

PENGARUH MUROTTAL AL-QURAN TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU BERSALIN

The Effect Of The Quran's Murottal On Reducing The Level Of Maternal Anxiety

Dini Farhani^{1*}, Desi Hidayanti², Sri Wisnu³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Kemenkes Poltekkes Bandung,

¹Email: dfarhan25grt@gmail.com

²Jurusan Kebidanan Kemenkes Poltekkes Bandung

²Email: desi.hidayanti21@gmail.com

³Jurusan Kebidanan Kemenkes Poltekkes Bandung

³Email: sriwisnu@staff.poltekkesbandung.ac.id

ABSTRACT

Background : Labor pain is one of the most intense pains a woman will experience in childbirth. The pain felt by the delivery mother will have an anxiety effect on the mother. Based on the results of the study, the highest level of anxiety felt by birth mothers out of 50 respondents. 17 of them (34%) experienced moderate levels of anxiety, 13 people with normal levels of anxiety, 15 people with mild levels of anxiety and 5 people with severe levels of anxiety. Therefore, non-pharmacological therapy is needed to reduce anxiety in birth mothers, one of which is by using a distortion technique, namely listening to the Quran's murottal. **Method** : This journal search method uses keywords, Boolean operators and E-data Based according to predetermined criteria. **Purpose**: to determine the influence of murottal Al-Quran on anxiety of mothers giving birth. **Results**: After being given the intervention, the mother's anxiety score decreased from 89 to 40 after listening to Murottal for 1.5 hours. **Conclusion**: There is an influence on the anxiety of mothers giving birth by being given Al-Quran murottal for 1.5 hours, namely reducing the level of anxiety of mothers giving birth.

Key words: Maternal Anxiety, Maternal Health System, Quran's Murottal

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri persalinan merupakan salah satu nyeri yang paling intens yang akan dialami seorang wanita yang akan melahirkan. Nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin akan memberikan dampak cemas pada ibu. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecemasan yang paling tinggi dirasakan oleh ibu bersalin dari 50 responden 17 orang diantaranya (34%) mengalami kecemasan di tingkat sedang, 13 orang yang tingkat kecemasannya normal, 15 orang dengan tingkat kecemasan ringan dan 5 orang dengan tingkat kecemasan yang berat. Oleh karena itu, dibutuhkan terapi non farmakologi untuk mengurangi kecemasan pada ibu bersalin salah satunya dengan menggunakan teknik distraksi yaitu mendengarkan murottal al-quran. **Metode** : penelitian ini dilakukan dengan menelusuri literatur di beberapa artikel seperti, PubMed, Portal Garuda, Google Scholar sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. **Tujuan** : untuk mengetahui pengaruh murottal al-quran terhadap kecemasan ibu bersalin. **Hasil** : setelah diberikan intervensi, skor kecemasan yang ibu rasakan menurun dari 89 menjadi 40 setelah didengarkan murottal 1,5 jam. **Kesimpulan** : terdapat pengaruh yang terjadi pada kecemasan ibu bersalin dengan diberikan murottal al-quran selama 1,5 jam yakni penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin.

Kata kunci: Kecemasan ibu bersalin, Murottal Al-Quran, Sistem Kesehatan Ibu

PENDAHULUAN

Nyeri persalinan merupakan nyeri yang akan dialami oleh wanita yang akan bersalin¹. Hal tersebut merupakan hal yang normal karena dipengaruhi oleh faktor fisiologis dalam tubuh². Nyeri yang muncul menjelang persalinan menimbulkan kecemasan dan rasa takut pada ibu bersalin. Nyeri persalinan dapat menimbulkan stress yang akan menyebabkan pelepasan hormon stress yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid³. Hormon ini akan menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan kontraksi uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak⁴. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 24% ibu hamil mengalami kecemasan, hal itu dapat meningkatkan keparahan nyeri dan menurunkan toleransi terhadap nyeri⁵.

Berdasarkan penelitian, ketika ibu bersalin tidak dapat beradaptasi dengan nyeri yang dirasakan, maka ibu bersalin akan mengalami kecemasan yang dapat mengganggu proses persalinan⁶. Hal tersebut terjadi karena ibu yang mengalami kecemasan berlebih akan merasakan ketegangan dan kekhawatiran yang berlebih juga sehingga dapat meningkatkan sekresi adrenalin⁷. Efek dari sekresi adrenalin adalah kontriksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun yang dapat menyebabkan lemahnya kontraksi rahim dan perpanjangan proses persalinan⁸.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecemasan yang paling tinggi dirasakan oleh ibu bersalin dari 50 responden 17 orang diantaranya (34%) mengalami kecemasan tingkat sedang, 13 orang mengalami tingkat kecemasan normal, 15 orang dengan tingkat kecemasan ringan, dan 5 orang dengan tingkat kecemasan yang berat. Hal tersebut mengakibatkan ibu yang akan bersalin merasa takut dan cemas

terhadap proses persalinan normal sehingga ibu memilih untuk caesar⁵.

Manajemen nyeri adalah cara untuk mengurangi nyeri pada seseorang dapat menggunakan farmakologis maupun non-farmakologis. Farmakologis yaitu memberikan obat sebagai cara untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan non-farmakologis dilakukan dengan menggunakan dengan beberapa teknik diantaranya teknik relaksasi, teknik pijatan, teknik akupresure dan akupuntur, dan teknik distraksi⁹.

Terapi non farmakologis ini salah satunya dapat dilakukan dengan teknik distraksi, yakni mendengarkan murottal al-quran. Penelitian Handayani dkk, menyatakan bahwa dengan mendengarkan ayat suci al-quran memiliki pengaruh dalam memberikan ketenangan dan menurunkan ketegangan urat syaraf reflektif. Terdapat perbedaan rata-rata penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal al-quran¹⁰.

Berdasarkan data tersebut, penulis ingin melihat pengaruh murottal al-quran terhadap kecemasan ibu bersalin supaya ibu bersalin mendapatkan pengalaman yang menyenangkan ketika bersalin, membuat ibu merasa nyaman, dan kekhawatiran serta kecemasan yang dirasakan ibu berkurang¹¹.

KASUS

Ny. A usia 30 tahun datang ke ruang bersalin puskesmas Padasuka dengan keluhan mulas sejak pukul 17.00 WIB, belum keluar air-air dan lendir darah. Gerakan janin masih dirasakan oleh ibu. Status kehamilan ibu G4P3A0 dengan usia kehamilan 40 minggu. Hasil anamnesis ibu baik, namun dari segi psikologis, ibu terlihat cemas dan gelisah saat kontraksi berlangsung. Hasil pemeriksaan fisik normal, TFU 30 cm, kontraksi 3x10'35" adekuat, kepala bayi sudah masuk PAP

dengan perlimaan 3/5, DJJ 140 x/menit, pembukaan 5 cm, ketuban utuh, presentasi kepala, dan penurunan kepala ada di stasion 0. Analisis dari kasus ini adalah G4P3A0 inpartu aterm kala 1 fase aktif, janin tunggal hidup presentasi kepala dengan masalah cemas. Karena ibu mengalami rasa cemas yang berlebih, akhirnya peneliti melakukan pengkajian dengan menggunakan alat ukur PASS untuk mengukur tingkat kecemasan pada ibu dan setelah didapatkan hasil bahwa ibu mengalami kecemasan yang berat, peneliti memberikan terapi murottal al-quran selama kala 1 fase aktif berlangsung.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan data diatas, dirumuskan pertanyaan sebagai berikut :
Bagaimana pengaruh murottal al-quran terhadap kecemasan yang dialami oleh ibu bersalin ?

P : Ibu bersalin

I : Murottal Al-quran

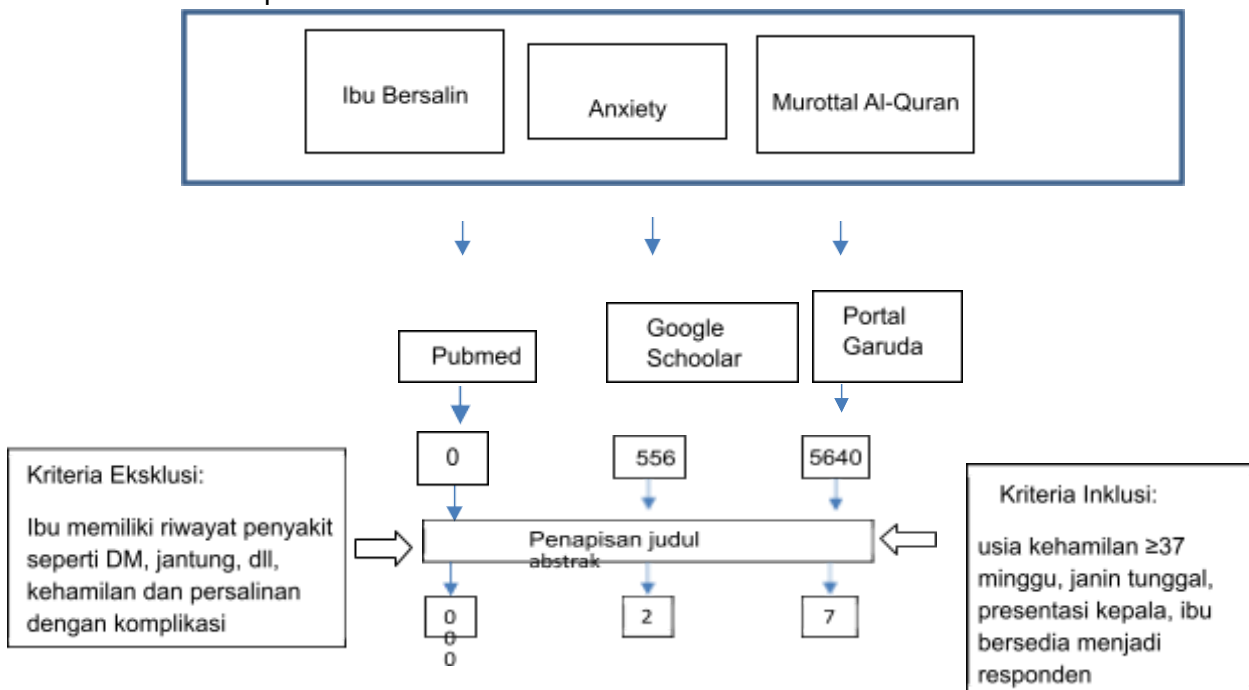
C : -

O : Kecemasan pada ibu

METODE

Penelusuran literatur ini dilakukan pada tanggal 10 September 2023. Metode penelusuran bukti dilakukan dengan penelusuran literatur di Pubmed, Portal Garuda, dan Google Scholar terhadap jurnal-jurnal penelitian yang telah dipublikasikan. Kata kunci dari pencarian literatur yaitu ibu bersalin (*mother giving birth/Mother's labor*) dan kecemasan (*anxiety*).

Boolean operator untuk menggabungkan dua atau lebih kata kunci. Boolean operator yang digunakan adalah AND untuk mempersempit pencarian dan OR untuk memperulas hasil pencarian dan untuk memastikan bahwa tidak ada satupun literatur yang terlewat.





Gambar 1. Diagram alur pemilihan literatur

Tabel 1. Telaah Kritis

Artikel	Desain Penelitian	Level of evidence	Validity	Importance	Applicability
Eka Suryaningtyas, fika indah prasetya, pungky Winata, ummul fithriyati	Preeksperimental the one group pretest post test	Case Control Studies	Desain : Preeksperimental the one group pretest post test Sampel : pengambilan sampel dengan Teknik non random sampling dengan metode consecutive sampling	Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perubahan nilai mean rank pretest dan posttest. Nilai mean rank pretest 13.00 dan nilai mean rank post test 0,000 dengan nilai p-value $0.000 < 0.05$	Terdapat pengaruh terapi murottal al-quran terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I
Fibrianti, Eka Faizaturrahmai, Baiq Disnalia Siswari	experimental one grup pretest posttest design	Case Control Studies	Desain : experimental one grup pretest posttest design Populasi : 10 orang ibu bersalin Teknik pengambilan sampel : non-probability dengan metode accidental sampling	Hasil uji t-test menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi murottal, rata-rata nya 16,27, namun setelah diberikan terapi murottal menjadi 12,03 dengan p value $0,002 < 0,05$	Terdapat pengaruh murottal al-quran terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin di wilayah kerja puskesmas deggen pada tahun 2022

HASIL

Melalui hasil penelusuran jurnal melalui 3 database didapatkan 2 artikel yang digunakan dalam penerapan EBCR. Dalam hasil penelitian Eka 2023 ditemukan bahwa Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat

perubahan nilai mean rank pretest dan posttest. Nilai mean rank pretest 13.00 dan nilai mean rank post test 0,000 dengan nilai p-value $0.000 < 0.05$. hal tersebut menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh terapi murottal al-quran terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I¹¹.

Begitu pula dengan penelitian Fibrianti yang menyatakan bahwa Hasil uji t-test menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi murottal, rata-rata nya 16,27, namun setelah diberikan terapi murottal menjadi 12,03 dengan p value $0,002 < 0,05$. Artinya Terdapat pengaruh murottal al-quran terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin di wilayah kerja puskesmas deggen pada tahun 2022¹².

PEMBAHASAN

Nyeri yang muncul menjelang persalinan bisa menimbulkan efek kecemasan dan rasa takut pada ibu bersalin¹³. Nyeri persalinan dapat menimbulkan stress yang akan menyebabkan pelepasan hormon stress yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Oleh karena itu dibutuhkan pemberian intervensi untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh ibu. Pemberian intervensi murottal Al-Quran pada Ny.A memberikan efektivitas dan penurunan kecemasan selama proses persalinan berlangsung. Ibu yang awalnya mengalami kecemasan yang berlebih menjadi lebih tenang dan dapat menstabilkan emosinya. Penurunan tingkat kecemasan yang terjadi pada ibu bersalin itu disebabkan adanya distraksi mendengarkan bacaan ayat al-quran dalam waktu lebih dari 15 menit yaitu al-fatihah selama 1 menit, al-ikhlas, al-falaq, dan annas (2-3 menit) dan surah arrahman 12 menit. Pemberian murottal al-quran ini diberikan berulang dan secara terus menerus supaya ibu dapat mendapatkan ketenangan selama proses persalinan berlangsung¹².

Surah yang disebutkan merupakan intisari al-quran dan mempunyai munasabah dan merupakan surah yang

tidak sulit untuk di hafal dan dikenali pada umumnya¹⁴. Selain itu juga surah arrahman terbukti dapat meningkatkan betha endorphen (cairan otak yang mengakibatkan perasaan rileks serta bahagia) dan mampu membantu dalam memecahkan masalah yaitu menurunkan tingkat kecemasan dan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan¹¹.

Menurut fatmawati, suara lantunan ayat al-quran mengaktifkan hormon endorphen sebagai penurun stress. Hal ini sejalan dengan pendapat Mirza yang mengatakan bahwa dengan membaca ayat al-quran melalui sistem pendengaran dilakukan terlebih dahulu sebelum ke Indera penglihatan¹¹. Pada saat suara masuk ke sel organ tubuh, maka sel akan re-programing pada sel kekebalan dibawah oleh suara al-quran dan lebih mampu membedakan dan menghilangkan penyakit. Bacaan yang paling baik digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah bacaan surah al-fatihah karena didalamnya terkandung intisari dari al-quran¹⁰. Selain surah al-fatihah, surah an-nas, al-falaq, al-ikhlas, dan surah ar-rahman yang terbukti dapat meningkatkan kadar betha-endorphen yang berpengaruh terhadap ketenangan¹².

Adanya penurunan tingkat kecemasan disebabkan oleh faktor murottal secara langsung memberikan pengaruh fisik dan psikis terhadap responden. Hal ini ditandai dengan sebagian responden mengatakan merasa lebih tenang saat diperdengarkan terapi murottal dan pernafasan mereka teratur. Adanya distraksi yang diperoleh dari terapi murottal memberikan individu control diri ketika terjadi rasa tidak nyaman, stress fisik, dan emosi yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan¹⁵. Respon fisiologis dengan Teknik distraksi ini juga dapat menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, dan denyut nadi sehingga

menggunakan terapi murottal ini sebagai media salah satu mengurangi kecemasan pada persalinan¹⁰.

Kelebihan dari penelitian ini adalah pemberian terapi murottal al-quran ini dapat dijadikan inovasi terbaru bagi pelayanan kesehatan terutama bidan pelaksana dalam mengasuh ibu bersalin yang beragama muslim.

Kekurangan dari penelitian ini adalah pemberian murottal al-quran ini tidak berlaku general karena untuk yang beragama non-muslim tidak bisa diberikan asuhan tersebut. Selain itu juga keterbatasan bukti yang ditemukan yaitu sulitnya mencari jurnal internasional mengenai penggunaan murottal ini dan sedikitnya penelitian terbaru mengenai penelitian ini.

SIMPULAN

Pemberian murottal al-quran untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh ibu bersalin efektif diberikan selama kala 1 fase aktif berlangsung hingga bersalin karena dapat memberikan efek ketenangan kepada ibu yang akan bersalin

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan terima kasih kepada Pimpinan Puskesmas Padasuka yang telah mengizinkan penelitian ini dan seluruh pihak terkait yang telah memfasilitasi serta kepada ibu bersalin yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

1. Widiawati I, Legiati T. Mengenal Nyeri Persalinan Pada Primipara Dan Multipara. *J Bimtas*. 2017;2(1):42-48. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/bimtas/article/download/340/215>
2. Báez-Suárez A, Martín-Castillo E, García-Andújar J, García-Hernández JÁ, Quintana-Montesdeoca MP, Loro-Ferrer JF. Evaluation of different doses of transcutaneous nerve stimulation for pain relief during labour: A randomized controlled trial. *Trials*. 2018;19(1):1-10. doi:10.1186/s13063-018-3036-2
3. Nurdiantini, I., Prastiwi, S., & Nurmaningsari T. Perbedaan Tingkat Nyeri Persalinan pada Ibu Primipara dengan Ibu Multipara pada Kala I Persalinan di Rumah Sakit Paru Batu Kota Batu. *J Nurs News*. 2017;2(1):511-523.
4. Putri P, Susanti E, Amalia PR. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *J Ilmu Psikol dan Kesehat*. 2022;1(2):133-140. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN>
5. Ulfa RM. Effect of the Use of Birth Balls on the Reduction of Pain and Duration of Labor During the First Stage of Active and Second Stage of Labor in Primigravida Maternity. *Sci Midwifery*. 2021;9(2):418-430. www.midwifery.iocspublisher.org
6. Widyastuti C, Anggorowati, Apriana R. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Persalinan Kala I Dengan Kecemasan Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di Rsia Bahagia Semarang. *Semin Nas Univ Muhammadiyah Semarang*. Published online 2020:48-55.
7. Sunarsih S, Sari TP. Nyeri persalinan dan tingkat kecemasan pada ibu inpartu kala I fase aktif. *Holistik J Kesehat*. 2020;13(4):327-332. doi:10.33024/hjk.v13i4.1365
8. Sagita YD. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Lama Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin Di RSIA Anugerah Medical Center Kota Metro. *Midwifery J*. 2018;3(1):16-20.
9. Purba A, Anggorowati A, Sujianto U, Muniroh M. Penurunan Nyeri Post Sectio Caesarea Melalui Teknik Relaksasi Benson dan Natural

- Sounds Berbasis Audio Visual. *J Keperawatan Silampari*. 2021;4(2):425-432. doi:10.31539/jks.v4i2.1808
10. Qonitun U, Betalia B. Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Normal di Polindes Permata Bunda Kelurahan Perbon Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban. *J Midpro*. 2018;10(2):20. doi:10.30736/midpro.v10i2.76
 11. Tyas ES, Prasetya FI, Winata P, et al. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin. Published online 2023:221-226.
 12. Fibrianti, Eka Fizzaturrahmi, Baiq Disnalia Siswari. Pengaruh Murrotal Qur'an Dengan Kecemasan pada Ibu Bersalin Fase Laten di Wilayah Kerja Puskesmas Denggen. *J Kewarganegaraan*. 2022;06(02):4398-4405.
 13. Prabandari F, Sofiana J, Sumarni, Rosmawati. Penerapan Terapi Nonfarmakologis pada Nyeri Persalinan. *Indones J Midwifery*. 2023;6(2):152-160. doi:10.35473/ijm.v6i2.2703
 14. Suriyati. Metode Non Farmakologi dalam Mengatasi Kecemasan pada Persalinan Non Pharmacology Methods in Overcome Anxiety in Labor. *J Healthc Technol Med*. 2019;5(1):2615-109.
 15. Yulianti L, Lia L. Pengaruh Murattal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin di Klinik Alqila Desa Rawa Gempol Kabupaten Karawang. *J Heal Serv*. 2021;01(01):132-136. <https://ojs.polbap.ac.id/index.php/jhs/article/view/8>