan Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu.

HASIL

A. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil trimester III sebelum diberikan terapi *Murottal Al-Qur'an* Surah Maryam di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Pagatan Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu.

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
1	Cemas Sedang	6	30
2	Cemas Berat	14	70
Total		20	100

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 1. di atas, dapat diinterpretasikan bahwa sebelum diberikan terapi *Murotta*

Al-Qur'an Surah Maryam sebagian besar (70%) responden mengalami cemas berat.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sesudah Diberikan Terapi *Murottal Al-Qur'an* Surah Maryam di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Pagatan Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu.

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	Cemas Ringan	9	45
2	Cemas Sedang	9	45
3	Cemas Berat	2	10
Total		20	100

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 2. di atas, dapat diinterpretasikan bahwa sesudah diberikan terapi *Murottal Al-Qur'an* Surah Maryam sebagian besar (65%) responden mengalami cemas sedang.

A. Analisis Bivariat

Tabel 1. Hasil Penelitian Pengaruh Terapi *Murottal Al-Qur'an* Surah Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester.

No.	Tingkat Kecemasan	Terapi <i>Murottal Al-Qur'an</i> Surah Maryam				P value
		Sebelum		Setelah		
		Frekuensi (orang)	Persentase (%)	Frekuensi (orang)	Persentase (%)	
1	Cemas Ringan	-	-	9	45	0,000 (<0,05)
2	Cemas Sedang	6	30	9	45	
3	Cemas Berat	14	70	2	10	
Total		20	100	20	100	

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 1. diatas diketahui bahwa sebelum diberikan *Murottal Al-Qur'an* Surah Maryam sebagian kecil (20%) mengalami cemas sedang dan hampir seluruhnya (80%) mengalami cemas berat. Setelah diberikan *Murottal Al-Qur'an* Surah Maryam diketahui bahwa hampirsetengahnya (45%) mengalami cemas ringan, hampir setengahnya (45%) mengalami cemas sedang, sebagian kecil (10%) cemas berat.

Uji yang digunakan adalah uji alternative *Wilcoxon* d dapatkan nilai *p value (Exact. Sig/2 tailed)* 0,000 (<0,05) artinya terdapat pengaruh

penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *Murottal Al-Qur'an* Surah Maryam. Oleh karena itu H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti ada pengaruh pemberian *Murottal Al-Qur'an* Surah Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Uji alternatif *Wilcoxon* digunakan untuk menguji beda mean peringkat (data ordinal) dari 2 hasil pengukuran pada kelompok yang sama (misalnya beda mean peringkat *pre test* dan *pos test*) sehingga harus dilakukan uji alternatif menggunakan uji *Wilcoxon*.

PEMBAHASAN

A. Tingkat Kecemaan Ibu Hamil Trimester III sebelum diberikan terapi *Murottal Al-Qur'an* Surah Maryam

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Perawatan Pagatan Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu. Pada awal sebelum diberikan terapi *Murottal Al-Qur'an* surah Maryam diketahui bahwa sebagian kecil mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan terapi *Murottal Al-Qur'an* surah Maryam (30%) dan hampir seluruhnya mengalami cemas berat (70%).

⁽¹³⁾.menyebutkan bahwa pada umumnya bila seseorang mengalami kecemasan akan mengakibatkan berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis

Hal ini didukung teori ⁽¹⁴⁾.kecemasan menjelang persalinan umum dialami oleh ibu meskipun persalinan adalah suatu hal yang fisiologis, namun didalam menghadapi proses persalinan dimana terjadi serangkaian perubahan fisik dan psikologis yang dimulai dari terjadinya kontraksi

rahim, dilatasi jalan lahir, dan pengeluaran bayi serta plasenta.

Hasil observasi yang didapat dari penelitian ini sesuai dengan teori bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mempunyai kecemasan pada saat menghadapi persalinan, rata-rata mengalami cemas berat dikarenakan merasa kurang siap dalam menghadapi persalinan kecemasan juga dikarenakan ketakutan ibu terhadap kondisi janinnya.

B. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III sebelum diberikan terapi *Murottal Al-Qur'an* Surah Maryam.

Berdasarkan hasil penelitian di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Pagatan Kecamatan Kusan Hilir kabupaten Tanah Bumbu diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan kecemasan sesudah diberikan terapi *Murottal Al-Qur'an* surah Maryam yaitu mengalami cemas ringan (45%), cemas sedang (45%), dan cemas berat (10%).

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. *Murottal* merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Reaksi ibu pada saat dilakukan terapi *Murottal Al-Qur'an* surah Maryam terlihat ibu lebih rileks, tenang dan nyaman. Oleh sebab itu ada pengaruh penurunan tingkat kecemasan dengan terapi *Murottal Al-Qur'an* surah Maryam.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ⁽¹⁵⁾. dengan judul pengaruh terapi *Murottal Al-Qur'an* terhadap penurunan nyeri persalinan di Puskesmas Wilayah Banjarnegara, prosedur dilakukan 2 kali dalam sehari.

C. Pengaruh terapi *murottal Al-Qur'an* surah Maryam terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

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). Dari hasil analisa data tersebut dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *murottal Al-Qur'an* surah Maryam.

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*.

Hal ini dibuktikan dengan terjadinya penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada saat diberikan terapi *Murottal Al-Qur'an* surah Maryam berjumlah 20 responden, didapatkan 6 responden (30%) mengalami cemas sedang, dan 14 responden (70%) mengalami cemas berat, maka setelah diberikan terapi *Murottal Al-Qur'an* surah Maryam terdapat penurunan tingkat kecemasan yaitu sebanyak 9 responden (45%) mengalami cemas ringan, 9 responden (45%) mengalami cemas sedang dan 2

responden (10%) mengalami cemas berat, tingkat kecemasan mengalami penurunan seperti ibu tidak merasa gelisah lagi, ibu tidak mudah marah lagi, dan ibu tidak mengalami tegang dalam menghadapi persalinan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat kecemasan terbanyak pada responden ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an yaitu cemas beratsebanyak 14 orang (70%)
2. Tingkatkecemasan terbanyak pada responden ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an yaitu cemas sedang sebanyak 9 orang (45%)
3. Dari hasil uji statistik diperoleh hasil penelitian bahwa terapi murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan nilai *Pvalue*0,000.

Ada pengaruh pemberian terapi *murottal Al-Qur'an* surah Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Pagatan

DAFTAR PUSTAKA

- Sukmaningtyas W & Prahesti (2014).*Tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.* Journal Keperawatan Soedirman (The Soedirman.
- Maramis. (2014). *Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.* Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika.
- Ibanez Y. (2015). *Angka kecemasan ibu hamil di Indonesia,* Jakarta: Bina Pustaka.
- World Health Organization (2013). *Psikologis Ibu Hamil Dunia.* Yogyakarta:Fitramaya.
- World Health Organization (2014). *Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dunia* Yogyakarta: Fitramaya.
- Ibanez Y. (2015). *Angka kecemasan ibu hamil di Indonesia,* Jakarta: Bina Pustaka.
- Depkes RI. (2017).*Angka Kejadian Ibu Hamil .* Jakarta: Indonesia.
- Dinkes. (2018).*Angka Cakupan Ibu Hamil .* Tanah Bumbu: Dinas Kesehatan.
- Handayani. R. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukmaningtyas W & Prahesti (2016). *Tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.* Journal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal Of Nursing). 10(1):57.
- Ahmad. Z. (2015). *Ketika stress beraksi islam punya solusi.* Jurnal Dakwah Dan Komunikasi. 3(1): 8-9.
- Arista W. (2015). *Pengaruh Kecemasan Terhadap Kehamilan.* Jakarta: Bina Pustaka.
- Videbeck. (2014). *Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.* Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2015) Ilmu Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Rusfita. R. (2017). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan.* Banjarnegara.

