
PENGARUH TERAPI MUROTTAL TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PRIMIPARA

THE EFFECT OF MUROTTAL THERAPY ON REDUCING ANXIETY IN PRIMIPARA

Endar Timiyatun^{1*}, Eka Oktavianto², Suniarti Sunny³

^{1,2,3}Stikes Surya Global Yogyakarta, Program Studi Ilmu Keperawatan
e-mail: *endartimiyatun25@gmail.com

INDEX

Kata kunci:

Al Quran, Primipara,
Terapi murottal.

ABSTRAK

Tanda-tanda kecemasan primipara sering diabaikan karena kurangnya kesadaran akan dampak di masa depan bagi ibu, suami, dan anggota keluarga lainnya yang akan menjadi beban psikologis bagi primipara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al Quran terhadap penurunan kecemasan pada primipara. Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimental dengan pendekatan dalam suatu kelompok (*one group pre-post test design without control*). Analisis data yang digunakan adalah uji *paired t test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan acidental sampling, dengan jumlah 16 responden. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan kuisioner HARS. Sebelum pemberian terapi dilakukan pre-test lalu diberikan terapi murottal Al Quran selama 20menit, kemudian dilakukan post test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al Quran. Nilai rata-rata sebelum pemberian terapi murottal Al Quran. Nilai rata-rata sebelum pemberian terapi murottal AL Quran 27,37 setelah pemberian terapi murottal Al Quran nilai rata-rata menjadi 8,87. Nilai $p = 0,000$ (nilai $p < 0,05$) sehingga ada pengaruh pemberian terapi murottal Al Quran terhadap penuruna kecemasan pada ibu primipara. Kesimpulannya adalah ada pengaruh pemberian terapi murottal Al Quran terhadap kecemasan pada ibu primipara (nilai $p < 0,05$)

Keywords:

Al Quran, Primipara,
Murottal therapy

Signs of anxiety in primiparas are often ignored because awareness will have an impact on the future for mothers, husbands and other family members which will be a psychological burden for primiparas. This study aims to determine the effect of Al-Quran murottal therapy in reducing anxiety in primiparous mothers. This research is pre-experimental research with a group approach (*one group pre-post test design without control*). The data analysis used was the paired t test. The sampling technique used incidental sampling, with a total of 16 respondents. Pain intensity was measured using the HARS questionnaire. Before administering the therapy, a pre-test was carried out, then Al-Quran murottal therapy was given for 20 minutes, then a post-test was carried out. The results of the study showed that there was a decrease in anxiety before and after being given murottal Al-Quran therapy. Average value before giving Al Quran murottal therapy. The average value before being given Al Quran murottal therapy was 27.37. After being given Al Quran murottal therapy the average value was 8.87. The p value = 0.000 (p value <0.05) so there is an effect of providing Al-Quran murottal therapy on reducing anxiety in primiparous mothers. The conclusion is that there is an effect of providing Al-Quran murottal therapy on anxiety in primiparous mothers (p value <0.05)

PENDAHULUAN

Primipara adalah ibu yang baru pertama kalinya memiliki anak/anak pertama. Indikasi kesulitan beradaptasi pada primipara dimulai dengan munculnya rasa cemas, suasana hati yang berubah-ubah dan rasa khawatir. Menurut Setyawan et al., (2021), kecemasan merupakan reaksi dari emosi diri seseorang yang berhubungan dengan suatu hal diluar dirinya serta bentuk mekanisme pertahanan diri dalam menghadapi masalah. Keadaan tersebut dapat berupa respon emosi tanpa obyek yang spesifik, secara subyektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal, kebingungan dan kekhawatiran pada hal yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas serta dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya (Oktavianto et al., 2018; Rohmana et al., 2021; Timiyatun et al., 2021).

Wanita memiliki risiko lebih besar mengalami gejala kecemasan dibandingkan pria. Prevalensi kecemasan pada populasi orang dewasa adalah 18,1% dan wanita 60% lebih mungkin mengalami gangguan kecemasan dibandingkan pria dalam

hidup mereka. Penelitian menyebutkan bahwa wanita di Negara Jerman mulai dari usia kehamilan 10-12 minggu hingga 16 minggu postpartum menunjukkan bahwa sebesar 16% dari wanita tersebut mengalami kecemasan pasca melahirkan. Sehingga, penting untuk memahami bagaimana kecemasan selama kehamilan dan nifas dapat terjadi yang berdampak pada kesehatan ibu dan bayi (Hoff et al., 2019).

Mayoritas tanda-tanda kecemasan primipara sering diabaikan karena kurangnya kesadaran akan dampak di masa depan bagi ibu, suami, dan anggota keluarga lainnya yang akan menjadi beban psikologis bagi primipara. Ketidaktahuan, malu mengekspresikan ataupun menyampaikan berbagai bentuk kecemasan karena stigma negative dari lingkungan menjadi penyebab maladaptasi proses adaptasi postpartum primipara yang tidak dapat diatasi sejak dini (Reid & Taylor, 2015).

Banyak jenis terapi non farmakologis yang saat ini dikembangkan dengan tujuan untuk merelaksasikan ibu nifas diantara ada terapi musik klasik Mozart, terapi hidroponik, terapi bekam dengan akupresur, terapi emosi, terapi

tertawa. Salah satu terapi tersebut yaitu jenis terapi religi murottal Al Qur'an (Safitri et al., 2021).

Murottal adalah mendengarkan bacaan Al-Quran, kecerdasan emosional, kecerdasan intelektual, dan spiritual dapat dipengaruhi dengan mendengarkan bacaan Al-Quran. Murottal akan memberikan efek ketenangan dan rileks pada diri seseorang (Sunny et al., 2023). Terapi mendengarkan Al Qur'an di sini yaitu menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin secara alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang. Selain itu, saat mendengarkan Al Qur'an tekanan darah akan menurun, detak jantung, denyut nadi, aktivitas gelombang otak bahkan pernafasan menjadi lebih lambat dan dalam sehingga dapat menimbulkan ketenangan dan pemikiran yang lebih baik lagi (Handayani et al., 2014). Murottal juga dapat memberikan motivasi serta kekuatan dalam menghadapi masalah sehingga dapat membuat perasaan menjadi lebih tenang dan menurunkan ketegangan (Hamdiyah, 2019). Penelitian Dr. Al Qadhi mengenai pengaruh mendengarkan ayat suci Al-Qur'an pada

manusia terhadap perspektif fisiologis dan psikologis membuktikan bahwa aspek fisiologis dan psikologis dapat berubah secara besar dengan mendengarkan Al-Qur'an. Pengaruh mendengarkan ayat suci Al-Qur'an yaitu ketenangan akan datang dan ketegangan urat syaraf reflektif dapat menurun sebesar 97% (Handayani et al., 2014).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah penelitian sebagai berikut "apakah ada pengaruh terapi Al Quran dengan kecemasan pada primipara?"

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasi Eksperimental*, dengan pendekatan rancangan *pre test- post test without control group design*. Responden sebelum diberikan perlakuan akan dilakukan *pre-test* kemudian setelah perlakuan dilakukan *post-test* untuk mengetahui akibat dari perlakuan yang diberikan pengujian, sebab akibat dilakukan dengan cara membandingkan hasil *pre-test dan post-test*.

Populasi pada penelitian ini adalah ibu primipara yang menyusui, mengalami gangguan kecemasan, beragama islam,

post-partum hari 1 sampai hari ke 14. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling yaitu berjumlah 16 responden.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dalam penelitian menggunakan instrument yang sudah baku, yaitu instrument kuesioner HARS.

Analisis bivariat digunakan untuk menerangkan keeratan dua variabel, yakni untuk menjelaskan gambaran pengaruh satu variabel terhadap variabel lainnya (Notoadmodjo, 2018). sebelum menentukan uji komperasi yang akan digunakan maka terlebih dahulu menguji normalitas data. untuk mengetahui sebaran data normal atau tidak, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel ≤ 50 . Hasil uji normalitas dalam penelitian ini didapatkan nilai *p-value* $> 0,05$ pada kelompok intervensi. Untuk kelompok kontromanal *p-value* $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan penyebaran data adalah normal pada tingkat kecemasan saat *pretest* dan *posttest*. Sehingga analisis bivariate yang digunakan adalah uji t berpasangan/dependent t test.

HASIL

Untuk hasil karakteristik responden berdasarkan usia dan pekrjaan akan ditampilkan pada table dibawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan usia dan pekerjaan primipara

karakteristik	F	%
Usia		
<20 tahun	2	12.5
21-30 tahun	7	43.8
31-40 tahun	5	31.2
>40 tahun	2	12.5
Pekerjaan		
Bekerja	10	62.5
Tidak bekerja	6	37.5

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden, mayoritas ibu primipara berada di rentang usia 21-30 tahun sebanyak 7 responden (43,8%), dan mayoritas ibu pekerjaan sebanyak 10 responden (62,5%). Skor kecemasan pada primipara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa terapi murottal Al Quran terlihat pada table 2.

Tabel 2. Hasil analisis perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal pada primipara.

Kecemasan	Mean	Min-maks	Δ mean	95%CI	Nilai P
Pre intervensi	27.37	21-34	18,5	25.691-29.058	0.000
Post intervensi	8.87	7-12		8.875-9.875	

Sumbe: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa terjadi penurunan kecemasan pada ibu primipara, sebelum diberikan intervensi yaitu 27,37 (min-maks: 21-34) menjadi 8,87 setelah dilakukan intervensi (min-maks 7-12). Perubahan nilai rata-rata skor antara sebelum dan sesudah 18,5. Nilai $p=0,000$ ($p>0,005$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut berarti ada pengaruh pemberian terapi Murottal Al Quran terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu primipara.

PEMBAHASAN

Primipara yang berusia muda lebih rentan untuk mengalami gangguan kecemasan daripada ibu yang berusia lebih tua, apalagi pada ibu primipara yang baru memasuki perubahan peran menjadi seorang ibu (Timiyatun & Oktavianto, 2021). Kebanyakan ibu primipara adalah ibu rumah tangga.

Pekerjaan menunjukkan tingkat sosial ekonomi dan interaksi dengan masyarakat luas, diasumsikan informasi yang didapat juga lebih banyak. Akan tetapi risiko pekerjaan terkait paparan fisik dan psikis sehingga bisa menimbulkan kecemasan dan stress (Oktavianto et al., 2022). Tekanan dan

tuntutan terhadap pekerjaan juga bisa mempengaruhi psikologis ibu sehingga menimbulkan kecemasan

Ibu yang bekerja dan yang tidak bekerja memiliki kesempatan yang sama untuk mengalami kesulitan dengan adaptasi postpartum primipara yang dapat menyebabkan kecemasan. Ibu yang bekerja penuh waktu tidak punya banyak waktu untuk melakukan persiapan fisik, sementara ibu yang tidak bekerja tidak mendapatkan wawasan yang cukup untuk melakukan persiapan fisik baik sebagai upaya untuk mempersiapkan periode postpartum (Boyd et al., 2011).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan kecemasan sebelum intervensi dan setelah dilakukan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi murottal Al Quran sangat membantu ibu primipara dalam menurunkan kecemasan. Kelebihan terapi ini sangat mudah diterapkan dan kapan saja bisa dilakukan saat ibu merasa ada waktu senggang.

Terapi dengan mendengarkan murottal Al Quran dengan tempo yang lambat serta harmonisasi dapat menurunkan hormone-hormon stress penyebab depresi, mengaktifkan

hormone endorphine alami, meningkatkan relaksasi dan dapat mengalihkan perhatian dari rasa takut, kecemasan dan ketegangan (Syafei & Suryadi, 2018).

Menurut perdana dan Andika (2008) di dalam Lestari (2015) terapi murottal al-qur'an sangat efektif dalam menurunkan kecemasan pasien karena stimulan alqur'an rata-rata didominasi oleh gelombang delta, dimana gelombang delta ini mengindikasikan bahwa kondisi otak sebenarnya berada dalam keadaan yang sangat rileks. terapi murottal al-qur'an memiliki aspek yang sangat diperlukan dalam mengatasi kecemasan, murottal alqur'an memiliki kemampuan untuk membentuk suatu koping baru untuk mengatasi kecemasan sehingga secara garis besar terapi murottal al-qur'an memiliki dua poin penting, yakni memiliki irama yang indah dan juga secara psikologis dapat memotivasi dan memberikan dorongan semangat seseorang untuk menghadapi problem yang sedang dihadapinya (Lestari, 2015).

Pengaruh Al Quran surah Ar Rahman terhadap tubuh dapat memberikan relaksasi dan ketenangan jiwa. Lantunan ayat suci Al Quran mampu memberikan

efek relaksasi karena dapat mengaktifkan hormin endorphin, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang (Sumaryani & Sari, 2015). Salah satu terapi yang baik dalam menenangkan jiwa seseorang dengan kecemasan adalah mendengarkan ayat suci Al-Qur'an.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi murottal Al-quran terhadap penurunan tingkat kecemasan pada primipara. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat diterapkan oleh primipara dalam mengatasi kecemasan yang dirasakan, karena terapi murottal Al Quran ini sangat mudah dan dapat diterapkan saat ibu senggang. Peneliti selanjutnya disarankan dapat mengkombinasikan terapi non farmakologis yang lain dengan terapi Murottal Al Quran selain surah AR Rahman.

DAFTAR PUSTAKA

Boyd, R. C., Mogul, M., Newman, D., & Coyne, J. C. (2011). Screening and referral for postpartum depression among low-income women: a qualitative perspective from

- community health workers. *Depression Research and Treatment*, 2011.
- Hamdiyah, H. (2019). Pengaruh Terapi Non Farmakologi Dengan Media Murrotal Al-Qur'an Kombinasi Senam Dysmenorrhea Terhadap Penurunan Nyeri Haid Di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 109-114.
- Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D. R. T., & Rohmah, D. N. (2014). Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an untuk penurunan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu bersalin kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(2), 1-15.
- Hoff, C. E., Movva, N., Rosen Vollmar, A. K., & Pérez-Escamilla, R. (2019). Impact of maternal anxiety on breastfeeding outcomes: a systematic review. *Advances in Nutrition*, 10(5), 816-826.
- Lestari, D. (2015). Pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan pasien dengan penyakit jantung koroner di ruang iccu rsud dr. Soedarso pontianak. *ProNers*, 3(1).
- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan kecemasan berhubungan dengan kualitas hidup remaja dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22-29.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Hartiningsih, S. N. (2022). Nurse Caring and Mother Stress Level on Baby Hospitalization During the COVID-19 Pandemic. *Caring: Indonesian Journal of Nursing Science*, 4(2), 10-21.
- Reid, K. M., & Taylor, M. G. (2015). Social support, stress, and maternal postpartum depression: A comparison of supportive relationships. *Social Science Research*, 54, 246-262.
- Rohmana, D., Jayatmi, I., & Darmaja, S. (2021). Determinan Kecemasan yang Terjadi pada Ibu Postpartum: Determinants of Anxiety that Occurs in Postpartum Mothers. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1(01), 39-52.
- Safitri, A., Dewie, A., & Silvia, N. N. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Dilatasi Maksimal: The Influence of Murottal Al-Qur'an Therapy to Decrease In The Intensity of the Pain of Labor When I Phase of Active Maximum Dilatation. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 25-30.
- Setyawan, A., Oktavianto, E., & Hendrawati, N. P. O. (2021). Apakah Aromaterapi Peppermint Efektif terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19? *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 773-778.
- Sumaryani, S., & Sari, P. I. P. (2015). Senam disminorhea berbasis Ar-Rahman terhadap penurunan nyeri. *Jurnal Universitas Airlangga*, 10(2).

- Sunny, S., Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Sumiyati, S. (2023). Efektifitas murottal Ar-Rahman disertai pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenorea. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7(2), 55-61.
- Syafei, A., & Suryadi, Y. (2018). Pengaruh pemberian terapi audio murottal Qur'an surat Ar-Rahman terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre-operasi katarak senilis. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 126-130.
- Timiyatun, E., & Oktavianto, E. (2021). Dukungan Keluarga Berkorelasi Dengan Breastfeeding Self-Efficacy Pada Ibu Menyusui: Family Support Correlated With Breastfeeding Self-Efficacy In Breastfeeding Mothers. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 9(2), 24-35.
- Timiyatun, E., Saifudin, I. M. M. Y., Rahmayanti, I. D., & Oktavianto, E. (2021). Hubungan Pengetahuan Premenstrual Syndrome dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkuran Pleret Bantul Yogyakarta. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 2(1), 8-14.