

## Pengaruh Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Di PMB Eka Susanti

Fera Adianti<sup>1</sup>, Rita Riyanti Kusumadewi<sup>2</sup>, Winarni<sup>3</sup>, Rina Sri Widiyati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas 'Aisyiyah Surakarta

E-mail: [feraadianti.students@aiska-university.ac.id](mailto:feraadianti.students@aiska-university.ac.id)

### Article History:

Received: 24 Juli 2024

Revised: 06 Agustus 2024

Accepted: 07 Agustus 2024

**Keywords:** Anxiety, Murottal, Anxiety, Mother Kala I

**Abstract:** Anxiety can be reduced using relaxation and distraction therapy, one of the efforts to reduce anxiety in mothers giving birth is using Murottal therapy, namely a recording of the sound of the Al-Quran sung by a qori' or Al-Quran reader. The sound of chanting verses from the Al-quran activates endorphin hormones and can stimulate delta waves, making the listener calm, peaceful and comfortable. This research is to determine the effect of murottal before and after administration on reducing anxiety levels in mothers giving birth. This research uses Pre Experimental with a One Group Pretest Posttest Design research design. The sample in this study was 27 respondents with Purposive Sampling. Bases on analysis showed that before murottal therapy was carried out, the majority were at a moderate level of anxiety, 16 people (59.3%). After murottal therapy, the majority of respondents were at a mild level of anxiety, 18 people (66.7%). Statistical analysis used the Wilcoxon test with a p-value of 0.000 (<0.005). There is an effect on reducing maternal anxiety in the first stage of labor after being given murottal therapy.

### PENDAHULUAN

Persalinan suatu proses keluarnya janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu) dilahirkan secara alami dengan presentasi belakang kepala dalam waktu 18 jam tanpa menimbulkan komplikasi baik bagi ibu maupun pada janin (Aldina Ayunda Insani et al., 2019). Persalinan merupakan proses fisiologis ibu hamil dengan perjuangan yang penuh dengan resiko. Perasaan cemas sering menyertai pada masa kehamilan dan akan mencapai puncaknya pada saat persalinan (Heyrani et al., 2023).

Kecemasan disebabkan oleh ketidaktahuan sesuatu atau trauma karena memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan sebelumnya. Menjelang melahirkan seorang calon ibu sering dilanda kecemasan menghadapi masa persalinan. Kecemasan tersebut muncul karena bentuk kekhawatiran pada objek yang tidak jelas (hanya ada di pikiran dan tidak jelas bentuknya seperti apa (Kholidahzia et al, 2021). Kecemasan dan stress pada ibu hamil secara tidak langsung otak akan bekerja dan mengeluarkan *corticotropin-releasing hormone* (CHR) . CHR merupakan master hormon stress yang memicu pelepasan hormon stress *glukokortikoid*. Dirangsang oleh

*glukokortikoid* dan hormon stress lainnya seperti *adrenalin* maka otak dan tubuh akan mengalami ketegangan dan kejang (Ratna, 2023).

Dampak dari kecemasan dapat menimbulkan dilatasi serviks yang tidak baik. Kecemasan tingkat tinggi dapat menghalangi keadaan fisik ibu bersalin, dapat meningkatkan detak jantung dan penegangan otot tubuh. Dalam proses persalinan kecemasan berpengaruh terhadap jalannya persalinan, berakibat pembukaan lama dan persalinan lama yang bisa menyebabkan infeksi pada *intrapartum*, *rupture uteri* dan cedera otot dasar panggul (Oktaviani et al., 2020).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 bahwa sekitar 12.230.142 ibu hamil diseluruh dunia mengalami masalah selama trimester tiga kehamilan, dengan 30% mengalami masalah kecemasan saat melahirkan. Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000, diantaranya 28,7% atau sebanyak 107.000.000 ibu hamil mengalami kecemasan saat menjelang proses persalinan (Wati et al, 2020). Sedangkan di Sumatera Selatan terdapat 379.765 ibu hamil, dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 355.873 orang atau 52% (Dela, 2020).

Kecemasan dapat dikurangi dengan menggunakan tehnik relaksasi, tehnik ditraksi, terapi suara dan aroma terapi. *Murottal* Al-Qur'an merupakan salah satu tehnik ditraksi yang bisa digunakan (Nabila, 2022). *Murottal* adalah rekaman suara Al-Quran yang dilagukan oleh seorang qori' atau pembaca Al-Quran. Pemberian terapi *murottal* dilakukan pada kala I fase aktif, karena lama dan kekuatan kontraksi pada fase aktif bertahap meningkat. Durasi *murottal* Al-Quran selama 15 menit, serta nadanya rendah sehingga mempunyai efek relaksasi dan dapat menurunkan stress dan kecemasan (Dahliani Dkk 2020, n.d.)

Penelitian Fibrianti dan Eka (2022) dari 10 responden ibu bersalin Kala I setelah diberikan terapi *murottal* didapatkan hasil analisis yaitu tingkat kecemasan ringan 5 orang (50%) cemas sedang 2 orang (20%) tidak ada kecemasan 3 orang (30%). Hasil penelitian Setiowati dan Asnita (2020) menyatakan bahwa dari 20 responden yang diteliti setelah diberikan terapi *murottal* terdapat penurunan tingkat kecemasan yaitu 9 orang (45%) mengalami cemas ringan, 9 orang (45%) cemas sedang dan 2 orang (10%) cemas berat.

## **LANDASAN TEORI**

### **Pengertian Persalinan**

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks sehingga kepala janin dapat turun ke jalan lahir. Persalinan dan kelahiran normal adalah pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan dengan usia cukup bulan yaitu 37-42 minggu dengan ditandai adanya kontraksi Rahim pada ibu. Seluruh rangkaian secara ilmiah lahirnya bayi dan keluarnya plasenta sari Rahim melalui proses adanya kontraksi uterus yang menyebabkan terjadinya dilatasi serviks (Irfana, 2022). Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi berupa janin dan plasenta pada kehamilan aterm melalui tahapan-tahapan melalui jalan lahir atau abdomen baik dengan kekuatan ibu sendiri maupun dengan bantuan (Elsa, 2021).

### **Pengertian Kecemasan**

Kecemasan merupakan unsur kejiwaan yang menggambarkan perasaan, keadaan emosional yang dimiliki oleh seseorang pada saat menghadapi kenyataan atau kejadian dalam hidupnya (Ahyar, 2020). *International Classification of Disease* (ICD-10), mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan khawatir, ketegangan motoric yang ditandai dengan gelisah atau ketegangan otot dan aktivitas otonom yang berlebih seperti sakit kepala atau berkeringat (Indri Septadina dkk, 2021).

### Gejala Kecemasan

Gejala gangguan kecemasan diperkirakan sebagai akibat dari adanya gangguan keseimbangan aktivitas di pusat emosi otak, yaitu system limbik. Selain itu sumbu *hipotalamus-hipofisis-adrenal* (HPA axis) juga berperan sebagai respon fisiologis manusia terhadap stress (Indri Septadina dkk, 2021). Gejala gangguan kecemasan meliputi gejala somatic seperti nafas pendek, denyut jantung meningkat, insomnia, mual, gemeteran, pusing. Gejala otonomik yang muncul seperti nyeri kepala, berkeringat, kakauan pada dada, jantung berdebar dan gangguan gastro internal ringan. Kondisi dari kecemasan ditandai dengan adanya diare, pusing, melayang, keringat berlebihan *hiper refleksia*, hipertensi midriasis pupil, gelisah, pingsan, takikardi, rasa gatal pada anggota gerak, tremor dan frekuensi urin. Gejala pada setiap individu saat cemas ditemukan bervariasi (Akbar et al., 2022).

Gejala cemas dari psikologi berupa gejala perilaku seperti gelisah, menarik diri, bicara cepat, bicara tidak teratur, sikap menghindar, kognitif seperti konsentrasi hilang, mudah lupa, gangguan perhatian, salah paham, bingung, kesadaran diri yang berlebihan, persepsi menurun, obyektifitas menurun, khawatir yang berlebihan, takut kecelakaan, takut mati, afektif seperti tidak sabar, neurosis, gugup yang luar biasa, tegang dan sangat gelisah (Akbar et al., 2022).

### Pengertian Murottal

Murottal adalah bacaan ayat suci Al-Qur'an yang memfokuskan dua hal yaitu kebenaran bacaan (tajwid) dan ritme bacaan Al-Qur'an. Mendengarkan ayat suci Al-Qur'an atau murottal dapat memberikan kedamaian pada pendengarnya (Anggraini et al., 2020). Murottal adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qari atau pembaca Al-Qur'an. Murottal juga dapat diartikan sebagai lantunan ayat suci Al-Qur'an yang direkam dan diperdengarkan dengan tempo yang lambat dan harmonis (Andi, 2020).

### Al-qur'an Sebagai Kesehatan

Menurut penelitian kedokteran Amerika Utara bahwa dengan mendengarkan Al-Qur'an dapat mengurangi ketegangan susunan saraf secara spontan, sehingga yang mendengarkan menjadi tenang, rileks, dan sembuh terhadap keluhan-keluhan fisik (Elzaky, 2014 dalam Anwar, 2020). Membaca atau mendengarkan Al-Qur'an akan memberikan efek relaksasi, sehingga pembuluh darah nadi dan denyut jantung mengalami penurunan (Anggrainir, 2020).

Menurut Thalhah bin Mushrif jika Al-Qur'an dibacakan kepada orang yang sakit, sakitnya akan terasa ringan. Selain itu Al-Qur'an membuat perasaan hati dan pikiran menjadi tenang. Keistimewaan bacaan Al-Qur'an dapat membantu mendapatkan ketenangan, mempermudah proses kelahiran dan penyembuhan penyakit jiwa. Sebagaimana Allah telah berfirman dalam (QS. Yunus[10]:57) "Wahai manusia sesungguhnya telah datang kepadamu Pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada didalam dada dan petunjuk serta Rahmat bagi orang yang beriman".

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Ek Susanti, Amd. Keb. pada bulan Maret – Mei 2024. Sampel penelitian ini adalah Ibu bersalin di Praktik Mandiri Bidan Ek Susanti, Amd. Keb. sebanyak sebanyak 30 responden. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan *Pre-Experimental*. Rancangan penelitian menggunakan *One Group Pretest Posttest Design*. Penelitian ini tidak ada kelompok pem-banding (kontrol), sebelum melaksanakan intervensi dilakukan observasi pertama (*pretest*), kemudian dilakukan observasi kedua (*posttest*) setelah in-

tervensi, Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner untuk mengukur skala kecemasan pada ibu bersalin di Praktik Mandiri Bidan Eka Susanti, Amd. Keb. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan Analisa univariat dan bivariat, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

#### 1. Pengujian Univariat

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Murottal**

Karakteristik Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	8	29,6
Sedang	16	59,3
Berat	3	11,1
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100,0</b>

Pada table 1. bahwa bisa disimpulkan bahwa klasifikasi kecemasan pada responden sebelum dilakukan terapi mayoritas menghadapi kecemasan sedang sejumlah 16 responden (59,3%).

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Berdasarkan Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Terapi Murottal**

Karakteristik Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	18	66,7
Sedang	9	33,3
Berat	0	0,0
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100,0%</b>

Pada table 2. bahwa bisa disimpulkan bahwa klasifikasi kecemasan pada responden sesudah dilakukan terapi mayoritas menghadapi kecemasan ringan sejumlah 18 responden (66,7%).

#### 2. Pengujian Bivariat

**Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I**

Variabel	df	Z	P value
Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Murottal	27	-3,606 <sup>b</sup>	0,000

Berdasarkan table 3. di atas diperoleh hasil dari uji Wilcoxon yang telah dilakukan pada penelitian diperoleh nilai p value sejumlah 0,000 atau nilai p value lebih kecil dibanding 0,05 sehingga dapat dikatakan  $H_0$  diterima atau terdapat pengaruh murottal terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I.

## Pembahasan

### 1. Kecemasan Sebelum Diberikan Murottal Pada Ibu Bersalin Kala I

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan klasifikasi kecemasan pada ibu bersalin kala I sebelum diberikan murottal diperoleh mayoritas 16 responden mengalami kecemasan sedang (59,3%). Menurut penelitian (Anggraini et al., 2020) persalinan cenderung memicu kecemasan, hal ini menimbulkan respon fisiologis yang berpotensi mengurangi kemampuan rahim untuk berkontraksi dengan akibat memperpanjang waktu persalinan. Kecemasan disebabkan oleh kekhawatiran dan ketidaktahuan akan sesuatu atau trauma karena memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan sebelumnya.

Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Yuniarti dkk (2022) menjelang hari terakhir sebelum melahirkan seorang calon ibu sering dilanda kecemasan menghadapi masa persalinan. Hal ini dialami oleh calon ibu yang akan melahirkan bayi pertamanya ataupun yang telah mengalami trauma ketika melahirkan sebelumnya. Dampak kecemasan yang timbul pada saat persalinan mengakibatkan ibu cepat lebih lelah, dapat mengganggu proses persalinan Kala I ataupun Kala II memanjang (Aritonang dkk., 2023). Berdasarkan hal tersebut, maka kecemasan harus diatasi agar tidak terjadi komplikasi pada saat persalinan. Terdapat beberapa metode untuk mengatasi kecemasan yaitu melalui metode farmakologi dan Nonfarmakologi. Metode farmakologi dilakukan dengan cara pemberian obat. Sedangkan metode nonfarmakologi terdiri dari beberapa penanganan seperti teknik relaksasi, tehnik ditraksi, meditasi, serta terapi musik salah satunya menggunakan *murottal* Al-quran (Aritonang dkk., 2023).

Murottal Al-quran adalah musik berpengaruh positif bagi yang mendengarkan dan menjadikannya salah satu metode penyembuhan. Menggunakan murottal membuat rileksasi, atau kenyamanan hal ini disebabkan pada saat mendengarkan murottal otak menghasilkan unsur meditasi, sugesti dan relaksasi sehingga tubuh akan terasa tenang (Sekar Arum et al., 2021). Penelitian sebelumnya Astuti Setyaningsih et al (2020) kecemasan dapat diminimalisir dengan mendengarkan murottal. Dengan menurunnya tingkat kecemasan maka faktor penghambat konsentrasi akan berkurang sehingga tingkat konsentrasi akan meningkat. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rifiana dan Sari (2019) dengan judul Pengaruh Terapi Murottal Al-quran Terhadap Kecemasan Pada Ibu Bersalin di Kecamatan Seputih Surabaya dengan uji *statistik t-test* p value 0,000 ( $<0,05$ ) menunjukkan ada pengaruh sebelum dan sesudah terapi murottal terhadap tingkat kecemasan.

Penelitian Astuti dkk (2023) menyebutkan bahwa mendengarkan murottal minimal 15 menit dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon stress, mengaktifkan hormon erndorpin alami (serotonin). Didukung juga oleh penelitian Emilia dkk (2023) mendengarkan terapi murottal 10-15 menit dapat memberikan efek *terapeutik*. Terapi murottal dapat mempengaruhi fisik, psikologis dan spiritual responden. Terapi murottal Surah Maryam dapat menjadi obat penawar kecemasan bagi responden karena lantunan ayat suci Al-quran dapat menenangkan hati dan pikiran. Dengan terapi murottal

maka kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan akan meningkat baik orang tersebut tahu arti ayat suci Al-quran atau tidak. Kesadaran akan menyebabkan kepasrahan kepada Allah swt, dalam keadaan ini otak berada pada gelombang alpha yang merukapan keadaan energi otak pada frekuensi 7-14 Hz ini optimal dan dapat menurunkan kecemasan (MacGragor, 2016).

## **2. Kecemasan Sesudah Diberikan Murottal Pada Ibu Bersalin Kala I**

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa setelah diberikan murottal pada ibu bersalin kala I diperoleh hasil mayoritas 18 responden mengalami kecemasan ringan (66,7%). Kadar  $\beta$ -Endorphin meningkat setelah diberikan terapi murottal sehingga intensitas cemas pada ibu bersalin Kala I menurun. Ketenangan dan kenyamanan juga disebabkan oleh keteraturan dari suara murottal sehingga ketegangan dapat menurun dan kondisi ibu lebih stabil (Nurqalbi & Kamaruddin, 2020).

Murottal yang didengarkan akan menstabilkan getaran *neuron* bahkan melakukan fungsinya secara baik. Murottal yang digunakan adalah Surah Maryam karena menurut Mas'ud Ja'far bin Abi Thalib Surah Maryam memperlihatkan betapa besarnya kekuasaan Allah swt dan juga menceritakan tentang ketangguhan serta kesabaran seorang wanita (Maryam) yang sedang hamil, dan diasingkan oleh orang sekitarnya tetapi ia tetap kuat dan sabar (Anggraini et al., 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh Setiowati dan Asnita (2020) surah Maryam merupakan salah satu surah yang dikenal untuk bacaan ibu hamil, karena perjuangan Maryam dalam menjalani masa kehamilan tanpa bantuan siapapun, cacian masyarakat sekitarnya setelah melahirkan dan keteguhan imannya memberikan banyak pelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian (Yuliana et al., 2021) dengan judul Pengaruh Terapi Murottal Al-quran Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin menunjukkan bahwa penelitian dengan ibu bersalin didapatkan  $p$  value < 0,05 sehingga dengan mendengarkan lantunan ayat suci Al-quran secara langsung maupun melalui media seperti tape, MP3 dan radio akan memberikan efek relaksasi yang dapat menenangkan dan dapat menstimulus gelombang delta sehingga membuat pendengar menjadi tenang, tentram dan nyaman. Selain memberikan efek menenangkan dengan mendengarkan ayat Al-quran secara berulang kali memberikan manfaat memusatkan konsentrasi pada otak, memberikan ketenangan jiwa, merelaksasikan ketegangan otot dan mengendalikan emosi.

Penelitian ini terdapat 9 responden yang masih mengalami kecemasan sedang (33,3%) ibu mengalami kecemasan dari mulai timbulnya pertanyaan dan bayangan apakah persalinan akan berjalan lancar, bayinya akan selamat atau tidak, hal itu dikarenakan sebagian ibu bersalin tersebut adalah primigravida. Bagi primipara kehamilan dan persalinan yang dialaminya merupakan pengalaman pertama kali sehingga merasakan semakin cemas karena semakin dekat dengan proses persalinan.

Kecemasan yang dialami responden pada penelitian ini jika dilihat dari karakteristik usia terdapat responden dengan usia >35 dimana umur >35 tahun memungkinkan terjadi konflik kepribadian sebagai sebuah stressor. Keadaan yang menggambarkan kondisi aktual ibu berbeda dengan yang diharapkan ibu bersalin, kesenjangan antara fikiran dengan ketakutan realita memicu timbulnya kecemasan pada ibu bersalin. Sejalan dengan penelitian Ratna sari et al (2023) ibu bersalin dengan usia >35 tahun dikategorikan pada persalinan berisiko tinggi dimana keadaan fisik sudah tidak prima lagi serta adanya penyulit selama

masa persalinan. Umur dapat berpengaruh terhadap maturasi (kematangan) dan tingkat maturasi mempengaruhi tingkat kecemasan, hal ini dikarenakan umur berkaitan erat dengan tingkat kematangan (Rusdi et al., 2020).

Kecemasan yang dialami ibu bersalin jika dihubungkan dengan tingkat pendidikan menunjukkan kesenjangan dengan teori dimana hasil penelitian terdapat responden dengan pendidikan tingkat menengah. Menurut Himma Muliani (2022) menyatakan pendidikan seseorang turut menentukan mudah tidaknya menyerap dan memahami pengetahuan tentang proses persalinan yang mereka peroleh. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin berkualitas pengetahuannya dan semakin matang intelektualnya. Ibu bersalin yang menjadi responden ada yang belum memahami tahapan persalinan dimana dalam proses persalinan terdapat 4 tahapan yang harus dilalui (Kala I – Kala IV). Kala I adalah saat pembukaan serviks 1-10 cm, kala I dibagi dalam dua fase yaitu fase laten (1-3 cm) fase aktif (4-10 cm atau lengkap). Pada kala I terjadi kontraksi yang dapat menekan ujung syaraf sehingga menimbulkan rangsangan nyeri dan berdampak timbulnya ketakutan dan kecemasan (Suhaila Fitri, 2021).

Ibu memiliki kepercayaan diri yang kurang dalam menghadapi persalinan dan takut merasa sakit saat persalinan berlangsung, tidak bisa mengontrol emosinya dan tidak bisa fokus dalam mendengarkan terapi murottal sehingga menimbulkan rasa ketakutan dan kecemasan. Kecemasan memiliki aspek yang sehat dan aspek yang berpotensi membahayakan. Munculnya aspek ini tergantung pada tingkat dan durasi kecemasan yang dialami, serta upaya individu dalam mengatasi kecemasan tersebut (Rusman et al., 2021).

### 3. Pengaruh Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I

Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwasanya dari hasil uji statistik yang sudah dilakukan oleh peneliti memakai *uji Wilcoxon* didapati *p value* 0,000 atau nilai *p value* lebih kecil dibandingkan 0,05 sehingga diartikan  $H_a$  diterima atau ada pengaruh murottal terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I. Pada penelitian yang dilakukan oleh Aritonang dkk.(2023) membuktikan bahwa terapi murottal berpengaruh dalam mengurangi kecemasan ibu bersalin kala I di PMB Fatimah Yani. Penurunan rasa cemas disebabkan rasa tenang yang ada setelah terapi Al-Qur'an yang didengar akan menstabilkan getaran neuron bahkan melakukan fungsi prinsipnya secara baik. Suara yang didengar mampu menghasilkan hormon endorfin sehingga menurunkan hormon stres sehingga pendengar akan merasa rileks, mampu mengalihkan takut, cemas dan tegang.

Penelitian yang dilakukan oleh Tyas dkk. (Hansen, 2023) membuktikan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan persalinan normal kala I pada ibu bersalin di Rumah Sakit Jember. Suara lantunan ayat Al Quran mengaktifkan hormon *endorphin* sebagai penurun stress. Pada saat suara masuk ke sel-sel organ tubuh, maka sel akan re-programming dan lebih mampu membedakan dan menghilangkan penyakit, inilah yang menyebabkan terjadinya kesembuhan pada diri seseorang. Bacaan ayat Al-Qur'an baik digunakan untuk menurunkan kecemasan, karena didalamnya terkandung intisari dari Al-Qur'an. Hasil penelitian Yuliana dkk (2021) menunjukkan bahwa terapi murottal Al-quran terbukti dapat meningkatkan kadar *beta-Endorphin* (cairan otak yang dapat menimbulkan rileks dan bahagia) pada ibu bersalin kala I secara signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian Qomarasari (Lolli, 2021) membuktikan terapi murottal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin.

Mendengarkan murottal al-Qur'an merupakan salah satu cara menurunkan stress. Murottal merupakan salah satu terapi musik yang memiliki hubungan positif bagi pendengarnya dan berguna untuk mengatasi stress, secara keseluruhan musik dapat berhubungan secara fisik maupun psikologis. Suara al-qur'an meredakan stress, memperbaiki ketahanan terhadap stress, menciptakan ketenangan, kenyamanan, meningkatkan relaksasi. Menurunkan insomnia, meningkatkan imunitas dan meningkatkan kecerdasan spiritual. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi murottal memiliki pengaruh terhadap kecemasan pada ibu bersalin karena murottal bekerja mempengaruhi sel-sel tubuh dan mampu menghasilkan *hormon endorfin* sehingga pendengar menjadi lebih rileks.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada ibu bersalin di PMB Bidan Eka Susanti, Amd. Keb. pada bulan Maret - Mei 2024 terkait "Pengaruh Murottal Terhadap Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I" dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas tingkat kecemasan ibu bersalin sebelum dilakukan terapi *murottal* Al-quran adalah kecemasan sedang.
2. Mayoritas tingkat kecemasan ibu bersalin sesudah dilakukan terapi *murottal* Al-quran adalah kecemasan ringan.
3. Terdapat pengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin Kala I sesudah diberikan terapi murottal.

## DAFTAR REFERENSI

- Ahyar, H., & Juliana Sukmana, D. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif Seri Buku Hasil Penelitian View Project Seri Buku Ajar View Project*. <https://www.researchgate.net/publication/340021548>
- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876–881. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i4.10008>
- Aldina Ayunda Insani, Mk., Bd, Sk., Lusiana El Sinta, Mk. B., & Feni Andriani, Mk. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Persalinan*. [www.indomediapustaka.com](http://www.indomediapustaka.com)
- Andi Julia Rifiana, & Yarma Mita Sari. (2020). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Di Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah*.
- Anggraini, R., Kanora, Y., Abdurahman Palembang, S., & Kunci, K. (2020). *Cendekia Medika Volume 4 Nomor 2, Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Serta Lama Kalai Fase Aktif Pada Ibu Bersalin The Influence Of Murottal Theraphy To The Level Of Anxiety And The Lenght Of 1st Period In Active Phase Of The Expectant Mother*.
- Aritonang, J., Yani, F., Lumbantoruan, M., & Sirait, A. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di Pmb Fatimah Yani Kecamatan Kota Pinang Kabupaten Labuhan Batu Selatan Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 8(2), 57–66. <https://doi.org/10.51544/jkmlh.v8i2.4798>
- Astuti, E. P., Ediyono, S., Kesehatan, F., Achmad, U. J., Yogyakarta, Y., Fakultas, ), & Budaya, I. (2023b). Hamil Melalui Peran Murotal. *Jurnal Kebidanan*, Xv(01), 1–112. [www.ejurnal.stikeseub.ac.id](http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id)
- Dahliani P, Halimah Tusya Diah Sst. Mkm, & Lisa Nopita Sari. (2020). *Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu*

- Hamil Primigravida Saat Bersalin Kala I Di Puskesmas Bandar Siantar Tahun 2020.*
- Dellagiulia, A., Lionetti, F., Pastore, M., Linnea, K., Hasse, K., & Huizink, A. C. (2020). The Pregnancy Anxiety Questionnaire Revised-2 A Contribution To Its Validation. *European Journal Of Psychological Assessment*, 36(5), 787–795. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/A000559>
- Elsa Noftalina, S. Keb. , Bd. , M. K., Eka Riana, S. St. , M. K., Ismaulidia Nurvembrianti, S. St. , M. K., & Tilawaty Aprina, S. St. , M. K. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Persalinan Dan Bayi Baru Lahir.*
- Hansen, S., Setiawan, A. F., & Rostiyanti, S. (2023). *Etika Penelitian: Teori Dan Praktik.* <https://www.researchgate.net/publication/367530183>
- Heyrani, M., Aspia Lamana, Mk., Rini Sulistiawati, M., Dr Fika Tri Anggraini, Mk., Oktova, R., Nurmala Sari, Mk., Dini Fitri Damayanti, Mt., Dewi Erlina Asrita Sari, Mk., Nurul Indah Sari, Mk., Rina Inda Sari, Mb., Sitti Nurlyanti Sanwar, Mk., Rosi Tawati Zuhra Mudia, M., & Nindy Elliana Benly Sst, Mt. (2023). *Asuhan Kebidanan Pada Persalinan Penerbit Cv. Eureka Media Aksara.*
- Himma Muliani, R. (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Dalam Masa Pandemi Covid 19.*
- Indri Seta Septadina, Eddy Roflin, Kaima Ishmata, & Nurul Shafira. (2021). *Terapi Murotal Al-Quran Untuk Menurunkan Ansietas Dan Memperbaiki Kualitas Tidur.*
- Irfana Tri Wijayanti, S. Sit. , M. Kes. , M. K., Baharika Suci Dwi Aningsih, S. Keb. , Bd. , M. K., Naomi Parmila Hesti S, S. Sit. , M. K., Syahrida Wahyu Utami, S. Sit. , M. K., Wiwit Desi Intarti, S. Sit. , M. K., Bd. Ulin Nafiah, S. St. , M. K., Putri Wijaya, S. Sit. , M. K., Nur Cahyani Ari Lestari, S. Sit. , M. K., Amanda Via Maulinda, S. Tr. Keb. , M., & Rosmala Kurnia Dewi, S. Sit. M. K. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Persalinan.*
- Kholidahzia, N., Tri Utami, I., Alfi Fauziah, N., Wahyuni, R., Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, P., Ilmu Kesehatan, F., Yani No, J. A., Tambak Rejo, A., & Pringsewu, K. (2021). *Pengaruh Murottal Surat Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif.* <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/jaman>
- Lolli Nababan, S. K. (2021). *Modul Ajar Psikologi Kehamilan, Persalinan, Nifas.*
- Macgragor, S. (2016). *Piece Of Mind: Menggunakan Kekuatan Pikiran Bawah Sadar Untuk Mencapai Tujuan.* Jakarta: Gramedia. [https://books.google.co.id/books?id=Rxbfqx4h2sc&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=twopage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=Rxbfqx4h2sc&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=twopage&q&f=false).
- Nabila, N., Jannah, A., Septy, L., Raden, N., & Palembang, F. (2022). Faktor Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Saat Mengikuti Pembelajaran Hybrid. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 10(1), 143–149. <https://doi.org/10.30998/Xxxxx>
- Nurqalbi, S. R. , & Kamaruddin, M. (2020). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Di Rumah Sakit Siti Khadijah Iii Makassar. Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(2), 69-73.
- Oktaviani, E., Nugraheny, E., Kebidanan, A., Khasanah, U., & Yogyakarta, B. (2020). *Dampak Kecemasan Pada Ibu Terhadap Proses Persalinan.*
- Ratna Sari, Ni Wayan Manik Parwati, & Ni Putu Riza Kurnia Indriana. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan.*
- Rusdi, E. R., Hasneli, Y., Wahyuni, S., Universitas, F. K., Jalan, R., No, P., & Pekanbaru Riau, G.

- G. (2020). Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Ujian Skill Laboratory. In *Jurnal Ners Indonesia* (Vol. 11, Issue 1).
- Suhaila Fitri. (2021). *Pengaruh Terapi Murotta L Al-Q U R A N Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Klinik Bidan Yusnia.*
- Wati, L., Mawarti, I., & Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, P. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Angiografi Koroner. In *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* (Vol. 1). <https://www.online-journal.unja.ac.id/jini>
- Yuliana, F., Aulya, Y., Widowati, R., & Kesehatan, F. I. (2021). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur 'An Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Multipara Kala I Fase Aktif.* 7(2), 2021. [www.lppm-mfh.com](http://www.lppm-mfh.com)
- Yuniartika, W., Fitri Karunia, F., & Nurjanah, F. (2022). Literature Review : Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa. *Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i2.429>