

EVIDENCE BASED CASE REPORT (EBCR) : PENGARUH MUROTAL AL-QURAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN

Evidence Based Case Report (EBCR) : Effect Of Murotal of Al-Quran On The Level Of Anxiety in Maternity

Fricy Aswan Ditiara ^{1*}, Sri Wisnu ²

^{1*} Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, Prodi Pendidikan Profesi Bidan,
fricyaswanditiara@student.poltekkesbandung.ac.id

² Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, sriwisnu@staff.poltekkesbandung.ac.id

ABSTRACT

Background: Labor or delivery is a physiological condition that usually occurs in a woman's life. Maternity events are one of the important moments for mothers, especially mothers who are giving birth for the first time. Maternal labor is generally followed by an emotional transition characterized by mood swings, anxiety, and sadness as well as the effects of dizziness and nausea. **Purpose:** To determine whether murotal al-quran has an effect on reducing anxiety in pregnant women. **Methods:** The research was conducted through literature searches in several articles, namely Google Scolar and Garuda. **Results:** There were 20 people who experienced a decrease in anxiety from before the intervention by giving Murottal Al Quran. There was an emotional effect on maternal anxiety from the murottal Al-Quran treatment. **Conclusion:** Listening to the murotal al-quran is proven to reduce anxiety when mothers give birth, murotal al-quran is able to reduce anxiety in mothers in childbirth. **Key words:** Maternity Mother, Murotal Al-quran, Worry

ABSTRAK

Latar belakang: Persalinan atau kelahiran merupakan kondisi fisiologis yang biasanya terjadi dalam kehidupan seorang wanita. Peristiwa bersalin sebagai salah satu moment penting bagi ibu terutama ibu yang pertama kali melakukan persalinan. Ibu bersalin umumnya diikuti dengan transisi emosional yang ditandai dengan perubahan suasana hati, kecemasan, dan kesedihan serta efek pusing dan mual. **Tujuan:** Untuk mengetahui apakah murotal al-quran berpengaruh terhadap menurunkan kecemasan ibu yang akan bersalin **Metode:** penelitian yang dilakukan melalui penelusuran literatur di beberapa artikel, yaitu google scolar dan garuda. **Hasil:** Ada 20 orang yang mengalami penurunan kecemasan dari sebelum dilakukan intervensi dengan pemberian Murottal Al Quran. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh emosional kecemasan ibu bersalin dari perlakuan murottal Al-Quran. **Kesimpulan:** Mendengarkan murotal al-quran terbukti dapat menurunkan kecemasan pada saat ibu bersalin, muroral al-quran mampu mengurangi kecemasan pada ibu bersalin. **Kata kunci:** Ibu Bersalin, Kecemasan, Murotal Al-Quran

PENDAHULUAN

Persalinan atau kelahiran merupakan kondisi fisiologis yang terjadi di dalam kehidupan seorang wanita. Hal ini memiliki kesan yang sangat dalam serta sangat besar bagi seorang ibu yang pertama kali bersalin. Bagi seorang ibu *postpartum* akan mengalami masa emosional yang biasanya disebut *postpartum blues*, dimana ibu akan merasa cemas, mengalami perubahan *mood*, pusing dan secara tiba-tiba muncul perasaan kesedihan¹.

Ibu yang menyusui pertama kali dianggap tidak kompeten serta tidak berpengalaman jika dibandingkan dengan seorang ibu yang pernah menyusui anak sebelumnya. Tidak adanya pengalaman sebelumnya menjadi faktor ibu *primipara* memiliki pengetahuan yang minim. Hal tersebut menunjukkan bahwa seorang ibu *primipara* memerlukan pertolongan untuk mendapatkan arahan atau bimbingan dalam menyusui dan merawat bayinya. Tuntutan tersebut tentu saja dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti ibu mengalami kecemasan²

Ibu yang melahirkan di jam pertama kelahiran akan merasakan letih akibat dari rangkaian proses persalinan. Hal ini membuat fokus ibu tertuju pada diri sendiri yang berakibat pada tertundanya tindakan menyusui pada bayi yang baru dilahirkan sehingga produksi ASI akan terhambat jika hal tersebut dibiarkan. Reflek isapan pada bayi akan berkurang sebab proses menyusui terganggu, serta menghambat oksitosin keluar. Kecemasan ibu adalah faktor lain yang menghambat keluarnya oksitosin.²

Rasa kebingungan termasuk ke dalam gangguan psikologis seperti kecemasan, kekhawatiran yang diakibatkan oleh sesuatu yang tidak jelas sumbernya dan dapat menurunkan daya. Tentunya hal

tersebut akan berdampak pada aspek emosional ibu *postpartum* baik pada ibu *multipara* maupun *primipara*. Gangguan emosional tersebut dapat berupa gangguan suasana hati⁹

Kecemasan yang dialami selama *postnatal* umumnya timbul karena adanya proses perubahan peran dan tanggung jawab baru menjadi orang tua. Tidak hanya itu, penyebab kecemasan yang lain adalah karena adanya perubahan *hormone*, pembengkakan payudara dan munculnya rasa sakit akibat dari luka jahitan yang belum sembuh. *Blockade* dan refleksi *let down* dapat terjadi ketika ibu mengalami serangan kecemasan ketika menyusui³.

KASUS

Ny.T melahirkan bayinya tanggal 2 maret 2022 pukul 21.00 WIB di Puskesmas Rancaekek Kabupaten Bandung, jenis kelamin Perempuan, ketuban jernih, keadaan tali pusat baik dan tidak ada perdarahan, kulit bayi tampak warna kemerahan, gerakan tonus otot aktif, dan tangisan bayi kuat. Langkah awal dilakukan yakni menjaga kehangatan bayi dan melakukan IMD. BB : 2.609 gr, PB : 48 cm. Murotal quran telah diputar dari ibu datang ke puskesmas hingga 2 jam *post partum*.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan paparan kasus klinis di atas dapat ditarik rumusan masalah penelitian "Bagaimanakah pengaruh murotal quran terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin"?

P : Kecemasan yang dialami oleh ibu bersalin

I : Murotal quran

C : Tidak ada pembandingan atau intervensi lain

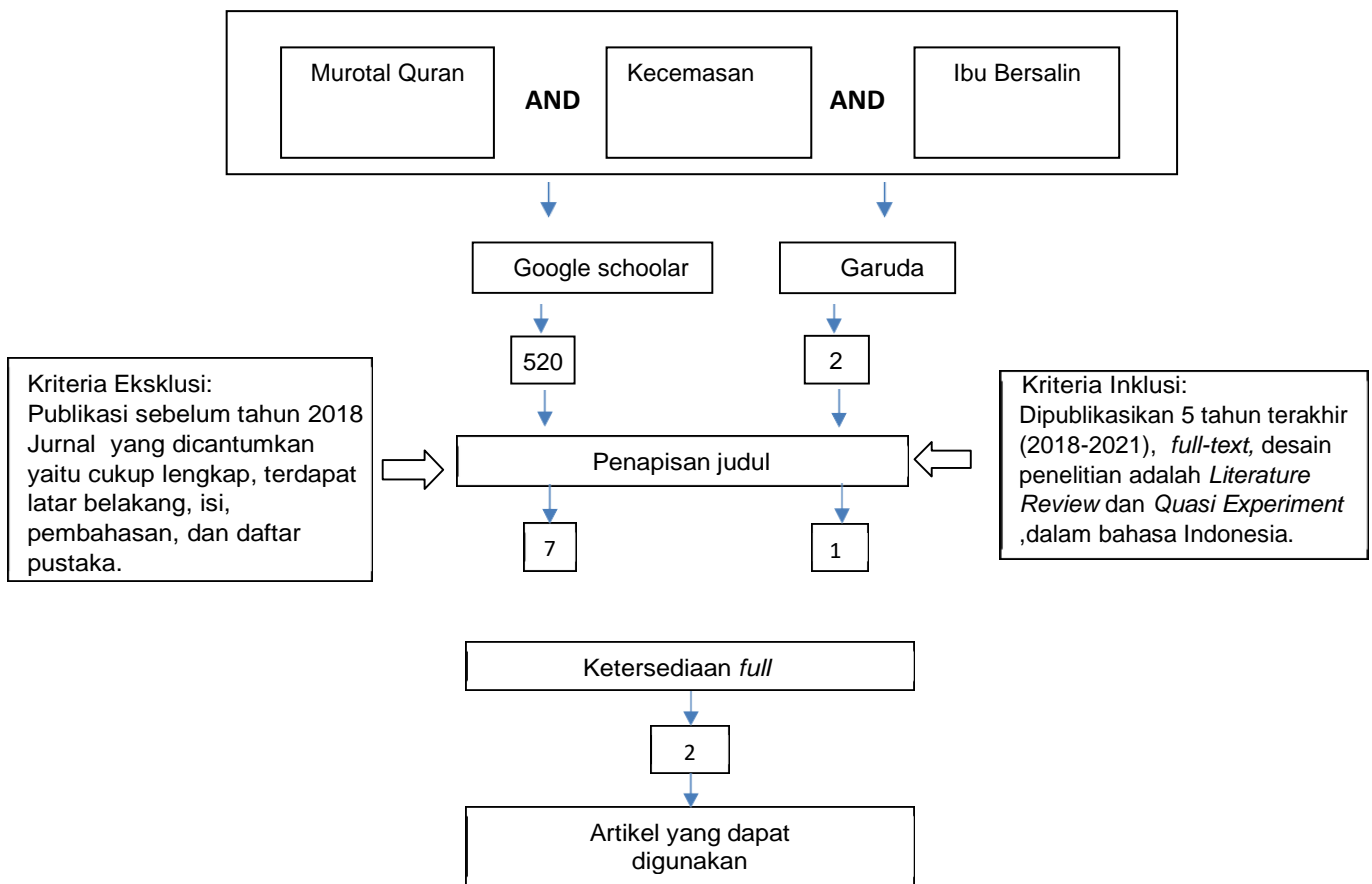
O : Keberhasilan dari penerapan Murotal quran terhadap

Penurunan kecemasan ibu bersalin

METODE

Penelusuran bukti telah dilakukan dengan menggunakan data base Garuda dan Google Scholar dengan kata kunci yang digunakan adalah kata yang mewakili populasi yakni “murotal

quran” dan “Kecemasan” dan “Ibu Bersalin”. Pencarian artikel dibatasi yang dipublikasi 5 tahun terakhir dan artikel *full text*. Artikel diseleksi yang sesuai dengan kriteria inklusi sehingga didapatkan jurnal akhir hasil skrining ditunjukkan pada skema pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Diagram alur pemilihan literatur

Berikut ini adalah hasil telaah kritis dari 2 artikel yang terpilih mencakup *validity*, *importance* dan *applicability*

Tabel 1. Telaah Kritis

No	Artikel	Desain Penelitian	Level of Evidence	Validity	Importance	Applicability
1	<p>Penulis : Andi Julia Rifiana¹, Yarma Mitra Sari²</p> <p>Judul : Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin</p>	Menggunakan desain <i>Quasi Eksperimen</i> , dengan rancangan <i>pretest-posttest one group design</i> .	II Bs	<p>Penelitian ini dilakukan sejak bulan Februari - Agustus 2019 di praktik bidan Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah.</p> <p>Penelitian ini melakukan pretest dengan dilakukan pemberian mendengarkan murottal al-quran . Kemudian dilakukan intervensi berupa mendengarkan murottal alquran selama ibu hamil datang ke praktik bidan sampai dengan pasien melahirkan bayinya . Kemudian dilakukan post test setelah pemberian, kemudian dilakukan perbandingan hasil pengkajian pretest dan posttest. Populasi yang digunakan yakni ibu inpartu yang memenuhi kriteria sebanyak 30 responden dengan teknik <i>Accidental sampling</i>. Variabel bebas adalah Murottal Al-quran dengan variabel terikat adalah Kecemasan Ibu bersalin .</p>	<p>Hasil ada pengaruh secara bermakna kecemasan ibu bersalin sebelum dan sesudah pemberian murottal al-quran . Hasil uji T test data tidak berpasangan menunjukkan nilai sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$ yang artinya Ha diterima. Peneliti n disimpulkan bahwa terdapat 20 orang yang mengalami penurunan kecemasan dari sebelum dilakukan intervensi dengan pemberian Murottal Al Quran di Praktik Bidan Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah.</p>	<p>Disarankan agar ibu bersalin dibiasakan mendengarkan murottal al-quran dari masa kehamilan, karena terapi murottal al-quran berdampak baik bagi janin dan kecemasan saat menjalani masa hamil dan menjelang persalinan.</p>
2	<p>Penulis : Nurqalbi¹, Mudyawati Kamaruddin²</p>	Quasi Eksperimen, dengan pendekatan <i>pretest-posttest control group design</i>	II A	Waktu penelitian dilakukan sejak bulan Mei 2018 di RSIA Siti Khadijah III Makasar tahun 2018 menggunakan kelompok kontrol dan	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi murottal alquran	Disarankan agar bidan memberikan terapi murottal al-quran terhadap ibu inpartu untuk menurunkan

	<p>Judul : Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan</p>			<p>kelompok perlakuan yang diuji dengan pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan. Dari populasi ibu bersalin inpartu kemudian diambil sebanyak 30 ibu sebagai sampel penelitian. Murottal Al-Quran sebagai variabel independen dan kecemasan ibu bersalin sebagai variabel dependen.</p>	<p>diketahui responden memiliki tingkat kecemasan ringan, sedang, dan berat dengan masing-masing sebanyak 6 orang (20,0%), 10 orang (33,3%) dan 14 orang (46,7%). Hasil sesudah diberikan murottal al-quran menunjukkan perubahan tingkat kecemasan sebanyak 17 orang (56,7%) mengalami kecemasan ringan, 11 orang (36,7%) kecemasann sedang dan 2 orang (6,7%) kecemasan berat. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa ada pengaruh positif pemberian murottal al-quran terhadap tingkat kecemasan ibu inpartu di RSIA Siti Khadjah III Makasar yang dibuktikan dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$).</p>	<p>kecemasan ibu. Karena kecemasan pada ibu inpartu itu pasti ada seperti, sulit untuk tidur/istirahat ,berkurangnya nafsu makan , dan emosi yang meninggi pada saat menjelang persalinan oleh sebab itu terapi murottal al-quran akan membantu mengurangi kecemasan ibu yang akan inpartu.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

HASIL

Berdasarkan hasil analisis *review* jurnal didapatkan dua jurnal. Merujuk pada kedua jurnal tersebut didapatkan hasil yang mendukung untuk diberikan terapi murottal al-quran pada ibu menjelang persalinan atau inpartu pada fase aktif. Alasannya yaitu dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu inpartu. Pada tahun 2019 penelitian yang dipublikasikan oleh google scolar Andi Julia Rifiana dan Yarma Mitra, didapatkan hasil bahwa kecemasan ibu setelah bersalin di lokasi Praktik Bidan yang berada di Kecamatan Seputih Surabaya, Lampung Tengah. Sebelum diberikannya terapi murottal al-quran

sebanyak 30 orang ibu bersalin mengalami kecemasan di Praktik Bidan Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah, setelah dilakukan pemberian murottal al qur'an sebanyak 20 orang ibu bersalin mengalami penurunan kecemasan. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi murottal quran memberikan pengaruh secara signifikan untuk mengurangi kecemasan pada ibu setelah bersalin di Praktik Bidan Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah.³

Proses tersebut berlangsung dengan pemberian murottal alquran yang langsung diberikan pada ibu

inpartu. Adapun ayat Al-Qur'an yang diperdengarkan adalah surat Ar-Rad ayat 1-28. Terapi murotal dengan sarana Al-Quran mampu memberikan bantuan penurunan tingkat kecemasan, dimana efeknya mampu memberikan perasaan rileks dan kenyamanan. Hal tersebut bisa terjadi karena ketika seseorang mendapatkan stimulus lantunan ayat Al-Quran akan meningkatkan sekresi *hormone* kortisol. Secara umum orang yang beragama islam akan merasakan perubahan fisiologis ketika mendengarkan lantunan ayat suci sehingga hal tersebut dapat menurunkan rasa cemas dan depresi.⁶

Hasil penelitian serupa dengan penelitian kedua yang dilakukan oleh Nurqalbi dan Mudyawati Kamaruddin pada tahun 2018 menunjukkan bahwa terjadi perbedaan antara kelompok eksperimen pada kondisi pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan. Pada kelompok eksperimen sebelum diberikan terapi murotal alquran diketahui memiliki tingkat kecemasan ringan, sedang, dan berat yang masing-masing sebanyak 6 orang (20%), 10 orang (23,3%), dan 14 orang (46,7%) . Setelah dilakukan *post test* dengan kecemasan ringan 56,7%, sedang 36,7% serta berat 6,7%. Penelitian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh murottal al-quran terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu inpartu di RSIA Siti Khadijah III Makasar.¹¹

PEMBAHASAN

Terapi murottal merupakan salah satu Teknik rileksasi yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan dengan mendengarkan lantunan ayat suci Al-Quran. Gelombang delta pada bagian tengah dan depan otak mendominasi akibat mendengarkan lantunan murottal. Hal ini memberikan efek

tenang dan nyaman bagi pendengarnya. Secara fisiologis fenomena ini terjadi karena sel mensekresikan senyawa kimia berupa neuropeptide sebagai timbal balik atas rasa yang diperoleh ibu setelah mendengarkan murottal¹⁰

Murottal al-quran terbukti mampu mengurangi rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil. Hal ini didukung oleh penelitian dengan hasil memperdengarkan ayat-ayat suci Al-quran diketahui memberikan efek kesehatan mental. Hal ini serupa dengan hasil penelitian yang diadakan Zahedan University of Medical Sciences di Tenggara Iran memperoleh nilai *p value* sebesar $0,037 < 0,05$ yang artinya terjadi perbedaan hasil antara kelompok kontrol dengan kelompok yang diberikan perlakuan murottal Al-Quran. Penelitian tersebut juga menyimpulkan bahwa lantunan ayat suci Al-Quran dapat membantu dalam peningkatan kesehatan mental dengan memberikan dampak ketenangan.⁸

Lantunan ayat suci dalam Murottal Al-Quran yang dilantunkan secara tartil memiliki dampak positif terhadap kesehatan dan ketenangan mental pendengar. Hal ini dikarenakan gelombang suara yang dihasilkan menstimulasi otak untuk menurunkan hormone kortisol sehingga muncul perasaan tenang, tidak cemas, menurunkan rasa takut, perbaikan metabolisme, berdampak pada kontrol tekanan darah tinggi, melambatkan frekuensi nafas, dan detak jantung.

Kecemasan selama ibu mengalami persalinan inpartu umumnya diikuti gangguan mental seperti halnya khawatir, ketenangan terganggu, mudah kaget, tetapi masih dalam ambang batas normal. Terapi musik dapat menurunkan kecemasan. Salah satu terapi musik yang dapat dilakukan adalah dengan lantunan ayat suci Al-Quran. Lantunan murottal Al-Quran masuk ke dalam telinga dalam bentuk

geombang yang dapat dikonversi menjadi senyawa kimia setelah memasuki telinga bagian dalam kemudian diteruskan ke dalam otak untuk diproses¹³

Terapi murottal Al-Quran terbukti memberikan dampak terhadap penurunan kecemasan pasien bersalin. Hal ini dibuktikan dengan data empiris yang menunjukkan bahwa nilai *p value* untuk kelompok eksperimen sebesar $0,01 < 0,05$.⁴

SIMPULAN

Penerapan terapi murottal al-quran yang dilakukan pada ibu bersalin atau inpartu dapat menurunkan kecemasan pada ibu. Beberapa penelitian tentang terapi murottal Al-Qur'an mendapatkan hasil yang serupa dengan penelitian ini, yaitu berhasil mengurangi kecemasan ibu yang akan bersalin atau inpartu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdul Hayat. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. Banjarmasin ; Institut Agama Islam Negeri Antasari
2. Aizid, R. (2016). *Tartil Al Quran untuk Kecerdasan dan Kesehatanmu*, Yogyakarta: Diva Press
3. Andi Julia Rifiana, Yarma Mitra Sari. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Praktik Bidan Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah.
4. Batoul Jabbari, Mojgan Mirghafourvand, fahimeh Sehatie, S. M.-A.-C. (2017). *The Effect of Holly Quran Voice With and Without Translation on Stress , Anxiety and Depression During. Journal of Religion and Health*.
5. Bradt, J., Dileo, C., & Shim, M. (2013). *Music Interventions for Preoperative Anxiety (Review). The Cochrane Library*, (6), 1–83
6. Dadang, H. (2016). Manajemen Stres Cemas Dan Depresi. (H. Utama, Ed.) (edisi II). jakarta: fakultas kedokteran universitas indonesia.
7. Diki, R, Melyana, W & Dyah. (2018). Terapi Murottal Al-Quran Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklamsia : *Literature Review* Dilengkapi Studi Kasus JURNAL KEBIDANAN Vol. 8 No. 2 October 2018 p- ISSN.2089-7669 e-ISSN. 2621-2870
8. Faradisi, F. (2018). *The Effect of Murottal Therapy on Anxiety Decrease of Post Surgery Patients*, 15(2), 1–6.
9. Hernawan, A. D., Alamsyah, D. & Sari, M. M. (2017). Efektivitas Kombinasi Senam Aerobik *Low Impact* Dan Terapi Murottal Quran Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. *JUMANTIK (Jurnal Mahasiswa dan Peneliti Kesehatan)*, 4, 1-15
10. Mawaddah, N. (2016). Efektifitas Group Discussion Therapy Dalam Menurunkan Stres Remaja di MTS Pesantren Al – Amin Mojokerto. 23.Vol 8, No 2.

11. Nurqalbi & Mudyawati,K. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan di RSIA Siti Khadijah III Makasar tahun 2018.
12. Prisani, Y. D. (2017). *General Symptoms In Children WHO Have Cancer And Receive Chemotherapy In Pediatric Oncologi Center Room*
13. Ricky Z, Rahma La Maru, (2019). Efektivitas Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kecemasan Anak Dengan Leukimia “*Literature Review*” Jurnal Keperawatan Global, Volume 4, No 2, Desember 2019, hlm 74-120
14. Ruhayati R. (2015). Hubungan Pengetahuan Dan Pelatihan APN Dengan Kepatuhan Bidan Melaksanakan Standar APN Di Kabupaten Bandung. *Jurnal Bidan” Midwife Journal”* Volume 2, No 1 Januari 2016
15. Sholeh ES. (2017). Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Pelaksanaan Penerapan Standar Asuhan Persalinan Normal oleh bidan di Puskesmas Rawat Inap Kabupaten Bungo Provinsi Jambi. <http://ji.unbari.ac.id> Diunduh 10 Oktober 2020 jam 17.00
16. Syafei, A & Suryadi, Y.(2018). Pengaruh Pemberian Terapi Audio Murottal Qur’an Surat Ar- Rahman terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien PreOperasi Katarak Senilis. *Jurnal Kesehatan*, 129
17. Utami, R. S.(2016). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping.