

Murottal Al-Qur'an Therapy on The Level Of Anxiety Postpartum Mothers

Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum

Lia Fitria^{1*}, Azizatul Hamidiyah², Anisa F³, Arifah A⁴, Arifatul H⁵, Dianatul F⁶

^{1,2,3,4,5,6}Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy Situbondo, Jawa Timur, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 10 October 2021

Revised: 17 April 2022

Accepted: 29 April 2022

KEYWORD

Murottal Al-Qur'an; Anxiety; Postpartum Mothers

Murottal Al-Qur'an; Kecemasan; Ibu Postpartum

CORRESPONDING AUTHOR

Lia Fitria

Situbondo Jawa Timur, Indonesia

leeafitria@gmail.com

+6285236348619

DOI

<https://doi.org/10.36456/embrio.v14i1.4357>

ABSTRACT

The process of pregnancy, childbirth, and postpartum is when a woman's social and psychological conditions are affected. Every woman in these conditions has a risk of experiencing psychological disorders such as postpartum blues. One of the signs of experiencing postpartum blues is anxiety. As a method of treatment, the Qur'an has all kinds of programs and data needed to treat various kinds of disorders in the body. Listening to murottal Al - Qur'an will have a calm and relaxing effect on a person. The aim of this study was to see the effect of murottal Al-Qur'an therapy on the level of anxiety in postpartum mothers. The research design used was quantitative with a pretest posttest without control design. The sampling technique used purposive sampling with a sample of 30 postpartum mothers and data collection using the ZSAS questionnaire, data processing using the Dependent T-Test. Based on the results of the dependent T - test, it showed that murottal Al-Qur'an therapy had an effect on the level of anxiety of postpartum mothers (p-value 0.001 <0.05). Murottal Al-Qur'an therapy could be used as an alternative method of overcoming anxiety in postpartum mother.

Proses kehamilan, persalinan, dan nifas adalah waktu kondisi sosial dan psikologi seorang perempuan terpengaruh. Setiap perempuan pada kondisi tersebut memiliki risiko mengalami gangguan psikologis seperti post partum blues. Salah satu tanda mengalami gangguan psikologis adalah kecemasan. Sebagai salah satu metode pengobatan, Al-Qur'an memiliki semua jenis program dan data yang diperlukan untuk mengobati berbagai macam gangguan pada tubuh. Mendengarkan murottal Al-Qur'an akan menimbulkan efek tenang dan rileks pada diri seseorang. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada ibu postpartum. Desain penelitian yang digunakan kuantitatif dengan rancangan pretest posttest without control. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan sampel 30 ibu postpartum dan pengambilan data menggunakan kuisioner ZSAS, pengolahan data menggunakan dependent T- Test. Berdasarkan hasil uji Dependent T - test menunjukkan terapi murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum (p-value 0,001 < 0,05). Terapi murottal Al-Qur'an dapat digunakan sebagai salah satu metode alternatif mengatasi kecemasan pada ibu postpartum.

© 2022 The Author(s)

Pendahuluan

Proses kehamilan, persalinan, dan nifas adalah waktu kondisi sosial dan psikologi seorang perempuan terpengaruh. Setiap perempuan pada kondisi tersebut memiliki risiko mengalami gangguan psikologis seperti *post partum blues*. Salah satu tanda mengalami *post partum blues* adalah kecemasan (Sari, *et al*, 2019). Kecemasan merupakan reaksi dari emosi diri seseorang yang berhubungan dengan

suatu hal di luar dirinya serta bentuk mekanisme pertahanan diri dalam menghadapi masalah. Keadaan tersebut dapat berupa respon emosi tanpa objek yang spesifik, secara subjektif 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 (Rohmana, *et al*, 2021).

WHO memperkirakan pada tahun 2020 kecemasan merupakan penyebab utama dari ketidakmampuan seseorang di seluruh dunia serta gangguan psikiatri ini akan menyumbang sekitar 15% dari angka kesakitan global. Berdasarkan hasil penelitian di Osaka pada tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan ibu postpartum yaitu sebanyak 13.8%. Di mana 10%-15% ibu postpartum yang mengalami kecemasan postpartum pada tahun pertama. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arthur & Klainin (2009) menunjukkan bahwa jumlah ibu yang mengalami kecemasan pada masa nifas adalah sebanyak 63.3%. Begitu juga hasil penelitian Rahmaningtyas, *et al* (2019) menunjukkan bahwa sebanyak 55% ibu nifas mengalami kecemasan. Hasil penelitian Istiqomah, *et al* (2021) menunjukkan 100% ibu postpartum mengalami kecemasan baik pada level ringan, sedang dan berat. Seringkali kecemasan yang dialami ibu nifas diabaikan begitu saja tanpa dilakukan penanganan, hal ini perlu diwaspadai karena bisa jadi kecemasan itu berlanjut menjadi depresi pada ibu postpartum.

Murottal adalah mendengarkan bacaan Al-Qur'an. kecerdasan emosional (EQ), kecerdasan intelektual (IQ), serta kecerdasan spiritual (SQ) dapat dipengaruhi dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an. *Murottal* akan memberikan ketenangan dan rileks pada diri seseorang (Yuliani *et al*, 2018). 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).

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Handayani, Fajarsari, Asih, & Rohmah (2014) menunjukkan ada perbedaan rerata penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an. Manfaat terapi *murottal* Al-Qur'an dapat membuat ketenangan jiwa dan mengurangi kecemasan bagi seseorang yang mendengarnya jika dilakukan dengan bacaan yang benar dan irama yang teratur. Kemudian *murottal* juga dapat memberikan motivasi serta kekuatan dalam menghadapi masalah sehingga dapat membuat perasaan jadi lebih tenang, tekanan darah stabil dan menurunkan ketegangan (Wahyuni & Deswita, 2013). Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi *murottal* Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu postpartum.

Metode

Metode penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan desain *pretest dan posttest without control group* yaitu dengan menggunakan satu kelompok subjek, kelompok kontrol dan perlakuan dengan melalui *cross sectional* (Notoatmodjo, 2012). Sebelum diberikan intervensi dilakukan *pretest*, dengan tujuan untuk mengetahui kondisi responden sebelum diberikan intervensi. Kemudian dilakukan *posttest*

untuk mengetahui keadaan responden setelah intervensi. Populasi penelitian ini adalah semua ibu postpartum di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Delis Rofiana S, SST dengan 40 orang rata-rata per bulan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 ibu postpartum hari ke 1 - 14 dengan kriteria inklusi yaitu mengalami kecemasan, beragama islam, pendengaran baik dan dapat berkomunikasi dengan baik. Alasan pada ibu postpartum hari 1 – 14 karena di masa tersebut ibu postpartum mengalami perubahan baik fisiologis maupun psikologisnya. Kelompok perlakuan adalah peneliti dibantu enumerator mendengarkan *murottal Al-Qur'an* pada ibu postpartum selama 15 menit selama 7 hari. Sesudah hari ke-7 dilakukan pengukuran kecemasan dengan *Zung Self - Rating Anxiety Scale (ZSAS)*. Pernyataan yang terdapat pada kuesioner ZSAS memiliki skor 1 - 4. Skor (1) Jika tidak pernah, (2) kadang – kadang, (3) Sebagian waktu dan (4) hampir setiap waktu. Dari skor tersebut dapat digolongkan ke dalam empat tingkatan cemas yaitu kecemasan ringan (20 - 44), kecemasan sedang (45 - 59), kecemasan berat (60 - 74), dan kecemasan panik (75 - 80) (McDowell, 2006). Analisa data dengan *Dependent T Test*.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Ibu Postpartum Berdasarkan Usia

Usia Responden	Jumlah	Presentase (%)
< 20 Tahun	9	30
20 – 35 Tahun	21	70
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa mayoritas karakteristik responden berada pada usia 20-35 tahun sebanyak 70%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Ibu Postpartum Berdasarkan Paritas

Paritas	Jumlah	Presentase (%)
Primipara	18	60
Multipara	12	40
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan sebagian besar paritas responden adalah primipara sebesar 60.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Intervensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	Jumlah	Presentase (%)	Jumlah	Presentase (%)
Tidak Cemas			14	46,67
Ringan	21	70	13	43,33
Sedang	7	23,33	3	10
Berat	2	6,67	0	0
Panik	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 3, sebagian besar tingkat kecemasan pada ibu postpartum sebelum intervensi dalam kategori ringan sebanyak 70% dan sebagian kecil dalam kategori berat sebanyak 6,67%. Mayoritas tingkat kecemasan yang dirasakan ibu postpartum sesudah intervensi dalam kategori tidak cemas yaitu 46,67 % dan tidak ada yang berada dalam kategorikecemasan berat.

Tabel 4. Pengaruh Terapi Murottal Al – Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Postpartum

Kecemasan Ibu Postpartum	Mean	SD	SE	Pvalue	N
Sebelum Intervensi	31.67	8.019	1.464	0.001	30
Setelah Intervensi	26.00	7.652	1.397		

Berdasarkan tabel 4, nilai $Pvalue = 0,001 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh dalam pemberian terapi *murottal* Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu postpartum sebelum dan setelah intervensi.

Hasil penelitian pada ibu postpartum dilihat dari tabel 1 bahwa sebagian besar responden berdasarkan usia berada pada rentang usia 20 - 35 tahun sebanyak 70%. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi psikologi seseorang yaitu usia. Semakin bertambah usia maka akan semakin baik pula tingkat kematangan emosi seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai masalah dan persoalan. Seorang wanita yang berusia 21 - 35 tahun telah masuk dalam perkembangan dewasa dengan begitu organ reproduksinya telah terbentuk dan berfungsi sempurna sehingga secara fisik sudah siap untuk proses kehamilan. Begitu juga secara psikologis, struktur kehidupan menjadi lebih stabil, sehingga mudah dalam beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi, selain itu mampu memecahkan masalah dan menerima peran baru (Budiyarti & Makiah, 2018).

Pada penelitian ini didapatkan bahwa tingkat kecemasan ibu postpartum dapat diturunkan dengan rata-rata 13,6 melalui terapi *murottal* Al-Qur'an selama 7 hari. Sehingga menunjukkan intervensi terapi *murottal* Al - Qur'an dapat memberikan dampak untuk menurunkan skor kecemasan ibu postpartum. Bacaan yang benar dan keteraturan irama pada terapi *murottal* Al-Quran mampu membuat ketenangan hati dan mengurangi kecemasan bagi mereka yang mendengar. Terapi ini juga memberikan kekuatan dan motivasi dalam menghadapi masalah sehingga dapat menurunkan ketegangan, tekanan darah stabil dan lebih tenang dalam menghadapi kecemasan pada ibu (Zulkahfi, *et al*, 2020).

Alunan suara dengan irama dan tajwid yang tepat pada *murottal* Al-Qur'an berdasarkan penelitian dapat membuat ibu lebih khusyuk karena saat mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an ibu postpartum akan merasakan ketenangan hati, rileks dan menghadapi hidup lebih optimis. (Handayani, *et al*, 2014).

Terapi komplementer pada ibu postpartum yang mengalami kecemasan salah satunya dengan bacaan Al-Qur'an. Saat mendengarkan lantunan ayat-ayat Al-Qur'an dengan irama, tajwid dan tartil yang benar dapat menurunkan hormon – hormon stres, mendatangkan ketenangan jiwa, mengaktifkan hormon endorphen dan meningkatkan perasaan rileks pada diri ibu. (Permana, *et al*, 2021)

Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemberian terapi dengan menggunakan *murottal* Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan pada ibu postpartum baik primipara maupun multipara.

Daftar Pustaka

- Arthur, D. G., & Klainin, P. (2009). Postpartum depression in Asian cultures: A literature review. *International Journal of Nursing Studies*, 1 - 19.
- Budiyarti, Y., & Makiah. (2018). Pengaruh Terapi *Murottal* Al - Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Wilayah Puskesmas Pekauman. *Jurnal Citra Keperawatan*, 89 - 99.

- Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D. R., & 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*, 1 - 15.
- Istiqomah, A.L., Viandika, N., Nisa, S.M.K. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum . *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal* 5(4), 333-339.
- McDowell, I. (2006). *Measuring Health: A guide to rating scales and questionnaires*. Ottawa: Oxford Scholarship Online.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permana, B., Nurhayati, N., Amelia, C. N., & Lindayani, L. (2021). The Effectiveness Of Al-Qur'an Murrotal Therapy On Reducing Pain Among Postoperative Patients: A Systematic Review . *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 54 - 59.
- Rahmaningtyas, I., Winarni, S., Mawarni, A., Dharminto. (2019). Hubungan Beberapa Faktor dengan Kecemasan Ibu Nifas di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7 (4). 303-309.
- Rohmana, D., Jayatmi, I., & Darmaja, S. (2021). Determinan Kecemasan yang Terjadi pada Ibu Postpartum. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 9 - 22.
- Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2019). Hypnobreastfeeding Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 20 -27.
- Wahyuni, R., & Deswita. (2013). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. *Ners Jurnal Keperawatan*, 111-122.
- Yuliani, D. R., Widyawati, M. N., & Rahayu, D. L. (2018). Terapi *Murottal* Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklampsia : Literature Review Dilengkapi Studi Kasus. *Jurnal Kebidanan*, 79 - 98.
- Zulkahfi, Ilham, & 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*, 74-79.