

INFORMASI ARTIKEL

Received: September, 21, 2025

Revised: October, 30, 2025

Available online: October, 31, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mchc>

Pengaruh terapi *murottal* al'quran terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III

Maulidar, Adri Idiana*, Evi Zahara, Sulastri, Cut Yuniwati

Poltekkes Kemenkes Aceh

Korespondensi penulis: Adri Idiana. *Email: d.fahriyanto@gmail.com

Abstract

Background: Anxiety in pregnant women in the third trimester reaches 28.7% in Indonesia, negatively impacting the health of the mother and fetus. The limitations of pharmacological interventions include the possibility of side effects on the fetus, so non-pharmacological therapy, such as *murottal*, Al-Qur'an, becomes an alternative. *Murottal* treatment has been proven to be effective in reducing anxiety through alpha wave stimulation that calms the autonomic nervous system.

Purpose: to determine the effect of *murottal* Al-Qur'an therapy on anxiety levels in pregnant women in the third trimester.

Method: This study used a quantitative design with a quasi-experimental method (quasi-experiment), pre-test, post-test, and control group. A sample of 46 pregnant women in the third trimester at the Sukamakmur Health Center was selected using purposive sampling and divided into two groups: an intervention group (listening to *murottal* Al-Qur'an Surah Maryam for 25-30 minutes every day for 2 weeks) and a control group (no intervention). Anxiety levels were measured using the HRS-A questionnaire before and after the intervention. Data analysis employed the Wilcoxon test for within-group differences and the Mann-Whitney test for between-group differences..

Results: The results of the bivariate analysis revealed a significant difference in the average anxiety score between the intervention group before and after the intervention (p-value = 0.000), but there was no difference in the control group (p-value = 0.062). There was a difference in the average anxiety score between the intervention group and the control group in pregnant women (p-value = 0.013).

Conclusion: Al-Quran *murottal* therapy is effective in reducing the level of anxiety in pregnant women in the third trimester in the Sukamakmur Health Center work area. It is recommended for health workers to integrate *murottal* therapy into antenatal services, as well as educate pregnant women about the benefits of *murottal* treatment as an independent effort to reduce anxiety during pregnancy.

Keywords: Al-Quran *Murottal* Therapy; Anxiety; Pregnant Women; Trimester III.

Pendahuluan: Kecemasan pada ibu hamil trimester III mencapai 28,7% di Indonesia, berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Keterbatasan intervensi farmakologi yang dapat berdampak pada efek samping pada janin, sehingga terapi non-farmakologi seperti *murottal* Al-Qur'an menjadi alternatif. Terapi *murottal* terbukti efektif menurunkan kecemasan melalui stimulasi gelombang alpha yang menenangkan sistem saraf otonom.

Tujuan: untuk mengetahui terapi *murottal* Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode quasi experiment dengan rancangan *pre-test post-test control group*. Sampel sebanyak 46 ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sukamakmur dipilih secara *purposive sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok: intervensi (mendengarkan *murottal* Al-Qur'an Surah Maryam 25-30 menit setiap hari selama 2 minggu) dan kontrol (tanpa intervensi). Tingkat kecemasan diukur

Pengaruh terapi *murottal* al'quran terhadap tingkat kecemasan
pada ibu hamil trimester III

menggunakan kuesioner HRS-A sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon* untuk perbedaan dalam kelompok dan *Mann Whitney* untuk antar kelompok.

Hasil: Hasil analisis bivariat menunjukkan ada perbedaan rata-rata skor kecemasan antara sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi ($p\text{-value} = 0.001$), namun tidak ada perbedaan pada kelompok kontrol ($p\text{-value} = 0.062$). Terdapat perbedaan rata-rata skor kecemasan sesudah antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol pada ibu hamil ($p\text{-value} = 0.021$).

Simpulan: Terapi *murottal* Al-Qur'an efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sukamakmur.

Saran: Disarankan bagi tenaga kesehatan untuk mengintegrasikan terapi *murottal* dalam pelayanan antenatal, serta melakukan edukasi kepada ibu hamil mengenai manfaat terapi *murottal* sebagai upaya mandiri menurunkan kecemasan selama kehamilan.

Kata Kunci: Ibu Hamil; Kecemasan; Terapi *Murottal* Al-Quran; Trimester III.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa penting dalam kehidupan seorang wanita, yang melibatkan berbagai perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Trimester ketiga sering kali menjadi periode yang penuh dengan tantangan, di mana ibu hamil mulai mempersiapkan diri untuk persalinan, yang dapat meningkatkan kecemasan dan stres. Sekitar 15.6% ibu hamil mengalami kecemasan selama kehamilan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Kecemasan pada ibu hamil tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan emosional ibu, tetapi juga dapat meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan, kelahiran prematur, dan masalah perkembangan pada janin. Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil di beberapa negara berkembang memiliki risiko tinggi mengalami gangguan psikologis, dengan prevalensi kecemasan yang signifikan pada ibu primigravida. Sekitar 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan, dengan kasus yang cukup tinggi di Provinsi Jawa Barat (Rayuna & Prima, 2024).

Kehamilan dan persalinan merupakan masa yang berkelanjutan dalam proses reproduksi manusia. Ibu hamil akan mengalami perubahan psikofisiologis selama kehamilan. Perubahan psikofisiologis dalam kehamilan merupakan ilmu yang berhubungan dengan fisik dan psikologis, berkaitan erat antara anatomi dan fisiologi serta fenomena psikologi dan perilaku yang terbentuk baik karena perubahan fisik maupun lingkungan. Perubahan dalam dimensi psikofisiologis tersebut adalah dimensi fisiologis meliputi perubahan sistem endokrin, sistem reproduksi, sistem kardiovaskular, sistem

pernafasan, sistem muskuloskeletal, metabolisme dan sistem lain. Dimensi fisiologis meliputi perubahan sistem endokrin, sistem reproduksi, sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem perkemihan, sistem pencernaan, sistem muskuloskeletal, metabolisme dan sistem lain. Dimensi psikologis meliputi perubahan perilaku. Perubahan psikologis yang umum terjadi pada masa kehamilan adalah kecemasan (Sari & Mardalena, 2024).

Penyebab kecemasan pada masa kehamilan terutama pada kehamilan trimester ketiga seperti rasa cemas dan takut mati, trauma kelahiran, perasaan bersalah atau berdosa dan ketakutan riil seperti ketakutan bayinya lahir cacat. Ibu hamil trimester III juga merasakan kegelisahan mengenai kelahiran bayinya dan permulaan dari fase baru dalam hidupnya (Yanti & Wirastri, 2022).

Dampak kecemasan dapat memicu respons tubuh baik fisik maupun psikologis ibu hamil. Peningkatan sistem saraf simpatik merupakan salah satu respons fisik kecemasan. System endokrin yang terdiri dari kelenjar-kelenjar seperti adrenalin, tiroid, dan pituari (pusat pengendalian kelenjar), melepaskan pengeluaran hormon masing-masing ke aliran darah yang mengakibatkan system syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang berfungsi memberi tenaga pada ibu serta mempersiapkan secara fisik dan psikis (Okvitasari, Ruslinawati, Yuniarti & Luhur, 2024).

Tingkat kecemasan menjelang persalinan merupakan suatu kondisi mental pada ibu hamil terkait dengan gejala-gejala kecemasan yang

Maulidar, Adri Idiana*, Evi Zahara, Sulastri, Cut Yuniwati

Poltekkes Kemenkes Aceh

Korespondensi penulis: Adri Idiana. *Email: d.fahriyanto@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1374

Pengaruh terapi *murottal*/al'quran terhadap tingkat kecemasan
pada ibu hamil trimester III

dirasakannya saat memasuki usia kehamilan trimester III yang diukur menggunakan skala kecemasan yang disusun oleh peneliti dengan menggunakan beberapa konsep kecemasan menurut Hamilton dalam skala kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Kecemasan yang digunakan dalam instrumen ini merupakan gejala-gejala kecemasan yang muncul saat cemas, antara lain ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan inteligensi, perasaan depresi, gejala somatic otot, gejala somatic sensoris, gejala kardiovaskuler, gejala respiratori, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, serta gejala otonom. Item dari masing-masing gejala tersebut merupakan gejala-gejala yang telah disesuaikan dengan hal-hal yang dialami oleh ibu hamil trimester ketiga (Okvitasari, Yuniarti, & Luhur, 2024).

Untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester dapat diatasi secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Namun, pendekatan farmakologi seperti penggunaan antidepresan atau ansiolitik sering kali dibatasi karena potensi efek samping terhadap janin, sehingga intervensi non-farmakologi menjadi pilihan utama (Zeng, Niu, Zhu, Li, Li, Gao, & Li, 2025).

Sebagai alternatif berbasis budaya, terapi *murottal* Al-Quran menunjukkan efektivitas klinis dalam mengurangi kecemasan ibu hamil. Meta-analisis 2025 menyebutkan intervensi berbasis musik/spiritual memiliki dampak psikologis setara dengan terapi konvensional (Zhou, Zhu, Li, Guo & Li, 2025). Penelitian di Puskesmas Kassi-Kassi membuktikan terapi *murottal* Surah Ar-Rahman menurunkan skor HARS dengan $p=0.000$ (El-Amin, Darmawansyah, & Saharuddin, 2024). Mekanisme kerja terapi ini melibatkan stimulasi gelombang alpha yang menenangkan sistem saraf otonom sekaligus meningkatkan *spiritual connectedness* (Yuniwati, 2023).

METODE

Penelitian kuantitatif eksperimen semu (*quasi eksperiment*) rancangan penelitian yang digunakan *pre-test posttest control group desain*. Dalam desain ini, sebelum sampel diberikan perlakuan, sampel diberi *pretest* dan diakhir penelitian diberikan *posttest*. Penelitian ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok yaitu kelompok intervensi yang

diberikan terapi *murottal* Al- Qur'an dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi apapun. Penelitian ini dilakukan pada bulan 22 April sampai dengan 19 Juni 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamakmur.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan ≥ 28 minggu di wilayah kerja Puskesmas Sukamakmur yang berjumlah 70 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu adalah ibu trimester III usia kehamilan ≥ 28 minggu yang mengalami kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Sukamakmur yang berjumlah 23 orang untuk masing-masing kelompok sesuai dengan perhitungan rumus slovin dan penambahan *drop out* 10%. Saat penelitian terdapat 2 orang yang *drop out* sehingga sisa sampel masing-masing kelompok yaitu 22 orang.

Instrumen yang digunakan untuk dalam penelitian ini berupa kuesioner HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) yang digunakan untuk mengukur kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi untuk masing-masing kelompok. Selain itu, bahan yang digunakan untuk memberikan intervensi yaitu *murottal* Al-Quran Surah Al-Maryam yang dibagikan melalui *whatsapp group* dan lembar observasi untuk mencatat hasil pemantauan pemberian intervensi.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh 5 enumerator yang merupakan petugas kesehatan yang ada di Puskesmas Sukamakmur. Sebelum melakukan pengumpulan data, peneliti memberikan *briefing* kepada enumerator dan tugasnya hanya membantu mewawancarai responden menggunakan kuesioner. Tahap persiapan dimulai dari memperbanyak kuesioner penelitian dan pengurusan izin penelitian serta pengurusan *ethical clearance* di Poltekkes Kemenkes Aceh. Tahap pengumpulan data dimulai dari penjelasan tujuan, manfaat serta prosedur penelitian, pemberian lembar *informed consent* dan dimintakan kesediaannya untuk join ke masing-masing *whatsapp group*. Selanjutnya peneliti melakukan *pre-test* dengan mewawancarai responden menggunakan kuesioner. Proses pemberian perlakuan pada kelompok intervensi yaitu membagikan *murottal* Al-Qur'an Surah Al-Maryam dengan durasi 25-30 menit yang dibagikan melalui *whatsapp group* setiap jam 20.00 WIB selama 2

Maulidar, Adri Idiana*, Evi Zahara, Sulastri, Cut Yuniwati

Poltekkes Kemenkes Aceh

Korespondensi penulis: Adri Idiana. *Email: d.fahriyanto@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1374

Pengaruh terapi *murottal*/al'quran terhadap tingkat kecemasan
pada ibu hamil trimester III

minggu, sedangkan pada kelompok kontrol responden hanya diberikan penjelasan tentang kecemasan dan cara mengatasinya melalui *whatsapp group*. Setiap intervensi diberikan, peneliti melakukan observasi dengan memantau kembali info dari *whatsapp group* setiap pagi jam 08.00 dan dicatat di lembar observasi. Setelah 2 minggu diberikan intervensi, peneliti mengumpulkan kembali data *post-test*.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Test* mengetahui perbedaan rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III

antara sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi pada masing-masing kelompok dan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penggunaan uji statistik ini karena data tidak berdistribusi normal.

Penelitian ini telah melalui prosedur kaji etik dan dinyatakan layak untuk dilaksanakan penelitian yang disetujui oleh komisi etik penelitian kesehatan Poltekkes Kemenkes Aceh dengan No. DP.04.03/12.7/079/2025.

Maulidar, Adri Idiana*, Evi Zahara, Sulastri, Cut Yuniwati

Poltekkes Kemenkes Aceh

Korespondensi penulis: Adri Idiana. *Email: d.fahriyanto@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1374

Pengaruh terapi *murottal*/al'quran terhadap tingkat kecemasan
pada ibu hamil trimester III

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (N=22)

Karakteristik	Hasil	
	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol
Umur (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(28.45±3.973) (20-35)	(31.68±7.357)
20 – 35	21/95.5	15/68.2
>35	1/4.5	7/31.8
Pendidikan (n/%)		
Tinggi	8/36.4	11/50.0
Menengah	13/59.1	9/40.9
Dasar	1/4.5	2/9.1
Pekerjaan (n/%)		
Bekerja	5/22.7	6/27.3
Tidak Bekerja	17/77.3	16/72.7
Usia Kehamilan (n/%)		
28-32 Minggu	18/80	16/72.7
>32 Minggu	4/18.4	6/27.3
Gravida (n/%)		
Primigravida	5/22.7	6/27.3
Multigravida	14/63.6	16/72.7
Grandemultigravida	3/13.6	0/0.0
Paritas (n/%)		
Nullipara	8/36.8	8/36.4
Primipara	5/22.7	4/18.2
Multipara	9/40.9	10/45.5
Riwayat Abortus (n/%)		
Tidak Pernah	16/72.7	18/81.8
Pernah	6/27.3	4/18.2

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan mayoritas umur responden pada kelompok intervensi yaitu 20-35 tahun sebanyak 21 responden (95.5%) dan pada kelompok kontrol yaitu >35 tahun sebanyak 16 responden (69.6%). Mayoritas pendidikan responden pada kelompok intervensi yaitu menengah sebanyak 13 responden (59.1%) dan pada kelompok kontrol yaitu pendidikan tinggi sebanyak 11 responden (47.8%). Mayoritas pekerjaan responden pada kelompok intervensi yaitu tidak bekerja sebanyak 17 responden (77.3%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 17 (73.9%). Mayoritas usia kehamilan pada kelompok intervensi yaitu 28-32 minggu sebanyak 18 (81.8%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 17 responden (73.9%). Mayoritas gravida pada kelompok intervensi yaitu multigravida sebanyak 14 responden (63.3%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 17 responden (73.9%). Responden dengan kategori multipara pada kelompok intervensi sebanyak 9 responden (40.9%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 10 responden (43.5%). Mayoritas responden tidak pernah mengalami abortus sebanyak 16 orang (69,6%) pada kelompok intervensi dan 19 responden (72.7%) pada kelompok kontrol.

Maulidar, Adri Idiana*, Evi Zahara, Sulastri, Cut Yuniwati

Poltekkes Kemenkes Aceh

Korespondensi penulis: Adri Idiana. *Email: d.fahriyanto@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1374

Pengaruh terapi *murottal*/al'quran terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III

Tabel 2. Rata-rata Skor Kecemasan *Pre-Test* dan *Post-Test* Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok		Mean	p-value
Intervensi	<i>Pre-test</i>	(5.45 ± 5.38) (1-22)	0.001
	<i>Post-test</i>	(1.81 ± 1.40) (0-6)	
Kontrol	<i>Pre-test</i>	(3.59 ± 2.63) (1-11)	0.067
	<i>Post-test</i>	(3.09 ± 2.13) (1-9)	

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum 5.45 dengan standar deviasi 5.38. Setelah diberikan intervensi, rata-rata skor kecemasan menjadi 1.81 dengan standar deviasi 1.50. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0.001$ ($p\text{-value} < 0.05$) yang artinya ada perbedaan rata-rata skor kecemasan antara sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi.

Rata-rata skor kecemasan sebelum pada kelompok kontrol yaitu 3.59 dengan standar deviasi 2.63, sedangkan rata-rata skor kecemasan setelah perlakuan yaitu 3.09 dengan standar deviasi 2.13. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0.068$ ($p\text{-value} < 0.05$) yang artinya tidak ada perbedaan rata-rata skor kecemasan antara sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Tabel 3. Perbedaan Rata-rata Skor Kecemasan Antara Kelompok Intervensi dengan Kelompok Kontrol

Kelompok		Mean Rank	Z	p-value
<i>Pre-test</i>	Intervensi	23.95	-0.761	0.447
	Kontrol	21.05		
<i>Post-test</i>	Intervensi	18.34	-2.208	0.027
	Kontrol	26.66		

Berdasarkan Tabel 4. menunjukkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0.447$ ($p\text{-value} > 0.05$) yang artinya tidak ada perbedaan rata-rata skor kecemasan sebelum antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol pada ibu hamil. Setelah diberikan intervensi diperoleh nilai $p\text{-value} = 0.027$ ($p\text{-value} < 0.05$) yang artinya ada perbedaan rata-rata skor kecemasan sesudah antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol pada ibu hamil.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi yang diberikan terapi *murottal* Al-Qur'an, terdapat penurunan skor kecemasan pada 18 dari 2 responden, sementara 2 responden mengalami peningkatan skor kecemasan dan 2 responden lainnya tidak mengalami perubahan skor. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Terapi *murottal* Al-Qur'an terbukti efektif

dalam menurunkan tingkat kecemasan pada responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhayangkara Tk. III Banjarmasin yang menunjukkan ada perbedaan rata-rata skor kecemasan ibu hamil antara sebelum dan sesudah diberikan terapi *murottal* dengan selesai skor sebanyak 8.46 (Ulfah, Rahman, Asmadiannor, & Wijaksono, 2025). Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kolakaasi Kabupaten Kolaka menunjukkan adanya perbedaan hasil sebelum dan setelah pemberian terapi *murottal* Al – Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan (Rahmadhani, Agustini & Taqiyah (2021).

Pemberian terapi *murottal* Al Quran Surah Maryam dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah intervensi. Intervensi yang diberikan selama 14 hari menurunkan

Maulidar, Adri Idiana*, Evi Zahara, Sulastri, Cut Yuniwati

Poltekkes Kemenkes Aceh

Korespondensi penulis: Adri Idiana. *Email: d.fahriyanto@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1374

Pengaruh terapi *murottal*/al'quran terhadap tingkat kecemasan
pada ibu hamil trimester III

rata-rata skor kecemasan ibu hamil dari 22.75 menjadi 13.6 (Zulkahfi & Safitri, 2020). Mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dalam tempo yang lambat dan suasana yang tenang dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Harmoni nada dari *murottal* Al-Qur'an merupakan *spiritual music*, memiliki panjang audio dengan jenis frekuensi dan panjang gelombang tertentu, menghasilkan suatu getaran yang dapat memulihkan keseimbangan dan koordinasi, mengaktifkan aktivitas gelombang otak sehingga dapat mengontrol pikiran dan jiwa untuk menurunkan kecemasan (Al Khansa, Mansoer & Shahib, 2021).

Efek terapi *murottal* Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan disebabkan karena stimulasi audio yang menenangkan dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, dan meningkatkan produksi *neurotransmitter* yang berperan dalam perasaan tenang dan bahagia, seperti serotonin dan dopamin (Moulaei, Hoghdoost, Bahaadinbeighy & Dinari, 2023).

Terapi *murottal* juga membantu otak dalam memproduksi zat kimia *neuropeptide* yang dapat menguatkan reseptor tubuh dan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan. Selain itu, mendengarkan bacaan *murottal* Al-Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonisasi dapat menurunkan hormon-hormon stres penyebab depresi, mengaktifkan hormon *endorphin* alami, meningkatkan relaksasi, dan dapat mengalihkan perhatian dari rasa takut, kecemasan dan ketegangan (Timiyatun, Oktavianto & Sunny, 2023).

Selain itu, *murottal* Al-Quran tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga fisiologis sehingga memberikan manfaat holistik bagi pasien. Seperti hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Baro yang menunjukkan pemberian *murottal* Surah Ar-Rahman selama 7 hari dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil primigravida (Noviyanti, Rahmi, Dewi, Nurdahlana, 2021).

Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat 2 ibu yang mengalami peningkatan skor kecemasan. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor individual seperti tingkat keparahan kecemasan pada saat *pre-test* dan dapat juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, riwayat kehamilan sebelumnya seperti abortus dan

pre-eklampsia. Selain itu, terdapat 2 responden yang tidak mengalami perubahan skor kecemasan dikarenakan tidak semua individu memiliki respons yang sama terhadap stimulasi terapi *murottal* sehingga terapi *murottal* kurang memberikan dampak signifikan. Selain itu, gangguan suara dari luar atau situasi rumah yang tidak mendukung proses relaksasi.

Selanjutnya, hasil penelitian juga menunjukkan tidak terdapat penurunan skor kecemasan antara sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol. Sebanyak 13 responden mengalami penurunan skor kecemasan, 3 responden mengalami peningkatan, dan 6 responden tidak mengalami perubahan. Meskipun kelompok kontrol tidak diberikan intervensi utama, namun pada kelompok ini diberikan konseling tentang pencegahan dan penurunan kecemasan. Konseling tersebut memberikan efek positif terhadap pengurangan kecemasan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sukamakmur, namun secara statistik tidak ada hubungan yang signifikan.

Penelitian lain menunjukkan tidak ada perbedaan rata-rata skor kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol (Iyidir & Amanak, 2024). Namun, penelitian lain yang menunjukkan konseling berbasis psikologis, secara kreatif dapat memainkan peran penting dalam mengurangi ketakutan saat melahirkan selama kehamilan dan bahkan persalinan. Intervensi ini juga dapat menciptakan pengalaman yang menyenangkan dan bebas trauma yang penting untuk mendorong perempuan untuk melahirkan secara alami (Gargari, Esmailpour, Mirghafourvand, Nourizadeh & Mehrabi, 2021).

Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti pekerjaan (Halil & Puspitasari, 2023), dukungan suami, gravida dan kepatuhan ANC (Wicaksana, Shammakh, Pratiwi, Maswan & Azhar 2024). Selain itu, usia dan pendidikan juga berhubungan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi masa menjelang persalinan.

Pendekatan pendidikan kesehatan melalui konseling bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola kecemasan (Beck, 2020). Konseling pencegahan dan penurunan kecemasan memberikan ibu hamil wawasan tentang penyebab

Maulidar, Adri Idiana*, Evi Zahara, Sulastri, Cut Yuniwati

Poltekkes Kemenkes Aceh

Korespondensi penulis: Adri Idiana. *Email: d.fahriyanto@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1374

Pengaruh terapi *murottal*/al'quran terhadap tingkat kecemasan
pada ibu hamil trimester III

kecemasan dan teknik relaksasi yang dapat digunakan, sehingga membantu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan.

Perubahan skor kecemasan pada kelompok kontrol juga dapat dipengaruhi karena kesadaran responden yang sedang diamati atau diteliti. *Hawthorne Effect* menjelaskan bahwa individu cenderung memodifikasi aspek perilaku mereka ketika menyadari sedang diobservasi dalam konteks penelitian (Sedgwick & Greenwood, 2015). Dalam konteks penelitian ini, responden kelompok kontrol mungkin mengalami perubahan positif dalam pengelolaan kecemasan karena mereka merasa mendapat perhatian khusus melalui proses konseling, meskipun konseling tersebut bersifat dasar.

Hasil penelitian juga menunjukkan sebelum diberikan intervensi, tidak ada perbedaan rata-rata skor kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat kecemasan yang homogen sehingga perbedaan yang terjadi setelah intervensi benar-benar disebabkan oleh perlakuan yang diberikan, bukan karena perbedaan karakteristik awal subjek penelitian.

Setelah diberikan perlakuan menunjukkan adanya perbedaan skor kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol, di mana diperoleh nilai *mean rank* kelompok intervensi (18.72) lebih rendah dibandingkan dengan *mean rank* pada kelompok kontrol (28.28). Perbedaan yang signifikan ini menunjukkan bahwa *murottal* Al-Quran lebih efektif menurunkan kecemasan ibu hamil dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Penelitian lain menunjukkan sebelum diberikan intervensi tidak ada perbedaan rata-rata skor kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Namun setelah diberikan intervensi, terdapat perbedaan rata-rata skor kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan *murottal* efektif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil (Astuti & Ediyono, 2023). Penelitian lain menunjukkan terapi *murottal* lebih efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu menjelang persalinan dibandingkan dengan kelompok kontrol (Herlina, Ulya & Yunika, 2023).

Kecemasan pada ibu hamil dapat dipengaruhi

oleh faktor psikologis dan fisiologis yang kompleks. Teori *coping stress* menjelaskan bahwa intervensi yang bersifat relaksasi dan spiritual dapat membantu mengurangi respons stres dan kecemasan dengan meningkatkan ketenangan pikiran dan perasaan aman (Maftuhin & Yazid, 2025).

Mendengarkan bacaan Al-Qur'an merupakan salah satu jenis terapi religi dan salah satu teknik distraksi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan. *Murottal* al-Qur'an merupakan bagian dari alat musik, harmonisasi dalam indahnya *murottal* Al-Qur'an akan masuk ke telinga dan direspons oleh otak kanan dan kiri yang akan memberikan dampak berupa kenyamanan dan ketenangan. Al-Qur'an menimbulkan respons relaksasi pada diri orang yang membacanya maupun orang yang mendengarkannya (Putra, Dewy, Junaidi & Ahzar, 2021).

Peneliti mengasumsikan bahwa efektivitas *murottal* Al-Quran dalam menurunkan kecemasan ibu hamil tidak hanya disebabkan oleh faktor fisiologis, tetapi juga oleh aspek spiritual dan psikologis yang mendalam. Keyakinan religiusitas ibu hamil terhadap Al-Quran sebagai kitab suci dapat memperkuat efek terapeutik dalam mengurangi kecemasan yang dirasakan. Namun, perubahan skor kecemasan ini juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan suami dan keluarga, riwayat kehamilan sebelumnya dan riwayat penyakit saat ini.

Terdapat responden yang mengalami penurunan skor kecemasan setelah diberikan *murottal* tetapi tidak terlalu signifikan. Hal ini dikarenakan ibu hamil mengalami pre-eklampsia yang sebelumnya tidak pernah dialaminya sehingga menyebabkan ibu hamil lebih merasa cemas terhadap kehamilannya. Selain itu, terdapat responden yang pernah memiliki riwayat abortus sehingga hal itu terulangi kembali pada kehamilan saat ini. Oleh karena itu, penerapan terapi *murottal* Al-Quran sebaiknya dilakukan secara holistik dengan mempertimbangkan kondisi kesehatan individual, dukungan sosial, dan faktor psikologis masing-masing ibu hamil untuk mencapai hasil yang optimal dalam mengurangi tingkat kecemasan selama kehamilan.

SIMPULAN

Terdapat perbedaan rata-rata skor kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan *murottal* Al-

Maulidar, Adri Idiana*, Evi Zahara, Sulastri, Cut Yuniwati

Poltekkes Kemenkes Aceh

Korespondensi penulis: Adri Idiana. *Email: d.fahriyanto@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1374

Pengaruh terapi *murottal*/al'quran terhadap tingkat kecemasan
pada ibu hamil trimester III

Quran pada kelompok intervensi di wilayah kerja Puskesmas Sukamakmur ($p\text{-value} = 0.001$). Tidak ada perbedaan rata-rata skor kecemasan antara sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Sukamakmur ($p\text{-value} = 0.062$). Terdapat perbedaan rata-rata skor kecemasan sesudah antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sukamakmur. ($p\text{-value} = 0.021$).

SARAN

Disarankan agar institusi pendidikan mengintegrasikan terapi komplementer seperti murottal Al-Quran ke dalam kurikulum dan pelatihan berbasis bukti, serta menjalin kerjasama dengan fasilitas kesehatan untuk praktik klinis. Ibu hamil dianjurkan rutin mendengarkan murottal dalam suasana tenang sebagai upaya mengurangi kecemasan, dengan dukungan keluarga dan teknik relaksasi tambahan. Petugas kesehatan perlu mengembangkan protokol standar penggunaan murottal, menyediakan fasilitas audio, serta memberikan edukasi dan konseling spiritual secara holistik. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan metode yang lebih kuat seperti *randomized controlled trial* dan mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas murottal serta dampaknya terhadap hasil kehamilan dan persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Khansa, B., Mansoer, F. A. F., & Shahib, N. (2021). Systematic Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(2), 187-192.
- Astuti, E. P., & Ediyono, S. (2023). Perubahan Kecemasan Dan Kesejahteraan Spiritual Ibu Hamil Melalui Peran Murottal. *Jurnal Kebidanan*, 1-13.
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.
- El-Amin, F. G., Darmawansyah, D., & Saharuddin, S. (2024). The Effectiveness of Murottal on the

Anxiety Level of Pregnant Women Using HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). *Jurnal Kebidanan*, 13(2), 126-131.

- Gargari, M. A., Esmailpour, K., Mirghafourvand, M., Nourizadeh, R., & Mehrabi, E. (2021). Effects of Psycho-education Interventions on Perceived Childbirth Fear and Anxiety by Pregnant Women: A Systematic Review and Meta-analysis. *International Journal of Women's Health & Reproduction Sciences*, 9(4).
- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). Faktor yang menyebabkan kecemasan ibu hamil trimester iii dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Depok 2. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 78-83.
- Herlina, S. M., Ulya, Y., & Yunika, R. P. (2023). Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin. *Journal of Fundus*, 3(2), 1-7.
- Iyidir, Z. K., & Amanak, K. (2024). The Effect of Education Regarding Non-Stress Test (NST) on the Levels of Anxiety among Pregnant Women: A Quasi-Experimental Controlled Study. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*, 12(4).
- Maftuhin, A. R. A., & Yazid, S. (2025). Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(1), 227-242.
- Moulaei, K., Haghdoust, A. A., Bahaadinbeigy, K., & Dinari, F. (2023). The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review on outcomes. *Health Science Reports*, 6(12), e1751.
- Noviyanti, N., Rahmi, R., Dewi, R., & Nurdahlina, N. (2021). Pemberian Terapi Murottal Al-Quran terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(2), 287-294.
- Okvitasari, Y., Yuniarti, K., & Luhur, R. P. (2024). *Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil*. Penerbit NEM.

Maulidar, Adri Idiana*, Evi Zahara, Sulastri, Cut Yuniwati

Poltekkes Kemenkes Aceh
Korespondensi penulis: Adri Idiana. *Email: d.fahriyanto@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1374

Pengaruh terapi *murottal*/al'quran terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III

- Putra, F., Dewy, T. S., & Junaidi, A. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Arrahman Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rsud Dr. H. Andi Abdurrahman Noor Kabupaten Tanah Bumbu. *J. Nurs. Invent*, 2(2), 143-149.
- Rahmadhani, A., Agustini, T., & Taqiyah, Y. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan. *Window of Nursing Journal*, 113-122.
- Rayuna, M. S., & Prima, E. (2024). Efektivitas Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *docx. Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 10(2), 131-134.
- Sari, W. I. P. E., & Mardalena, I. (2024). *Perubahan Psikofisiologi Ibu Hamil Trimester III*. Penerbit NEM.
- Sedgwick, P., & Greenwood, N. (2015). Understanding the Hawthorne effect. *Bmj*, 351.
- Timiyatun, E., Oktavianto, E., & Sunny, S. (2023). Pengaruh terapi murottal terhadap penurunan kecemasan pada primipara: the effect of murottal therapy on reducing anxiety in primipara. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 11(2), 18-25.
- Ulfah, U., Rahman, S., Asmadiannor, A., & Wijaksono, M. A. (2025). Pengaruh Murottal Al Qur'an Surah Maryam Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhayangkara Tk. III Banjarmasin. *Sains Medisina*, 3(4), 187-195.
- Wicaksana, I. P. A., Shammakh, A. A., Pratiwi, M. R. A., Maswan, M., & Azhar, M. B. (2024). Hubungan Dukungan Suami, Status Gravida, dan Kepatuhan Ibu Melakukan Antenatal Care (ANC) terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(6), 376-388.
- Yanti, E. M., & Wirastri, D. (2022). *Kecemasan ibu hamil trimester III*. Penerbit NEM.
- Yuniwati, C. (2023). The application of murottal therapy as an alternative to address anxiety in pregnant women in the third trimester facing childbirth. *Science Midwifery*, 11(3), 489-499.
- Zeng, G., Niu, J., Zhu, K., Li, F., Li, L., Gao, K., & Li, H. (2025). Effects of non-pharmacological interventions on depressive and anxiety symptoms in pregnant women: a systematic review and network meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 79.
- Zhou, J., Zhu, Z., Li, R., Guo, X., & Li, D. (2025). Comparative efficacy of non-pharmacological interventions on fear of childbirth for pregnant women: a systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1530311.
- Zulkahfi, I., & Safitri, N. K. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Surah Maryam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(2), 74-79.

Maulidar, Adri Idiana*, Evi Zahara, Sulastri, Cut Yuniwati

Poltekkes Kemenkes Aceh

Korespondensi penulis: Adri Idiana. *Email: d.fahriyanto@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1374