

Efektifitas Murottal Qur'an Muri-Q terhadap kecemasan ibu hamil trimester 3 menjelang Persalinan

by Selvia Nurul Q

Submission date: 15-Mar-2022 02:41AM (UTC-0500)

Submission ID: 1784735494

File name: artikel_efektifitas_murrotal_terhadap_kecemasan_ibu_hamil.doc (215.5K)

Word count: 3447

Character count: 21476

Efektifitas Murottal Qur'an Muri-Q terhadap kecemasan ibu hamil trimester 3 menjelang Persalinan

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repo.unand.ac.id Internet Source	6%
2	ejurnal-citrakeperawatan.com Internet Source	4%
3	e-journal.sari-mutiara.ac.id Internet Source	3%
4	jurnal.unw.ac.id Internet Source	2%
5	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	2%

Exclude quotes On

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On

Efektifitas Murottal Qur'an Muri-Q terhadap kecemasan ibu hamil trimester 3 menjelang Persalinan

Iin Setiawati^{1*}, Selvia Nurul Qomari², Soleha³

¹ Program Studi pendidikan profesi bidan, STIKes Ngudia Husada Madura, Jl RE Martadinata no 45 Mlajah Bangkalan Madura 69116, Indonesia

² Program Studi D4 Kebidanan STIKes Ngudia Husada Madura, Jl RE Martadinata no 45 Mlajah Bangkalan Madura 69116, Indonesia

³ Program Studi Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura, Jl RE Martadinata no 45 Mlajah Bangkalan Madura 69116, Indonesia

¹iensetia@gmail.com^{*}; ²selviadpo9@gmail.com; ³leaelamoora@gmail.com

* corresponding author

Abstrak

Kecemasan bertambah berat jika ibu hamil mengalami ketakutan menghadapi persalinan. Murottal Qur'an efektif untuk meningkatkan ketenangan. Tujuan penelitian menganalisis efektifitas (Durasi dan frekuensi) Murottal Qur'an metode muri-Q terhadap kecemasan ibu hamil trimester 3 menjelang persalinan. Desain penelitian menggunakan analistik obsevasional dengan pendekatan prospective. Instumen Zhung Self Rating Scale (ZCAS), dilakukan sebelum dan setelah 2 minggu pemberian Murottal. Hasil penelitian menunjukkan $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) yang berarti Pemberian Murottal Qur'an metode muri-Q efektif menurunkan kecemasan ibu hamil trimester 3 menjelang persalinan dan variable durasi berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil $p = 0,048$, sedangkan frekuensi tidak ada pengaruh terhadap kecemasan ibu hamil $p = 0,157$.

Kata kunci: Murottal; kecemasan; hamil;

Effect of Murrotal Qur'an Muri-Q to anxiety of pregnant in the third trimester before childbirth

Abstract

Anxiety gets worse when pregnant experience fear of childbirth. effectiveness of murottal Qur'an to promote calm. The purpose study was analyze effectiveness (duration and frequency) of Murrotal Qur'an muri-Q to anxiety pregnant third trimester before delivery. The research design used observational analysis with prospective. Zhung Self Rating Scale instrument was used before and after 2 weeks of murrotal. The results showed ($0.000 < 0.05$) which means the Murrotal Qur'an muri-Q was effective in reducing anxiety of pregnant women third trimester before delivery and duration affected the anxiety of pregnant $\rho = 0,048$ while frequency does not affect the anxiety of pregnant $\rho = 0,15$.

Keywords: *Murottal; Anxiety; pregnant;*

PENDAHULUAN

Ibu hamil yang mengalami kecemasan sejak awal kehamilan merupakan keadaan yang tidak bisa dihindari pada masa kehamilan karena adanya perubahan fisik dan psikologis. Hal ini terjadi karena ada peningkatan hormon yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin sampai nanti dilahirkan (Siallagan and Lestari 2018). Kecemasan menghadapi persalinan dirasakan seluruh ibu hamil terutama dirasakan oleh ibu primigravida, beberapa penelitian membahas mengenai faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan dari 64 responden diperoleh 18,8% kecemasan berat dan ini hasil yang cukup tinggi (Handayani 2014). Kecemasan akan semakin meningkat jika ibu hamil merasa takut akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya, keadaan kesehatan jabang bayi serta kesiapan mental menghadapi persalinan kelak (KEMENKES RI 2019). Kecemasan dan

ketakutan akan proses persalinan meningkat akibat : rasa sakit, luka akibat persalinan, kesehatan jabang bayi, persiapan menjadi ibu dan hubungan dengan keluarga nanti. Pengalaman persalinan akan membuat ibu hamil mulai beranggapan bahwa kejadian itu merupakan permasalahan yang unggul, sehingga rasa tidak nyaman dan rasa takut ibu hamil akan semakin meningkat saat menjelang persalinan (Siallagan and Lestari 2018).

Banyak penelitian yang menunjukkan untuk memberikan ketenangan bagi ibu hamil bisa menggunakan Murottal Qur'an. Murottal Qur'an bisa merangsang sistem saraf tidak sadar yang mempunyai efek berlawanan dengan sistem saraf sadar, sehingga terjadi keseimbangan pada kedua sistem saraf autonom (Elzaki J 2014; Yahya 2019). Tujuan khusus dari penelitian ini untuk menganalisis efektifitas Murottal Qur'an metode Muri-Q berdasarkan durasi mendengarkan Murottal dan menganalisis efektifitas Murottal Qur'an metode Muri-Q berdasarkan frekuensi menurunkan tingkat kecemasan. Terbaru, musik digunakan di banyak area, seperti perawatan intensif, demensia, manajemen rasa cemas dan operasi rawat jalan, untuk mengurangi stress (Yuliani et al. 2018). Sangat penting untuk mendeteksi dan membantu mengatasi gejala kecemasan dan depresi pada wanita hamil. Banyak wanita tidak menginginkan intervensi farmakologis saat ini, dan dengan gejala yang tidak terlalu parah mungkin tidak sesuai. Oleh karena itu, ada kebutuhan untuk menemukan metode intervensi non-farmakologis. Terapi psikologis seperti terapi perilaku kognitif atau terapi interpersonal banyak wanita yang bisa mendapatkan keuntungan. Beberapa penelitian menyatakan mendengarkan lagu dapat mengubah suasana perasaan dan kecemasan. Sebuah studi dengan ibu hamil yang mendengarkan musik sebelum amniosentesis menunjukkan bahwa mendengarkan musik dapat mengurangi tingkat kecemasan, sementara perlakuan yang melibatkan ibu hamil dengan menyanyikan lagu pengantar tidur selama kehamilan ditemukan membantu ekspresi emosional, mengurangi tingkat kecemasan

dan berkontribusi pada pengalaman positif selama kehamilan (Budiyarti and Makiah 2018). Murottal Qur'an merupakan pengobatan alternative yang tidak berefek samping serta banyak manfaatnya dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 menjelang persalinan, oleh sebab itu kami tertarik untuk melakukan pembuktian terhadap efek Murottal Qur'an metode muri-Q pada kecemasan.

METODE

Jenis penelitian menggunakan analitik observasi dengan pendekatan perspektive. Murottal Qur'an dengan Metode Muri-Q yang diperdengarkan pada ibu hamil dengan parameter durasi (lama mendengarkan, 1: 10 Menit, 2: 15 Menit dan 3: 20 Menit) dan frekuensi (banyak/kali mendengarkan, 3: 3x/hari, 2: 2x/hari, 1: 1x/hari), sedangkan untuk tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 parameter ringan, sedang dan berat (skor 60-74 kecemasan berat, skor 45-59 kecemasan sedang dan skor 20-44 kecemasan ringan) (Xinning Chen., Weihong Hu, Yao hu 2020). Sampelnya adalah semua ibu hamil trimester akhir dengan kriteria usia gestasi \geq 37 minggu, tidak mempunyai masalah dengan pendengaran dan bersedia menjadi responden penelitian, estimasi banyak sampel di PBM Meiyuni sebanyak 30 ibu hamil (responden). Sebelum mendengarkan murottal Al-Qur'an ibu hamil dilakukan pengukuran tingkat keemasannya dengan Zhung Self Rating Scale (ZCAS), kemudian setelah 2 minggu dilakukan pengukuran kembali tingkat kecemasan ibu hamil dengan (ZCAS). Data dari yang diperoleh kemudian dilakukan proses pengolahan data yaitu editing, scoring, coding dan tabulating. Analisis data univariat dengan tabel distribusi frekuensi dan bivariat dengan menggunakan Uji statistic Regresi Dummy dengan α 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Data Umum

Karakter ibu hamil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik ibu hamil

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
< 20 tahun	0	0
20– 35 tahun	27	90
> 35 tahun	3	10
Total	30	100
Gravida		
1	17	56,7
2	10	33,3
3	0	0,0
4	1	3,3
5	0	0,0
6	2	6,7
Total	30	100

Sumber : data primer 2021

Berdasarkan tabel 1 Usia ibu hamil lebih dari separuhnya berusia 20-35 tahun yaitu 27 ibu (90%) dan lebih dari separuhnya hamil pertama yaitu 17 ibu (56,7%)

Data Khusus

1. Durasi dan Frekuensi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an metode Muri-Q

Tabel 2 Distribusi frekuensi durasi dan frekuensi murottal alqur'an

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Durasi		
≤ 5 menit	0	0,00
6 – 10 menit	15	50,00
11 – 15 menit	8	26,67
16 – 20 menit	7	23,33
Total	30	100
Frekuensi		
1	9	30
2	13	43,3
3	8	26,7
Total	30	100

Sumber : data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 untuk Durasi mendengarkan Murottal Al-Qur'an setengahnya selama 6-10 Menit yaitu sebanyak 15 ibu (50%) dan

untuk frekuensi mendengarkan Murottal Qur'an hampir setengahnya 2x dalam sehari yaitu sebanyak 13 ibu (43,3%).

2. Perbedaan Tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 pre test dan post test mendengarkan Murottal Qur'an metode muri-Q

Tabel 3 Distribusi Perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 pre test dan post test mendengarkan Murottal Qur'an metode Muri-Q

No. Responden	Pretest	Posttest	Selisih
1	34	21	13
2	35	31	4
3	27	25	2
4	37	29	8
5	40	29	11
6	42	23	19
7	34	32	2
8	24	25	1
9	43	25	18
10	39	37	2
11	43	29	14
12	40	35	5
13	25	21	4
14	46	22	24
15	25	21	4
16	23	23	0
17	32	23	9
18	29	24	5
19	35	25	10
20	28	20	8
21	27	25	2
22	37	29	8
23	40	29	11
24	43	25	18
25	39	37	2
26	43	29	14
27	46	22	24
28	34	32	2
29	29	24	5
30	28	20	8
Rata-rata	34,9	26,4	8,57
Normality tes	0,099	0,023	

Uji Wilcoxon 0,000

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 3 Uji normalitas pada data pre-test menunjukkan $\rho = 0,099$ dan pada data post tes $\rho = 0,023$ sehingga data posttest tidak berdistribusi normal. Berdasarkan Uji beda mean kecemasan ibu hamil pre test dan post test perlakuan dengan uji Wilcoxon. Hasil uji statistic menunjukkan $\rho = 0,000$ sehingga H_0 ditolak yang artinya ada perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah Mendengarkan murottal qur'an metode Muri-Q.

3. Pengaruh Durasi dan Frekuensi mendengarkan Murottal Qur'an Metode Muri-Q terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3

Tabel 4 Asumsi klasik regresi Linier

Asumsi	Nilai	Kesimpulan
Multikolinieritas	Durasi (Tolerance: 0,973 VIF : 1,028) Frekuensi (Tolerance: 0,973 VIF : 1,028)	Memenuhi
Autokorelasi	Durbin Watson 2,027 (dL : 1,2837 dU ; 1,5666)	Memenuhi
Heteroskedastisitas	Titik- titik pada scatter plot menyebar secara acak	Memenuhi
Normalitas	p-value (Shapiro Wilk) Residu 0,132	Memenuhi

Sumber : data primer 2021

Berdasarkan tabel 4 disimpulkan bahwa syarat uji asumsi klasik regresi linier memenuhi sehingga uji hipotesis penelitian dapat dilanjutkan dengan regresi linier.

Table 5 Uji Regresi Linier

Variabel	Unstandardized Residu		t	Sig.
	B	Std Error		
Constan	28,859	3,349	8,617	.000

Durasi	-.429	.207	-2.071	.048
Frekuensi	1.648	1.132	1.455	.157
Adjusted R-square	0,109			

Nilai signifikansi pada Uji t table 5 menunjukkan bahwa durasi berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil, sedangkan frekuensi tidak berpengaruh karena nilai $p = 0,157$. R-square diartikan sebagai proporsi pengaruh seluruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Jika dilihat dari nilai Adjusted R-Square yang besarnya 0,109 menunjukkan bahwa proporsi pengaruh variabel durasi dan frekuensi terapi murottal terhadap variabel kecemasan sebesar 10,9 %. sedangkan sisanya 89,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak ada didalam model regresi linier. Sehingga dari hasil uji regresi linier tersebut dapat ditarik persamaan sebagai berikut: $Y = 28,859 - 0,429.X_1 + e$. Koefisien regresi durasi adalah $-0,429$. Artinya jika durasi mendengarkan terapu murottal ditambah tiap 1 menit, maka nilai kecemasan ibu hamil juga akan turun sebesar 0,429.

PEMBAHASAN

Menunjukkan hasil penelitian ¹ tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 menjelang persalinan pre test mendengarkan Murottal Qur'an lebih dari separuhnya kecemasan ringan (93,3%) dengan rata-rata 34,9. Kecemasan ibu hamil ini timbul karena ibu merasa cemas dengan persalinannya nanti, rasa sakit yang akan timbul nantinya dan bagaimana keadaan bayinya nanti. Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang ditandai dengan kecemasan, kekhawatiran dan rasa takut yang kadang dialami ibu hamil dengan ² tingkatan yang berbeda (R.L, Atkinson

² Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D.J., & Nolen- Hoeksema 2010; Sadock BJ, Sadock VA 2015).

Faktor-faktor yang berpengaruh tingkat kecemasan pada ibu hamil, salah satunya adalah Umur ibu. Data umum lebih dari separuhnya ibu berumur 20-35 tahun, Umur merupakan kematangan reproduksi yang sehat dan untuk kesehatan psikologi bisa dikatakan sebagai umur yang mampu mengatur emosionalnya sehingga bisa berhubungan dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Umur seorang wanita berkaitan dengan fungsi reproduksi, kematangan reproduksi sehat adalah 20-35 tahun dimana fungsi alat reproduksinya sudah matang sehingga lebih kecil mengalami penyulit kehamilan dibandingkan dengan wanita yang berada diluar batasan kurun waktu reproduksi sehat (Manuaba 2015). Umur juga mempengaruhi keadaan psikologi ibu, Semakin tuanya umur maka semakin matang psikologinya dan mampu dalam menghadapi serta mencari solusi berbagai masalah mental. Ibu berumur 20-35 tahun sudah memasuki periode dewasa awal, yang secara fisik siap hamil karena organ reproduksinya sudah berfungsi maksimal (Yunus, Sintanaya, and Septa 2019).

Selain umur, faktor yang dapat berpengaruh tingkat kecemasan ibu hamil adalah pengalaman melahirkan (paritas). Pada data umum lebih dari setengahnya adalah primigravida. Tidak adanya pengalaman membuat seorang ibu hamil akan merasa takut dan tidak percaya diri serta merasa tidak mampu nanti menjalani proses persalinannya. Umumnya setiap wanita yang hamil Primigravida tidak mempunyai pengalaman apa-apa tentang kehamilan dan persalinan sehingga menimbulkan berbagai kecemasan dan rasa takut, tetapi ada juga ibu-ibu yang primigravida yang rajin melalui informasi dari media informasi, tenaga kesehatan (Sianipar 2018). Gravida (kehamilan) dapat berpengaruh pada wanita dalam menghadapi persalinan, pada umumnya wanita primigravida mengalami tingkat kecemasan lebih berat dibandingkan dengan ibu multi gravida, hal ini disebabkan ibu belum memiliki pengalaman untuk hamil dan

persalinan. Pada kehamilan pertama sebagian besar ibu tidak memiliki pengetahuan cara mengatasi ketidaknyamanan pada masa hamil sampai dengan bersalin, sehingga ada perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil multigravida yang sudah mengalami persalinan sebelumnya dengan primigravida dalam menghadapi persalinan (Shodiqoh ER 2015).

Hasil penelitian pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 (100%) menjelang persalinan seluruhnya kecemasan ringan dengan rata-rata 26,4, terdapat penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester akhir menjelang melahirkan setelah mendengarkan Murottal Qur'an metode Muri-Q pada nilai rata-ratanya. Alkahel (2012) menuliskan mendengarkan Qur'an akan memberikan efek relaksasi, berupa detak jantung mengalami penurunan, pembuluh darah arteri dan terapi ketika diperdengarkan pada manusia akan membawa gelombang suara dan mendorong otak untuk memproduksi senyawa yang disebut neuropepti. molekul ini akan mempengaruhi reseptor-reseptor didalam tubuh wanita hamil sehingga merasa tenang (Haruyama S 2014; Al kahel A.D 2012; Wahida, N 2015). Berdasarkan hasil uji statistic menunjukkan $p < \alpha$ yang artinya tidak ada persamaan tingkat kecemasan ibu hamil tiga bulan terakhir menjelang bersalin pre test dan post test mendengarkan Murottal qur'an metode Muri-Q.

Tingkat kecemasan memang tidak mengalami penurunan namun jika dilihat dari scor Zung self nampak penurunan setelah mendengarkan Murottal Qur'an. Murottal Qur'an mempunyai manfaat bagi psikologi pada ibu hamil, membuat ibu hamil lebih dekat dengan Allah SWT, sehingga membuat perasaan ibu hamil jadi lebih tenang, pasrah dan berserah diri. Terapi murottal qur'an dapat diartikan sebagai rekaman bacaan Qur'an yang dilagukan oleh pembaca Al-qur'an (Qori'). Murottal qur'an merupakan lantunan ayat suci Al-qur'an yang memiliki efek positif bagi pendengarnya. Terapi murottal qur'an adalah terapi pelafalan Al-qur'an yang merupakan terapi rohani, dimana seseorang yang mendengarkan ayat-ayat Al-qur'an selama beberapa menit sehingga

memberikan efek baik bagi tubuh (Fatimah 2015; Hendriana 2019; Ikhsan 2020; SR and Kamaruddin 2019). Penelitian Mudiana (2013) di Rumah Sakit Kartadi Semarang menghasilkan sebagian besar mengalami kecemasan ringan setelah diberikan terapi murottal Al Qur'an yaitu diperoleh nilai $p = 0.001$ yang berarti H_0 ditolak : Terapi murottal dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan (Hajiri, Pujiastuti, and Siswanto 2019; Indriyati et al. 2021; Leary 2014; Nwebube, Glover, and Stewart 2017). Pada penelitian lain menyatakan ada penurunan tingkat kecemasan pada wanita hamil yang mendengarkan Murottal Al Qur'an. Mendengarkan bacaan ayat-ayat Al Qur'an dapat membuat perubahan pada psikologi wanita hamil. Murottal Al Qur'an mengandung unsur pemusatan pikiran, sugesti diri sendiri dan rileks yang akan memberikan efek damai dan nyaman dalam tubuh. Rasa tersebut kemudian akan memberikan respon emosi positif yang mempengaruhi pemikiran positif (Yuliani et al. 2018) dan penelitian lain juga mempunyai hasil sama yaitu nilai $p = 0,003$, yang artinya terdapat pengaruh pemberian terapi murottal AlQur'an terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pertama trimester 3 di Puskesmas Pekauman (Budiyarti and Makiah 2018; Kartini, Fratidhina, and Kurniyati 2017; Maki, Pali, and Opod 2018; Mulastin and . 2019; Tobing, Afyanti, and Budiati 2019).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan durasi mendengarkan Murottal Qur'an pada ibu hamil trimester 3 separuhnya durasinya 6-10 Menit. Lama mendengarkan Murottal merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keefektifan Murottal Qur'an metode muri-Q untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3. Hasil Uji regresi Linier yang menunjukkan $p = 0,048$ yang artinya Durasi mendengarkan Murottal Qur'an mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3 menjelang persalinan. Studi Hadiatus, 2021, yang menggunakan prosedur intervensi pada penelitian ini adalah intervensi musik kepada kelompok eksperimen. Intervensi musik diberikan secara daring setiap hari dengan durasi 15 menit dalam kurun waktu 2 minggu

dalam jaringan dengan didengarkan secara bersama-sama dapat mengurangi kecemasan pada ibu (Sholiha and Jannah 2021).

Sedangkan untuk Murottal berdasarkan frekuensi mendengarkan tidak berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 menjelang bersalin, ini ditunjukkan berdasarkan uji statistik regresi linier yang menunjukkan $p > \alpha$ ($0,157 > 0,05$) yang artinya frekuensi tidak mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 menjelang bersalin. Dari beberapa penelitian hanya memberikan 1x/ hari untuk mendengarkan murrotal qur'an dan hasilnya pun dapat menurunkan tingkat kecemasan wanita hamil trimester 3. Penelitian Riskiana menyatakan tindakan yang diberikan kedua responden yaitu terapi murottal Al qur'an selama 6 hari dengan frekuensi pemberian 1x12 menit setiap jam 9 malam. Hasil studi menunjukkan reponden satu mengalami penurunan tingkat insomnia (Riskiana Ayu Safitri 2020)

SIMPULAN

Ibu hamil trimester 3 mempunyai tingkat kecemasan menjelang persalinan pre test mendengarkan Murottal qur'an metode muri-Q sebagian besar mengalami kecemasan ringan. ibu hamil trimester 3 memiliki tingkat kecemasan menjelang persalinan post test mendengarkan Murottal Qur'an metode Muri-Q seluruhnya mengalami kecemasan ringan. Pemberian Murottal Qur'an metode Muri-Q efektif menurunkan kecemasan ibu hamil trimester 3 menjelang persalinan. Untuk pemberian Murottal Qur'an paling efektif pada durasi pemberian sedangkan pada frekuensi mendengarkan Murottal Qur'an metode Muri-Q tidak berpengaruh atau kurang efektif, karena berapa kali pun ibu hamil mendengarkan Murottal Qur'an berdasarkan uji statistic frekuensi tidak berpengaruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiyarti, Yuliani, and makiah. 2018. "Murottal Al Qur ' an Therapy Effect on Anxiety Level of Third Trimester Primigravida Pregnant Women." *Jurnal Citra Keperawatan* xx(x):89–99.
- Elzaki J. 2014. *Buku Saku Terapi Baca Al-Qur'an*. jakarta: Zaman.
- Fatimah, S. F. & Noor Zulkhah. 2015. "No TitleEvektivitas Mendengarkan Murotal Al-Qur'an Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia Di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta." *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia* 3(1):20–25.
- Hajiri, Farid, Sri Endang Pujiastuti, and Joni Siswanto. 2019. "Terapi Murottal Dengan Akupresur Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kadar Gula Darah Pada Pasien Dengan Penyakit Jantung Koroner." *Jurnal Keperawatan Silampari* 2(2):146–59. doi: 10.31539/jks.v2i2.507.
- Handayani. 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.
- Haruyama S. 2014. *The Miracle of Endorphin: Sehat Mudah Dan Praktis Dengan Hormon Kebahagiaan*. bandung: Qonita.
- Hendriana, Yana. 2019. "EFEKTIVITAS TERAPI AUDIO MUROTAL SURAH AR-RAHMAN TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSKESDES KEDUNGARUM UPTD PKM KUNINGAN KAB. KUNINGAN JAWA BARAT TAHUN 2016." *Jurnal Skolastik Keperawatan*. doi: 10.35974/jsk.v5i1.777.
- Ikhsan, Rick. 2020. "Terapi Murottal Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia." *Jurnal Keperawatan Silampari* 3(2).
- Indriyati, I., V. D. Herawati, S. Sutrisno, and ... 2021. "Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiwa Tingkat" *Proceeding of The ...*

997–1011.

- Al kahel A.D. 2012. *Lantunan Qur'an Untuk Penyembuhan*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Kartini, Kartini, Yudhia Fratidhina, and Heni Kurniyati. 2017. "Pengaruh Mendengarkan Murottal Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Preeklamsi Di Rsia Pku Muhammadiyah Tangerang." *Jurnal JKFT* 1(2):40. doi: 10.31000/jkft.v2i2.61.
- KEMENKES RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Vol. 42.
- Leary. 2014. *Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Menjelang Persalinan*. Jakarta: PT.Bina Pustaka.
- Maki, Frincia P., Cicilia Pali, and Hendri Opod. 2018. "Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan." *Jurnal E-Biomedik* 6(2):103–10. doi: 10.35790/ebm.6.2.2018.21889.
- Manuaba, I. B. .. 2015. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Mulastin, Mulastin, and . Sugiharto. 2019. "Infl uence of Murottal Al-Qur'an Ar-Rahman Letter to Decrease of Blood Pressure of Pregnant Women with Preeclampsia." *KnE Social Sciences* 2019:104–8. doi: 10.18502/kss.v3i18.4703.
- Nwebube, Chineze, Vivette Glover, and Lauren Stewart. 2017. "Prenatal Listening to Songs Composed for Pregnancy and Symptoms of Anxiety and Depression: A Pilot Study." *BMC Complementary and Alternative Medicine* 17(1):1–5. doi: 10.1186/s12906-017-1759-3.
- R.L, Atkinson Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D.J., & Nolen-Hoeksema, S. 2010. *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Tangerang: Interaksana.
- Riskiana Ayu Safitri, Endang Supriyanti. 2020. "PENERAPAN TERAPI

MUROTAL AL QUR'AN UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA LANSIA." 13-22.

- Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. 2015. *Kaplan Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. Edisi 11.* New York-USA: Wolters Kluwer Health.
- Shodiqoh ER, Syahrul F. 2015. "Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida Dan Multigravida." *Jurnal Berkala Epidemiologi* 2(1):141-50.
- Sholiha, Hadiatus, and Miftakhul Jannah. 2021. "Pengaruh Intervensi Musik Terhadap Kecemasan Ibu Dari Anak Usia Dini Di Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Penelitian Psikologi* 8(5):1-10.
- Siallagan, Dorsinta, and Dwi Lestari. 2018. "Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang." *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)* 1(2):104-10. doi: 10.35473/ijm.v1i2.101.
- Sianipar, Kandace. 2018. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Primigravida Di Bidan Praktek Mandiri Kecamatan Bosar Maligas Kabupaten Simalungun." *Jurnal Health Reproductive* 3(1):10-21.
- SR, Nurqalbi, and Mudyawati Kamaruddin. 2019. "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Di Rumah Sakit Siti Khadijah Iii Makassar." *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan* 1(2):69-73. doi: 10.31970/ma.v1i2.30.
- Tobing, Vella Yovinna, Yati Afiyanti, and Tri Budiati. 2019. "Terapi Alquran Meminimalkan Risiko Depresi Ibu Hamil Dengan Fetal Anomaly: Penerapan Evidence Based Practice." *Jurnal Ners Indonesia* 9(1):80. doi: 10.31258/jni.9.1.80-86.
- Wahida, N, dan Andraini. 2015. "Surat Ar Rahman Meningkatkan Kadar

β -Endorphin Dan Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin
Kalan 1 Fase Aktif." *Jurnal Kedokteran Brawijaya* 28(3).

Xinning Chen,, Weihong Hu, Yao hu, Xioutian Li. 2020. "Discrimination
and Structural Validity Evaluation of Zung Self-Rating Depression
Scale for Pregnant Women in China." *Journal of Psychosomatic
Obstetrics & Gynecology* 1-9.

Yahya, qolbi nur Qoidah. 2019. "Systematic Review Music Therapy and
Aromatherapy Interventions in Patients Undergoing Hemodialysis: A
Systematic Review." *Jurnal Ners Unair* 14(3).

Yuliani, Diki Retno, Melyana Nurul Widyawati, Dyah Lustika Rahayu,
Anita Widiastuti, and Rusmini Rusmini. 2018. "Terapi Murottal
Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada
Ibu Hamil Dengan Preeklampsia : Literature Review Dilengkapi
Studi Kasus." *Jurnal Kebidanan* 8(2):79. doi: 10.31983/jkb.v8i2.3738.

Yunus, Surya Irayani, Rini Sintanaya, and Badai Septa. 2019. "Pengaruh
Pemberian Terapi Musik Instrumental Dan Terapi Murotal Al-Qur'an
Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Perawatan Gigi." *Media
Kesehatan Gigi*.