

PENGARUH MUROTTAL AL-QURAN TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF : *EVIDENCE BASED CASE REPORT (EBCR)*

*The Effect of Murottal Al-Quran on Reducing Labor Pain in the Active Phase of the
1st Stage : Evidence Based Case Report (EBCR)*

Ghina Rahma Tiara^{1*}, Yulia Ulfah²

^{1*} Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, Prodi Pendidikan Profesi Bidan,
grahmatia48@gmail.com

² Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, Prodi Pendidikan Profesi Bidan,
yuliamomiji@gmail.com

ABSTRACT

Background: Pregnancy and childbirth are historic times in a woman's life cycle. In the process of childbirth a woman experiences a natural process that causes pain. Pain in labor is a normal condition, as long as it can be tolerated by the mother. The reduction of the pain scale during the labor process can be carried out through pharmacological and non-pharmacological measures. One of the non-pharmacological therapies that can be used to overcome labor pain is the distraction technique. **Purpose:** Murottal Al-Qur'an is one of the appropriate distraction techniques to reduce labor pain. The purpose of this report is to find out whether murottal Al-Quran can reduce labor pain in the first stage of active phase. **Method:** The article search method uses the Garuda and Google Scholar databases. The intervention was carried out by playing Al-Quran verse from Surah Ar-Rahman using earphones and asking the mother to listen to it. **Result:** The report results from the assessment of maternal pain using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention showed a significant difference with a decrease of 2 scales. **Conclusion:** Murottal Al-Quran is effective in reducing labor pain.

Key words: Mother maternity , Murottal al-quran, Pain labor

ABSTRAK

Latar belakang: Kehamilan hingga persalinan merupakan suatu periode yang bernilai sejarah pada siklus kehidupan seorang wanita. Selama masa persalinan, seorang wanita akan melalui suatu proses alami yang menghasilkan rasa nyeri. Nyeri selama persalinan merupakan suatu keadaan fisiologi selama hal tersebut mampu ditangani oleh ibu. Penurunan skala nyeri dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri persalinan salah satunya menggunakan teknik distraksi. **Tujuan:** Murottal Al Qur'an telah terbukti sebagai salah satu teknik distraksi yang tepat sebagai manajemen nyeri persalinan. Tujuan dari laporan ini untuk mengetahui apakah murottal Al-Quran dapat mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif. **Metode** penelusuran artikel dengan menggunakan databased Garuda dan Google Scholar. Intervensi dilakukan dengan memutar ayat Al-Quran surah Ar-Rahman menggunakan earphone dan meminta ibu mendengarkannya. **Hasil:** Hasil laporan dari penilaian nyeri yang dirasakan ibu menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan penurunan 2 skala. **Simpulan :** Murottal Al-Quran efektif terhadap respon nyeri persalinan.

Kata kunci : Ibu bersalin, Murottal al-quran, Nyeri persalinan.

PENDAHULUAN .

Dalam siklus kehidupan seorang wanita, kehamilan serta persalinan ialah suatu hal yang sangat bersejarah. Anugerah tersebut merupakan hal yang sangat diimpikan oleh hampir seluruh wanita. Namun, proses persalinan tidak selalu berjalan dengan baik sebab akan ada proses alamiah yang menimbulkan rasa nyeri. Nyeri yang timbul selama proses persalinan merupakan kondisi yang fisiologi selama ibu masih dapat menahan rasa nyeri tersebut. Sehingga ibu bersalin diharapkan dapat mengelola rasa nyeri yang dirasakannya.

Nyeri merupakan suatu keadaan yang menimbulkan rasa tidak nyaman dimana melibatkan komponen sensorik serta emosional dalam tubuh. Rasa nyeri dalam persalinan berkaitan dengan adanya kontraksi uterus yang menyebabkan aktivitas sistem saraf simpatis meningkat dan tanda-tanda vital berubah yang akan berpengaruh pada kondisi psikologis ibu. Hal tersebut dapat meningkatkan rasa cemas, khawatir, dan takut. Nyeri pada proses persalinan juga dapat membuat ibu menjadi stress sebab adanya peningkatan kadar ketokolamin atau hormone stress seperti epinefrin dan kortisol yang mengurangi kemampuan tubuh untuk menahan rasa nyeri.^{1,2}

Hampir seluruh ibu bersalin merasakan nyeri sejak awal memasuki masa persalinan. Rasa nyeri tersebut akan semakin bertambah seiring dengan majunya proses persalinan. Karena manajemen nyeri yang tidak baik, ibu akan merasa tegang, takut hingga stress sehingga rasa nyeri yang muncul tidak mampu ditahan lagi. Ketika ibu bersalin mengalami stress akibat rasa nyeri yang tidak bisa ia kendalikan, akan terjadi pelepasan hormon ketokolamin dan steroid yang berlebihan. Hormon ini memengaruhi vasokonstriksi pembuluh darah dimana

otot polos tegang. Akibatnya, kontraksi uterus menurun, aliran darah dan oksigen di plasenta berkurang, serta iskemia uterus terjadi yang berdampak pada peningkatan impuls nyeri. Rasa khawatir, cemas, tegang, serta kondisi stress yang ibu alami akibat nyeri persalinan akan semakin bertambah buruk apabila tidak diatasi.

Manajemen nyeri selama proses persalinan merupakan salah satu prioritas utama dalam memberikan asuhan kepada ibu. Tujuan utama dari manajemen nyeri persalinan ini yaitu mengurangi rasa nyeri sebesar-besarnya dengan kemungkinan efek samping sekecil-kecilnya. Untuk mengatasi rasa nyeri persalinan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Meskipun terapi farmakologi memberikan efek yang cepat dan menjanjikan, namun memiliki peluang terjadinya efek samping pada ibu maupun bayi sehingga disarankan untuk tidak menjadi pilihan utama.⁵

Teknik distraksi merupakan salah satu metode non farmakologi untuk mengatasi nyeri persalinan. Melalui cara ini, perhatian ibu akan teralih sehingga ibu akan mengabaikan rasa nyeri yang dialaminya. Terdapat berbagai macam teknik distraksi diantaranya yaitu mendengarkan Murottal Al-Qur'an. Ayat-ayat di dalam Al-Qur'an yang dilantunkan mampu menghasilkan gelombang delta sehingga memberikan rasa tenang, tenang, dan nyaman bagi pendengarnya.⁶

Al-Quran adalah kitab yang diturunkan kepada manusia. Secara umum, al-Qur'an mengajak manusia pada keadaan tenang untuk menghadapi stress, dan secara epistemologis berkaitan dengan pendekatan alam semesta, awal dan akhir dunia, kehidupan dan maknanya. Murottal Al-Qur'an mempengaruhi keseimbangan dalam dua sistem saraf otonom. Melalui murottal Al-Qur'an,

sistem saraf parasimpatis yang memiliki efek berlawanan dengan sistem saraf simpatik akan terstimulasi. Hal ini merupakan suatu prinsip dasar respons, yang disebut keseimbangan antara sistem saraf simpatik dan sistem saraf parasimpatis. Murottal Al-Quran merupakan pembacaan ayat suci Al-Qur'an yang dilakukan oleh Qori dan didengarkan dengan menggunakan media tertentu. Walaupun manfaat mendengarkan murottal Al-Qur'an tidak sebesar ketika membaca Al-Qur'an secara lisan, tapi sudah cukup mempengaruhi kerja otak. Ketika diperdengarkan Murottal Al-Qur'an, Murottal Al-Qur'an juga berfungsi sebagai pengingat terhadap Allah SWT hingga koping yang positif akan terbentuk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap Nyeri Persalinan Kala I di puskesmas pacet.

KASUS

Seorang ibu hamil berusia 31 tahun, G2P1A0, dengan usia kehamilan aterm 38 minggu datang ke Puskesmas Pacet pada tanggal 16 April 2022 pukul 18.30 WIB. Ibu mengeluhkan adanya rasa nyeri pada bagian bawah perut hingga ke belakang pinggang sedari pukul 12.00 WIB, keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir. HPHT tanggal 54 Juli 2021, TP tanggal 16 April 2022. Pemeriksaan tanda - tanda vital didapatkan hasil TD : 124/75 mmHg, N : 82 x/m, R : 22x/m, S : 36,4°C, pemeriksaan fisik didapatkan hasil dalam batas normal, pemeriksaan dalam menunjukkan hasil diantaranya vulva dan vagina tidak ada kelainan, portio tipis dan lunak, dilatasi serviks sekitar 7 cm, selaput ketuban teraba utuh, presentasi kepala berada pada hodge II, ubun ubun kecil kanan penunjuk bagian depan, molase 0. Hasil pemeriksaan tersebut

menandakan ibu sudah memasuki fase aktif dan janin tunggal hidup intrauterine.

Asuhan yang diberikan kepada ibu dalam kasus ini diawali dengan melakukan observasi untuk memantau kemajuan persalinan dan keadaan ibu serta janin, memenuhi kebutuhan nutrisi, dan memberikan asuhan dalam pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif dengan melakukan intervensi mendengarkan Murottal Al-Quran selama 11 menit menggunakan earphone, Sebelum dilakukan pemberian intervensi dilakukan penilaian skala nyeri yang diukur melalui Numeric Rating Scale (NRS) dimana diperoleh nilai skor 7,5 yang berarti rasa nyeri berada pada kategori nyeri berat. Kemudian dilakukan pemberian mendengarkan ayat suci Ar-Rahman selama 11 menit dan diulang sebanyak 3-4 kali saat kontraksi berlangsung. Setelah diberikan intervensi didapatkan skala nyeri NRS 5 yaitu artinya nyeri sedang.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan kasus diatas, dirumuskan pertanyaan klinis yaitu "Apakah terdapat pengaruh dari terapi Murottal Al-Quran terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif?"

P : Ibu bersalin kala I fase aktif

I : Terapi Murottal Al-Quran

C : Tidak ada perbandingan atau intervensi lain

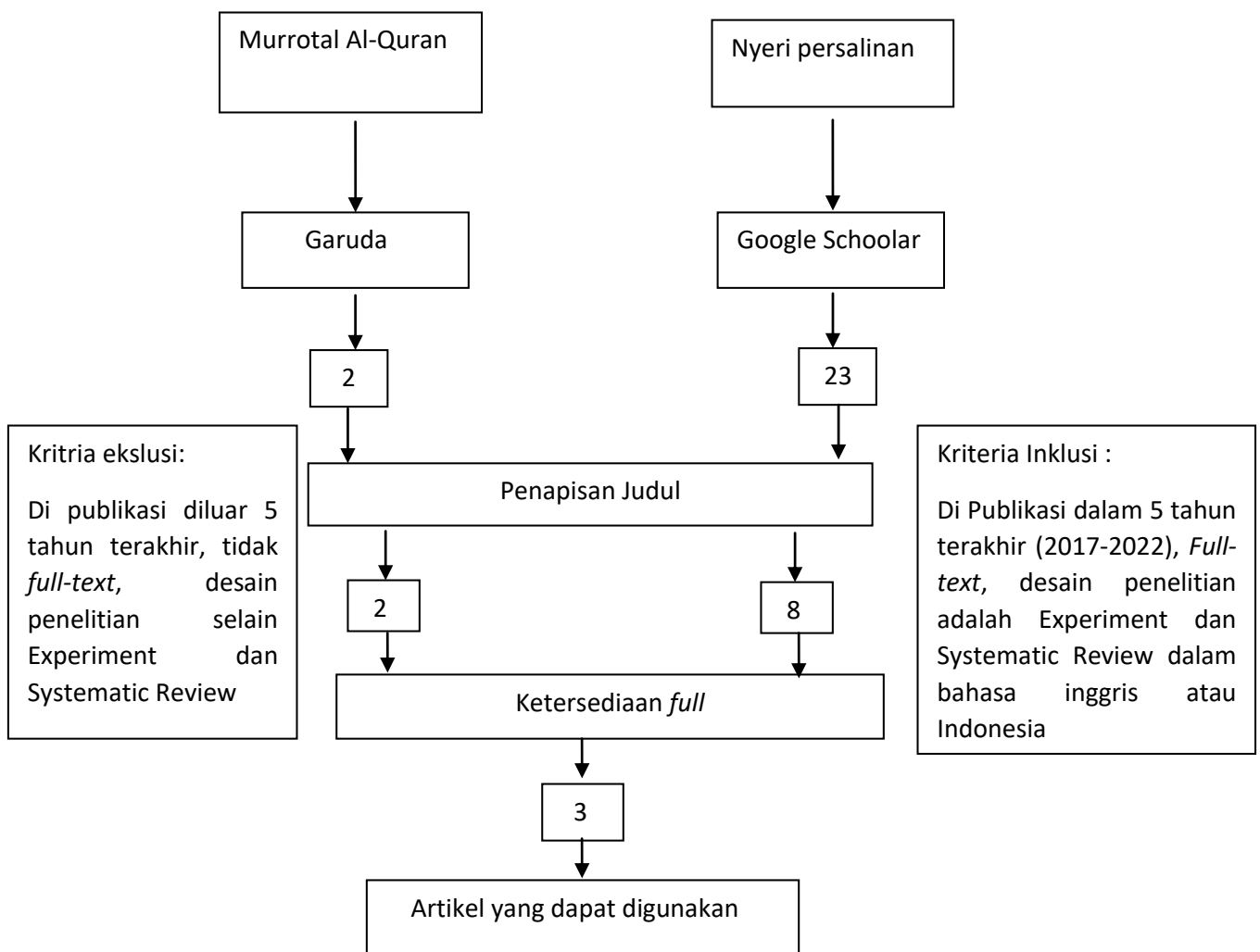
O : Nyeri persalinan

METODE

Penelusuran artikel dalam studi kasus ini dilakukan melalui *e-database* Garuda dan Google Scholar memanfaatkan kata kunci 'Murottal Al-Quran' AND 'nyeri persalinan'. Penyaringan artikel pertama kali

dilakukan berdasarkan ketersediaan *full-text*. Kemudian beberapa artikel dihapuskan dalam target pencarian berdasarkan tahun terbit yaitu dalam rentang waktu lima tahun terakhir. Setelah itu, artikel yang tersisa ditinjau kembali berdasarkan judul dan abstrak serta dipertimbangkan berdasarkan

kriteria inklusi. Pada akhir pencarian, didapatkan tiga artikel yang selanjutnya dilakukan telaah kritis yang sesuai dengan pertanyaan klinis pada *evidence based case report* ini.



Gambar 1. Diagram alur pemilihan literatur

Tabel 1. Telaah Kritis

No	Artikel	Desain Penelitian	Level of Evidence	Validity	Important	Applicable
1	<p>Penulis : Niken Bayu Argaheni, dkk</p> <p>Judul : The Impact of Murrotal Al-Qur'an on Decreasing Labor Pain: A Systematic Review</p>	Penelitian ini menggunakan desain Systematic Review.	1a	<p>Pencarian jurnal menggunakan e-database: Google Scholar dengan kata kunci berupa "Alquran" AND "Sakit Bersalin". Artikel yang didapatkan kemudian disaring berdasarkan judul dan abstrak. Selanjutnya, artikel dipertimbangkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.</p> <p>Kriteria inklusi artikel yang ditetapkan: 1) Studi terkait murottal Al-Quran dan nyeri persalinan 2) Studi yang terbit secara lengkap 3) Studi terbit rentang waktu antara tahun 2015-2020.</p> <p>Kriteria eksklusi artikel meliputi: 1) Komposisi artikel kurang atau tidak lengkap.</p>	Dari 9 artikel yang dibahas secara keseluruhan menyebutkan bahwa ada pengaruh dari terapi murottal Al-Quran terhadap penurunan rasa nyeri pada persalinan sehingga dapat disimpulkan terapi murottal Al-Quran efektif guna mengurangi nyeri persalinan.	Pada jurnal ini didapatkan hasil bahwa terapi murottal Al-Quran memberikan efek positif terhadap penurunan nyeri persalinan sehingga pengaplikasian teknik ini sangat bermanfaat mengingat manfaat yang dihasilkan dari teknik ini, serta mudah dan murah nya pengaplikasian teknik ini karena bisa dilakukan dengan mudah tanpa menyulitkan pasien.
2	<p>Penulis : Indah Trianingsih.</p> <p>Judul : Pengaruh Murotal Al Qur'an Dan Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan</p>	Jenis penelitian dalam jurnal ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan "Pre experiment" dengan rancangan penelitian One Group Pre	3a	Jenis penelitian dalam jurnal ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan "Preexperiment" dengan desain One Group Pre Test dan Post Test. Penelitian ini melibatkan 42 ibu	Pada hasil penelitian, rasa nyeri rerata sebelum diberikan intervensi sebesar 7,5 dan setelah diberikan intervensi intensitas nyeri berkurang menjadi 5,9. Artinya,	Penerapan hasil penelitian dalam jurnal ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi sehingga dapat disimpulkan mengenai pengaplikasian

		Test dan Post Test		bersalin sebagai responden penelitian. Hasil penelitian diolah menggunakan uji statistik Wilcoxon.	kombinasi Murottal Al Qur'an Surat Ar Rahman dan dzikir berpengaruh terhadap Intensitas Nyeri Kala I persalinan normal dengan p value 0,000 ($p < 0,05$).	metode ini sangat disarankan untuk diterapkan di lapangan secara langsung kepada pasien yang beragama islam
3.	Penulis : Wan Anita Judul : Techniques Of Pain Reduction In The Normal Labor Process : Systematic Review	Penelitian ini menggunakan metode systematic review.	1a	Asal data pada penelitian ini bersumber dari literatur terkait hasil penelitian tentang teknik atau metode penurunan rasa nyeri dalam proses persalinan pervaginam. Selanjutnya, artikel dievaluasi dan ditelaah sejumlah 17 artikel. Teori lain juga digunakan guna mendukung alasan mengapa literatur ini dikaji. Analisis bivariat untuk melihat pengaruh atau perbedaan teknik yang diaplikasikan dalam mengurangi rasa nyeri dalam proses persalinan.	Melalui strategi pencarian yang telah dilakukan, dihasilkan 18 penelitian RCT (eksperimen) dengan teknik / metode dalam pengurangan rasa nyeri dalam persalinan. Berdasarkan analisa dari beberapa jurnal tentang teknik terapi murottal Al-Quran didapatkan hasil bahwa terapi murottal Al-Quran memberikan efek positif terhadap penurunan nyeri persalinan.	Berdasarkan hasil systematic review pada jurnal ini didapatkan macam-macam teknik yang dapat mengurangi nyeri pada persalinan salah satunya yaitu terapi murottal Al-Quran yang didapatkan hasil bahwa terapi murottal Al-Quran memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri persalinan sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik ini dapat dilakukan secara langsung karena manfaat yang dihasilkan sudah terbukti.

HASIL

Didapatkan 3 artikel dari penelusuran jurnal. Pertama, penelitian Niken Bayu Argaheni (2021) dari 9 artikel yang dibahas secara keseluruhan menyebutkan bahwa terdapat pengaruh dari terapi murottal Al-Quran Terhadap penurunan nyeri persalinan sehingga dapat disimpulkan

terapi murottal Al-Quran efektif guna mengurangi nyeri persalinan.

Jurnal kedua yang digunakan sebagai acuan dalam penerapan *evidence based case report* pada kasus ini yaitu penelitian Indah Trianingsih (2019), setelah dilakukan penelitian dengan menerapkan intervensi berupa terapi menggunakan murottal Al-Quran pada ibu bersalin dengan masalah nyeri persalinan pada kala I fase aktif didapatkan hasil sebelum diberikan intervensi rata-rata skala nyeri sebesar

7,5 dan sesudah diberikan intervensi skala nyeri menurun menjadi 5,9. Artinya, kombinasi Murotal Al Qur'an Surat Ar Rahman dan dzikir berpengaruh terhadap Intensitas Nyeri Kala I persalinan normal.

Jurnal selanjutnya yang digunakan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Wan Anita (2017), berdasarkan analisa dari beberapa jurnal tentang teknik terapi murottal Al-Quran diketahui bahwa terapi murottal Al-Quran memberikan efek positif terhadap penurunan nyeri persalinan.

Dari hasil penelitian ketiga jurnal diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan pada nyeri persalinan yang dirasakan oleh ibu bersalin kala I fase aktif sebelum dan sesudah diberikan intervensi non farmakologis berupa terapi murottal Al-Quran, sehingga menunjukkan intervensi Murottal Al-Quran memberikan efek positif guna menurunkan nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin kala I fase aktif.

PEMBAHASAN

Pada penerapan (EBCR) *Evidence Based Case Report* dalam laporan ini mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Niken, dkk (2021), Indah Trianingsih (2019), Wan Anita (2017) dimana dalam beberapa penelitian ini membahas mengenai jurnal-jurnal yang menerapkan *Murotal Therapy* sebagai upaya penurunan rasa nyeri pada ibu bersalin. Dalam kasus pada laporan ini, saat penulis melakukan anamnesa kepada ibu, ibu mengatakan merasa mulas yang menjalar ke pinggang sehingga menimbulkan rasa nyeri. Setelah penulis lakukan pengukuran tingkat nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* dengan skala penilaian 0-10 dimana 0 adalah kategori tidak nyeri, 1-3 kategori nyeri ringan, 4-6 kategori nyeri sedang, 7-9 kategori

nyeri berat dan 10 kategori nyeri hebat, pada hasil *pre-test* yang penulis lakukan sebelum diberikan intervensi didapatkan hasil tingkat nyeri ibu berada 5 yang artinya ibu mengalami nyeri sedang.

Karena merupakan suatu keadaan fisiologis, nyeri persalinan pasti dirasakan oleh hampir semua ibu bersalin walaupun sifatnya subjektif. Rasa nyeri yang timbul saat proses persalinan disebabkan oleh adanya iskemik otot uteri, penarikan dan traksi pada ligament uteri, ovarium, dan tuba fallopii, serta distensi pada bawah uteri, otot dasar panggul dan perineum. Pada sebagian besar proses persalinan, nyeri mulai timbul sejak kala I fase laten dan akan semakin bertambah hingga memasuki fase aktif. Kontraksi uterus dan dilatasi serviks adalah penyebab utama terjadinya nyeri persalinan. Nyeri yang dirasakan ibu bersalin akan bertambah kuat seiring dengan bertambahnya intensitas dan frekuensi kontraksi rahim. Hampir pada seluruh proses persalinan, puncak nyeri terjadi disaat fase aktif dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm. Kala I fase aktif persalinan rata-rata berlangsung sekitar 4,6 jam untuk primipara dan 2,4 jam untuk multipara⁷.

Disamping itu, rasa nyeri selama proses persalinan timbul akibat respons psikis serta refleks fisik. Rasa nyeri yang timbul akan memiliki dampak pada meningkatnya aktivitas sistem saraf simpatik sehingga tanda-tanda vital meningkat. Nyeri persalinan juga akan memengaruhi keadaan psikologis ibu dimana adanya rasa cemas yang meningkat, ibu meringis dan menangis, gerakan tangan tidak terkontrol, serta ketegangan otot yang berlebihan di seluruh tubuh. Selain itu, rasa cemas dan rasa takut menyebabkan suatu ketegangan emosi yang akan memengaruhi persepsi ibu terhadap nyeri selama persalinan semakin buruk. Nyeri persalinan akan menimbulkan

rasa takut sehingga muncul kecemasan yang berakhir dengan kepanikan⁸.

Pada beberapa kasus, nyeri persalinan juga memengaruhi keadaan hiperventilasi sehingga kebutuhan oksigen meningkat, tekanan darah naik, dan berkurangnya motilitas usus serta vesika urinaria. Kondisi ini akan menstimulasi katekolamin menjadi meningkat sehingga menyebabkan gangguan kontraksi uterus yang dapat berujung pada terjadinya inersia uteri. Apabila nyeri persalinan tidak diatasi dengan baik maka akan memberikan peluang terjadinya partus lama⁹.

Setelah dilakukan *pre-test* selanjutnya penulis meminta izin kepada ibu apakah ibu bersedia untuk diberikan intervensi dengan mendengarkan lantunan ayat suci Al-Quran guna mengurangi rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu, kemudian ibu bersedia untuk diberikan intervensi dan penulis langsung memutar ayat Al-Quran surah Ar-Rahman menggunakan earphone dan meminta ibu mendengarkannya. Setelah ibu selesai mendengarkannya kemudian penulis melakukan penilaian *post-test* menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* kembali, ibu mengatakan bahwa rasa nyeri yang dirasakannya sedikit berkurang, setelah saat *pre-test* berada di angka 5, pada penilaian *post-test* didapatkan hasil tingkat nyeri ibu berada di angka 3 yang artinya nyeri ringan sehingga dapat disimpulkan terdapat penurunan intensitas nyeri pada ibu dari sebelum dilakukan intervensi saat setelah dilakukan intervensi.

Berdasarkan hal diatas sesuai dengan teori menurut Widayarti (2011), Murottal merupakan salah satu metode non farmakologi dalam manajemen nyeri persalinan yang memberikan pengaruh baik dan menguntungkan bagi pendengarnya¹⁰. Hasil penelitian yang dilakukan dr Al Qadhi direktur utama Islamic Medicine Institute for Educational and Research di Florida

Amerika Serikat menunjukkan bahwa terdapat respons fisiologis dan psikologis yang sangat besar dengan mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 97% ayat suci Al-Qur'an berpengaruh memberikan efek tenang dan menurunkan ketegangan urat syaraf reflektif¹¹. Melalui lantunan murottal Al-Qur'an, rasa sakit yang dirasakan ibu saat persalinan akan berkurang karena adanya perubahan elektron pada otot, perubahan peredaran darah, perubahan pada jantung. menilai, dan kadar darah di kulit. Sebelum mendapat terapi murottal Al-Qur'an, sikapnya sangat agresif, seperti berteriak pada orang-orang di sekitarnya, tidak dapat menanggapi saran bidan untuk bersantai dengan napas dalam-dalam dan tidak dapat menahan diri untuk tidak berteriak. Namun, tindakan agresif ibu menjadi berkurang setelah menjalani terapi murottal Al-Qur'an, seperti sedikit berteriak dan bersedia mengikuti nasehat bidan untuk rileks melalui menarik napas dengan dalam.

Penelitian dari Lilin dan Hesti (2017) menunjukkan relaksasi atau pengurangan gangguan saraf reflektif yang mengakibatkan melonggarnya pembuluh darah arteri dan meningkatnya kadar darah pada kulit disertai dengan perubahan denyut jantung menjadi menurun. Terapi murottal AlQur'an bekerja pada otak yaitu ketika murottal AlQur'an dibacakan atau didengarkan, otak akan memproduksi neuropeptida. Zat tersebut akan menghentikan reseptor di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kesenangan dan kenyamanan. Bacaan Al-Qur'an yang terkandung dalam terapi murrottal ini mampu menurunkan kadar hormon stres, menstimulasi sekresi endorfin alami, menghasilkan perasaan tenang, mengalihkan perhatian dari rasa cemas, tegang, dan takut, serta

memperbaiki proses kimiawi dalam tubuh sehingga menstabilkan tanda-tanda vital dan aktivitas gelombang otak.

SIMPULAN

Penerapan terapi murottal Al-Quran dapat digunakan sebagai salah satu alternatif yang efektif untuk mengurangi nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang sudah memfasilitasi dan pasien yang sudah berpartisipasi dalam pelaksanaan praktik berbasis bukti ini.

DAFTAR RUJUKAN

1. Aziza, I. N., Wiyono, N., & Fitriani, A. (2019). Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Memori Kerja. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 24–32.
2. Bobak, L. (2005). *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
3. Faridah, F. B., Yefrida, Y., & Masmura, S. (2017). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase AKtif di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Daerah Solok Selatan 2017. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 63–69.
4. Hajiri, F., Pujiastuti, S. E., & Siswanto, J. (2019). Terapi Murottal dengan Akupresur Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kadar Gula Darah pada Pasien Dengan Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 146–159
5. Handayani. 2014. Pengaruh Terapi Murottal Al Quran untuk Penurunan Nyeri Persalinan dan Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol 5 No. 2 Edisi Desember 2014
6. Kurniawati A, Dasuki D, Kartini F. Efektivitas Latihan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida (Effectiveness of Birth Ball Exercise to Decrease Labor Pain in the Active Phase of the First Stage of Labor on the Primigravida Women). *J Nurs Midwifery*. 2017;5(1):1-10
7. Larasaty IP and Wibowo A (2012). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*. Maryunani A. Nyeri dalam persalinan tehnik dan cara penanganannya. Jakarta. Trans Info Media; 2010.
8. Llewellyn, D. & Jones. (2001). *Dasar-dasar Obstetri dan Ginekologi*. Edisi IV. Jakarta : Hipokrates
9. Permanasari I. 2010. Pengaruh Mendengarkan Ayat Suci Alquran Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primipara Di Puskesmas Mergangsang Yogyakarta. Skripsi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
10. Shoorab N, Zagami S, Mirzakhani K, Mazlom S. The effect of intravenous fentanyl on pain and duration of the active phase of first stage labor. *Oman Medical Journal*. 2013;28(5):306-10.
11. Reeder Martin. 2012. Volume 2 Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga Edisi 18. Jakarta : EGC. Sumarah. (2009)

12. Perawatan Ibu Bersalin: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin. Yogyakarta : Fitramaya.
13. Widayarti. (2011). Pengaruh Bacaan AlQur'an Terhadap Intensitas Kecemasan Pasien Sindroma Koroner akut di RS Hasan Sadikin. Tesis: Universitas Padjajaran.
14. Suprpti, & Wirawati, M. K. (2017). Upaya Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Dengan Murottal Al-Qur'an Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Semarang. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, 1(2), 31–36.
15. Yana, R., Sriutami, & Safri. (2015). Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. JOM, 2(2), 1372–13.