

## Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin

Eka Suryaning Tyas<sup>1</sup>, Fika Indah Prasetya<sup>2</sup>, Pungky Winata<sup>3</sup>, Ummul Fithriyati<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup>STIKes Bhakti Al Qodiri, <sup>3</sup>RS.Perkebunan Jember

<sup>1,2,4</sup>Program Studi S1 Keperawatan

\*e-mail:

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi:

### Abstrak

**Pendahuluan:** Terapi dengan melantunkan ayat Al Quran yang dibacakan oleh orang didekat orang yang sedang merasakan nyeri merupakan salah satu metode yang bersifat menhurangi bahkan dapat menyembuhkan, lantunan ayat Al Quran ini sangat menakjubkan dan merupakan instrument yang tidak memerlukan pendanaan. Bacaan Al Quran ini dapat menaikkan kadar endorphin sehingga dapat mengurangi dan menghilangkan hormon stres. Cemas didefinisikan sebagai rasa tidak nyaman yang sebabnya masih tidak jelas yang dapat berakibat menjadi suatu ancaman yang masih samar atau tidak spesifik. **Tujuan:** mengidentifikasi apakah intervensi mendengarkan lantunan ayat Al Quran efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan persalinan kala I pada ibu bersalin. **Metode:** rancangan pre-eksperimental the one group pre-post test desain tehnik sampling menggunakan Consecutive Sampling. Pada rancangan ini sebelumnya kelompok subjek sebelum dibacakan lantunan ayat Al Quran diukur tingkat kecemasannya, kemudian diukur lagi tingkat kecemasannya setelah dilakukan pembacaan ayat Al Quran. Instrument dalam penelitian ini menggunakan Skala Kecemasan Menurut SRAS dan uji analisa statistik uji Wilcoxon. **Hasil:** berdasarkan hasil penelitian sebelum pemberian terapi murottal Al-Qur'an nilai rata-ratanya adalah 13,00, dan sesudah dilakukan pemberian terapi murottal Al-Qur'an nilai rata-ratanya menjadi 0,000. maka diperoleh hasil  $P \text{ value: } 0,000 < \alpha: 0,05$  disimpulkan  $H_1$  diterima. artinya ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan. **Kesimpulan:** terapi mendengarkan murottal Al-Quran menjadi salah satu metode terapi untuk mengurangi tingkat kecemasan wanita ketika akan menjalani persalinan.

**Kata Kunci:** murottal Al-Qur'an, tingkat kecemasan

### Abstract

**Introduction:** Therapy by chanting verses from the Koran which are read by someone near the person who is experiencing pain is a method that reduces and can even cure, chanting verses from the Koran is very amazing and is an instrument that does not require funding. Reading the Koran can increase endorphin levels so that it can reduce and eliminate stress hormones. Anxiety is defined as a feeling of discomfort whose cause is still unclear, which can result in a threat that is still vague or non-specific. **Purpose:** The aim of this research is to determine the effect of Al-Quran murottal therapy on reducing the level of anxiety in the first stage of labor in mothers giving birth. **Method:** This research uses a pre-experimental design type The one group pre-post test design with a sampling technique using Consecutive Sampling. In this design, the level of anxiety was measured before the subject group was recited before reading the verses of the Koran, then their anxiety level was measured again after reciting the verses from the Koran. The instrument in this study used the Anxiety Scale according to SRAS (Self-Rating Anxiety Scale) and the data analysis test used the Wilcoxon test. **Results:** based on the results of the research before administering Al-Qur'an murottal therapy the average value was 13.00, and after it was carried out giving murottal Al-Qur'an therapy the average value was 0.000. then the results obtained are  $P \text{ value: } 0.000 < \alpha: 0.05$ , it is concluded that  $H_1$  is accepted. This means that there is an influence of Al-Qur'an murottal therapy on reducing anxiety levels. **Conclusion:** based on the results of this research, murottal Al-Qur'an therapy can be used as therapy to reduce the anxiety level of women giving birth.

**Keywords:** Murrotal Al-Qur'an, Anxiety level

## 1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses tindakan dengan tujuan mengeluarkan janin atau bayi dengan usia 37 minggu sampai dengan 42 minggu. Secara spontan dengan prosentase bagian belakang kepala selama 18 jam sehingga proses konsepsi mampu dikeluarkan akibat kontraksi yang terjadi secara taruatur, secara progresif, dengan jawark waktu yang sering, kuat yang dibutuhkan dalam kerjasama untuk melahirkan janin atau bayi (Walyani, Endang. 2020). Sampai saat ini mayoritas masyarakat menganggap kelahiran atau persalinan adalah mempertaruhkan antara hidup dan mati, dan ini berdampak pada ibu menjelang bersalin mengalami kecemasan sedang dan kecemasan tinggi (Masururoh, 2015). Kecemasan merupakan rasa yang dirasakan pada waktu datang rasa khawatir akan sesuatu yang belum terjadi, memandang peristiwa yang terjadi di masa depan belum dapat dikendalikan dan akan muncul perasaan takut atau perasaan “ngeri” (Mubarak, 2015). partus akan berlangsung lebih lama jika seorang ibu ketika akan bersalin merasa ketakutan, cemas yang terlalu berlebihan (Masururoh, 2015).

Fasilitas Pelayanan Kesehatan Indonesia pada tahun 2019 mencatat dengan prosentase 88,8% dan yang yang ditolong oleh tenaga kesehatan sebanyak 90,9%, hal ini berarti masih ada 2% ibu yang melahirkan bukan di fasilitas pelayanan kesehatan (Kemenkes, 2019). Dinkes kabupaten Jember memberikan data pada tahun 2020 sebanyak 36.965 jumlah ibu melahirkan dan yang persalinannya dibantu oleh tenaga medis sebanyak 34.840 atau 94,3% (Dinkes Jember, 2021). Rumah sakit Perkebunan Jember Klinik pada bulan November terdapat 31 ibu persalinan normal. Hasil Studi Pendahuluan wawancara dan observasi di ruang VK ibu bersalin pada minggu ketiga pada bulan Desember 2022 tercatat 6 ibu persalinan normal. 4 ibu bersalin menyatakan perasaan yang cemas dan mengalami ketakutan dalam menjalani

proses melahirkan sedangkan 2 ibu yang mengalami kehamilan menyatakan tidak merasa cemas dan ketakutan pada saat menjelang masa persalinan. Faktor psikologi yang menjadi faktor utama terjadi kecemasan dapat membuat waktu kala I lebih lama jika tidak ditangani hal ini dapat menjadi kendala keberlanjutan proses persalinan, dan dapat mengakibatkan partus menjadi lama. Ada beberapa yang membuat ibu hamil mengalami kecemasan, antara lain seperti kelancaran persalinan, keselamatan bayinya, anggapan pertaruhan hidup dan mati saat bersalin.

Pembaca lantunan ayat Al Quran atau disebut Qori' dapat membacakan secara langsung atau memperdengarkan secara merekam suara lantunan Al Quran. Terapi dengan melantunkan ayat Al Quran yang dibacakan oleh orang didekat orang yang sedang merasakan nyeri merupakan salah satu metode yang bersifat menhurangi bahkan dapat menyembuhkan, lantunan ayat Al Quran ini sangat menakjubkan dan merupakan instrument yang tidak memerlukan pendanaan. Bacaan Al Quran ini dapat menaikkan kadar endorphin sehingga dapat mengurangi dan menghilangkan hormon stres. (Fatmawati, 2013).

Hasil penelitian lain juga menyatakan sejumlah 30 pasien bersalin setelah dibacakan murotal Al Quran menunjukkan setelah diberikan kegiatan pembacaan murotal Al-Quran tingkat kecemasan kelompok tersebut mengalami penurunan menjadi sebanyak 56,7%, dengan tingkat kecemasan sedang yaitu 36,7% dan tingkat kecemasan berat 6,7% (Nurqalbi, Mudywati. 2018).

Terapi mendengarkan ayat Al Quran ini adalah salah satu kegiatan terapi yang bersifat distraksi yang mampu mengurangi rasa cemas. Faridah tahun 2015 melakukan penelitian, hasil dari penelitian ini ternyata mendengarkan ayat Al Qur'an efektif dalam meminimalisir rasa cemas ketika pre operasi laparotomi.

## 2. METODE

Rancangan pre eksperimental dengan desain *the one group pre-post test*. Kelompok kontrol atau pembandingan tidak digunakan dalam penelitian ini. Pengujian dengan cara membandingkan hasil *pre-test* dengan *post-test*, populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu persalinan normal yang akan dirawat di Rumah Sakit Jember Klinik. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *non random sampling* dengan metode *consecutive sampling*, pemilihan sampel dengan *consecutive* (berurutan).

NAMA BULAN	JUMLAH PASIEN	STANDART DEVIASI
JANUARI	34	2,9631066
FEBRUARI	33	
MARET	46	

Pengumpulan data dilakukan secara formal kepada ibu yang akan bersalin dengan mengisi kuesioner *closed ended*, dimana ibu mencentang jawaban dalam kuesioner SRAS (*Self Rating Anxiety Scale*) yang berisi tentang: nomor responden, nama, umur, pendidikan terakhir, dan lain-lain.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Posyandu Desa Distribusi Frekuensi berdasarkan kelompok pendidikan ibu bersalin Di Rumah Sakit Jember Klinik.

Tabel 1 Jenjang pendidikan ibu bersalin

No.	Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	SD	15	50.0
2.	SMP	9	30.0
3.	SMA	5	16.7
4.	S1	1	3.3
Jumlah		30	100

Sumber Data: Data Primer 7 Februari – Maret 2023

Tabel 1 diatas menjelaskan bahwa mayoritas ibu bersalin berjenjang pendidikan Sekolah Dasar yaitu sejumlah 15 ibu bersalin

(50.0%), sebagian kecil dari keseluruhan responden memiliki jenjang pendidikan S1 sejumlah 1 ibu bersalin (3.3%).

Dari hasil output uji statistik uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perubahan nilai mean rank secara signifikan antara hasil *pre test dan post test*, nilai mean rank pre test 13.00 dan nilai mean rank post test 0,000. Dan diketahui bahwa signifikan *p value* nilai  $p = 0.000 < 0.05$ . Maka  $H_0$  ditolak,  $H_1$  diterima yang artinya terdapat pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan persalinan normal kala I.

Pada Bulan Januari - Maret 2023 di Rumah Sakit Jember Klinik ibu bersalin sebelum diberikan terapi murottal Al-Qu'an terdapat nilai mean rank *test* 13.00. dan skor kecemasan yang didapatkan minimal 45 dan skor kecemasan maksimal 77. Tingkat kecemasan pada ibu bersalin primipara seluruhnya berada pada kriteria kecemasan sedang sebanyak 9 (30.0%) ibu bersalin dan sebagian kecil berada pada kriteria kecemasan berat sebanyak 2 (6.7%) ibu, pada ibu dengan multipara mayoritas tingkat kecemasan ringan sebanyak 9 (30.0%) ibu bersalin dan sebagian kecil tingkat kecemasan sedang sebanyak 6 (20.0%) ibu bersalin, dan grandmultipara sebagian besar tingkat kecemasan ringan sebanyak 4 (13.3%) ibu bersalin.

Kecemasan pada responden pada saat menjelang persalinan, sosial dan budaya, serta agama, kesiapan persalinan, pengalaman masa lalu, pendampingan dari anggota keluarga, dan faktor lingkungan (Chalimah, 2013). Tingkat kecemasan pada pasien bersalin di Jember klinik banyak yang berada di kriteria kecemasan sedang dan sampai kecemasan berat pada ibu bersalin primipara dan kecemasan ringan pada ibu bersalin multipara salah satunya dipengaruhi oleh kurangnya kesiapan dalam menghadapi persalinan.

Hasil observasi *pre-test* peneliti pada responden didapatkan bahwa tingkat kecemasan diatas normal dan disebabkan oleh berbagai alasan yang berbeda-beda, mencemaskan kondisi diri sendiri dan bayi yang dilahirkan. Hal ini dipengaruhi salah satunya oleh kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan karena tidak diberikan metode distraksi sehingga tingkat kecemasan yang didapat pada waktu *pre-test* sebagian besar tingkat kecemasan yang dimiliki kecemasan sedang dan berat pada ibu bersalin primipara, pada multipara sebagian besar kecemasan ringan karena tidak adanya metode distraksi yang diberikan terutama distraksi terapi pembacaan Murottal Al- Qur'an untuk kesiapan dalam bersalin.

Berdasarkan penelitian tingkat kecemasan ibu yang akan menjalani persalinan pada bulan Januari-Maret 2023 pada ibu bersalin di Rumah Sakit Jember Klinik, dari hasil uji statistik sesudah diberikan distraksi terapi Murottal Al-Quran menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu bersalin di Rumah Sakit Jember Klinik sesudah diberikan terapi murottal Al-Quran terdapat nilai penurunan yakni nilai mean rank *post test* 0,000 dan skor kecemasan yang didapatkan minimal 39 dan maksimal 65 nilai kecemasan setelah dilakukan intervensi mendengarkan lantunan ayat Al Quran mendapatkan skor kecemasan 39-65 yang rendah dari pada waktu sebelum dilakukan terapi murottal Al-Quran sebanyak 9 (30.0%) ibu bersalin dan sebagian kecil berada pada kriteria kecemasan sedang sebanyak 2 (6.7%) ibu bersalin, pada ibu bersalin multipara mayoritas berada pada kriteria tingkat kecemasan ringan sebanyak 10 (33.3%) ibu bersalin dan sebagian kecil berada pada kriteria tidak ada kecemasan sebanyak 5 (16.7%) ibu bersalin, dan grandmultipara mayoritas pada kriteria tidak merasa cemas sebanyak 3 (10.0%) ibu bersalin dan sebagian kecil berada pada kriteria kecemasan ringan sebanyak 1 (3.3%) ibu bersalin.

Hasil observasi peneliti didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada tiap ibu bersalin berbeda-beda. Ibu bersalin yang setelah terapi distraksi terapi mendengarkan lantunan Al-Quran mayoritas ibu bersalin sudah siap dalam menghadapi persalinan dan tingkat kecemasan mengalami penurunan bahkan tidak ada yang mengalami kecemasan. Hal ini dikarenakan dengan adanyadistraksi mendengarkan bacaan ayat Al Quran dengan bacaan ayat Al-Qur'an dalam waktu kurang lebih 15 menit yaitu Al-Fatihah selama 1 menit, Al-Ihkklas, Al-Falaq, An-Nass (2 sampai dengan 3 menit), dan Surah Ar-Rahman selama 12 menit. Surah Surah diatas merupakan intisari Al-Quran dan mempunyai munasabah dan merupakan surah yang tidak sulit untuk dihafal dan dikenali pada umumnya dan Surah Ar-Rahman terbukti dapat meningkatkan kadar *Betha-Endorphin* (cairan otak yang mengakibatkan perasaan rileks serta bahagia) dan mampu membantu dalam memecahkan masalah yaitu menurunkan tingkat kecemasan dan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan.

Hasil analisa data dari penelitian tentang sebelum dan sesudah dilakukan mendengarkan murottal Al-Quran terhadap menurunkan rasa cemas ibu bersalin menunjukkan adanya pengaruh terapi mendengarkan murottal Al- Quran terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan nilai mean rank antara saat sebelum dan setelah mendengarkan murottal Al-Qur'an yaitu nilai mean rank sebelum dilakukan terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an 13,00 dan setelah dilakukan terapi mendengarkan murottal Al-Quran nilai mean rank 0,000. Berdasarkan hasil dari output SPSS diketahui bahwa signifikan *p value* nilai  $p = 0.000 < 0.05$ . maka dapat diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan antara *pre-test post-test*. Artinya bahwa pemberian distraksi terapi murottal Al-Quran sangat efektif dalam mennurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin di Rumah Sakit Jember Klinik.

Menurut Fatmawati (2013) suara lantunan ayat Al Quran mengaktifkan hormon endhorphin sebagai penurun stress. Hal ini sejalan dengan pendapat Mirza (2014) dengan membaca ayat Al-Quran melalui sistem pendengaran dilakukan terlebih dahulu sebelum ke indera penglihatan. Hal itu adalah dampak pentingnya adanya suara lantunan dalam proses penyembuhan. Pada saat Suara masuk ke sel-sel organ tubuh, maka sel akan re-programing pada sel kekebalan dibawah oleh suara Al-Qur'an, dan lebih mampu membedakan dan menghilangkan penyakit, inilah yang menyebabkan terjadinya kesembuhan pada diri seseorang. Bacaan Al-Qur'an yang paling baik digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah bacaan Surah Al-Fatihah, karena didalamnya terkandung intisari dari Al- Qur'an. Selain surah Al-Fatihah, Surah An-Naas, Al-Falaq, Surah Al-Ihklas, dan Surah Ar-Rahman yang terbukti dapat meningkatkan kadar *βetha-Endhorphin* (cairan otak yang dapat menimbulkan rileks dan bahagia) yang berpengaruh terhadap ketenangan.

Penurunan nilai tingkat kecemasan ibu bersalin berbeda-beda. Tingkat kecemasan yang rendah atau tidak mengalami kecemasan salah satunya karena adanya kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan, kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan dapat dipengaruhi adanya terapi murottal Al-Qur'an. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Handayani (2014) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan ibu dengan primigravida kala I fase aktif akan mengalami penurunan pada tingkat keemasannya.

Abdillah pada tahun 2018 menyatakan perasaan cemas ibu yang menjelang bersalin pada kala I di Klinik Utama Fatimah kota Kudus dengan memberikan perlakuan pada ibu hamil dengan kriteria primigravida triwulan ke-3 dengan pengukuran menggunakan HARS mengungkapkan ada pengaruh signifikan setelah dilakukan terapi mendengarkan

musik terhadap tingkat kecemasan dengan nilai  $z = - 2,023$  dan  $p = 0,043$  ( $p < 0,05$ ) (Abdillah Noor.2018). Penelitian lain menghasilkan terapi murottal Quran mampu memberi energi positif dan perintah melalui irama sehingga murottal dengan tempo yang sesuai dapat mengatur pernafasan dan mampu mengurangi rasa cemas dan nyeri dirasakan pasien - pasien di rumah sakit (Fibrianti, 2020).

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian "Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan persalinan normal kala I pada ibu bersalin Di Rumah Sakit Jember Klinik" didapatkan bahwa Ada Pengaruh Terapi Murottal AL-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Persalinan Normal Kala I Pada Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Jember Klinik.

Penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi keluarga ibu bersalin, tenaga pekerja yang berperan sebagai penolong persalinan di Rumah Sakit Jember Klinik dalam tatalaksana kasus kecemasan pada ibu bersalin fase kala I.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dinkes Kabupaten Jember. 2021. Profil Kesehatan Kabupaten Jember. Dinkes Jember
- [2] Faridah Virgianti Nur, 2015. Terapi murottal (al-qur'an) mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi laparatomi. Jurnal Keperawatan. Akademi Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan. Vol.6 No.1
- [3] Fatmawati E. 2013. Perbedaan pengaruh pemberian stimulasi antara musik klasik dan murottal terhadap denyut jantung janin dan gerakan janin pada ibu hamil trimester II serta III. Tesis. Tidak diterbitkan, Progam Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta

- [4] Fibrianti. 2022. Pengaruh Terapi Murotal Al Quran dalam Penurunan Nyeri Persalinan dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Laten. NTB: Jurnal Kewarganegaraan.
- [5] Handayani, Rohmi. 2014 Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Persalinan dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. Akademik Kebidanan YLPP Purwokerto.
- [6] Hawari D, 2013. Manajemen Stres Cemas Dan Depresi, FKUI, Jakarta
- [7] Huda Miftahul A. 2016. Pengaruh Pemberian Terapi Murotal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak Di RSD dr. SOEBANDI JEMBER. Skripsi. Tidak diterbitkan, Ilmu Keperawatan Universitas Jember
- [8] Kemenkes Republik Indonesia. 2015.profil kesehatan indonesia
- [9] K Sukarni I, P Wahyu. 2013. Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Nuha Medika, Yogyakarta
- [10] Manurung N, 2016. Terapi Reminiscence, Jakarta Timur: Cv. Trans Info Media
- [11] Mubarak W. I. dkk, 2015. Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar, Jakarta Selatan: Salemba Medika
- [12] Masruroh N, 2015. Pengaruh kecemasan ibu terhadap proses persalinan kala 1 fase aktif di Bps Atik Suharijati Surabaya. Jurnal Ilmiah Kesehatan. Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Vol.8, No.2.
- [13] Mirza I, 2014. Sehat dengan Al-Qu'an Terapi dan Stimulasi Qurani, Bandung: Salamadani
- [14] Nursalam, 2013. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan pendekatan praktis, 3 Ed., Jakarta: Salemba Medika
- [15] Nurqalbi, musdywati. 2018. Pengaruh Terapi Murotal Al Quran terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin di RS Siti Khadijah III. Makassar: Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan
- [16] Pradipta, Hlimah, Lisa. 2020. Pengaruh Terapi Murotal Al Quran terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Saat Bersalin Kala I di Puskesmas Bandar Siantar. Labuhan Batu: Journal Gentle Birth
- [17] Prismania P, Wagiyo, Elisa, 2013. Hubungan Pendampingan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Proses Persalinan Kala I Di Rumah Bersalin Kota Ungaran. Prosiding Konferensi Nasional Ppni Jawa Timur
- [18] Walyani.E, Endang. P. 2020. Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.