

Pengaruh Murottal Qur'an Muri-Q terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Mendekati Kelahiran

Effect of Murottal Qur'an Muri-Q to Anxiety of Pregnant In 3rd Trimester Approaching Birth

Iin Setiawati¹, Selvia Nurul Qomari², Soliha³

¹ Program Studi profesi bidan, STIKes Ngudia Husada Madura

² Program Studi D4 Kebidanan STIKes Ngudia Husada Madura

³ Program Studi Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura

¹Email: iensetia@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan bertambah berat jika ibu hamil mengalami ketakutan menghadapi persalinan. Murottal Qur'an efektif untuk meningkatkan ketenangan. Berdasarkan studi pendahuluan dari 64 ibu didapatkan 18,8% rasa cemas berat dan ini hasil yang cukup tinggi. Tujuan penelitian menganalisis efektifitas (Durasi dan frekuensi) Murottal Qur'an muri-Q terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3. Desain penelitian menggunakan analistik observasional dengan pendekatan prospective. Variable independent: tingkat kecemasan dan variable dependent: murottal muri-Q. Instrumen Zhung Self Rating Scale (ZCAS) untuk menentukan tingkat kecemasan ibu hamil, dilakukan sebelum dan setelah 2 minggu pemberian Murottal. Uji statistic yang digunakan regresi dummy dengan α 0,05. Hasil penelitian tingkat kecemasan ibu hamil memiliki perbedaan sebelum dan setelah diperdengarkan Murottal Muri-Q yaitu dengan rata-rata 34,9 menjadi 26,4. Sedangkan hasil uji statistic menunjukkan $\rho < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) yang berarti Murottal Qur'an metode muri-Q efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 dan variable durasi berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil $\rho: 0,048$, sedangkan frekuensi tidak berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil $\rho: 0,157$. Untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil, ibu hamil dianjurkan untuk lebih lama mendengarkan murottal Muri-Q.

Kata kunci : Murottal, Kecemasan, Hamil

ABSTRACT

Anxiety gets worse when pregnant experience fear of childbirth. effectiveness of murottal Qur'an to promote calm. Based on a preliminary study of 64 mothers, 18.8% experienced severe anxiety and this is a fairly high result. The purpose study was analyze effectiveness (duration and frequency) of Murottal Qur'an muri-Q to anxiety pregnant third trimester. The research design used observational analysis with prospective. Independent variable: level of anxiety and dependent variable: murottal muri-Q. Zhung Self Rating Scale instrument to determine the level of anxiety of pregnant women, was used before and after 2 weeks of murottal. The statistical test used was dummy regression with α 0.05. The results There is a difference in the anxiety level of pregnant women before and after listening to Murottal Muri-Q, with an average of 34.9 to 26.4. While the statistical test results showed ($0.000 < 0.05$) which means the Murottal Qur'an muri-Q was effective in reducing anxiety of pregnant women 3rd trimester before delivery and duration affected the anxiety of pregnant $\rho: 0,048$ while frequency does not affect the anxiety of pregnant $\rho: 0,15$. To reduce the anxiety level of pregnant women, it is recommended that pregnant women listen to Muri-Q murottal longer.

Keywords: Murottal, Anxiety, Pregnant

PENDAHULUAN

Ibu hamil yang mengalami kecemasan sejak awal kehamilan

merupakan keadaan yang tidak bisa dihindari pada masa mengandung disebabkan ada perubahan fisik dan

mental. Hal ini dialami karena ada peningkatan hormonal yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin sampai nanti dilahirkan (Siallagan and Lestari 2018). Rasa Takut menjalani kelahiran dirasakan semua ibu mengandung terutama dirasakan oleh ibu primigravida, beberapa penelitian membahas tentang hal-hal yang berkorelasi dengan rasa cemas ibu hamil mendekati kelahiran dari 64 ibu didapatkan 18,8% rasa cemas 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 mengandung

akan tambah tinggi saat mendekati kelahiran (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 berefek kontradiksi sistem saraf sadar, yang kemudian mengalami keselarasan pada ke 2 sistem saraf autonom (Elzaki J 2014; Yahya 2019). Tujuan khusus dari penelitian ini untuk menganalisis efek Murottal Qur'an Muri-Q berdasarkan durasi mendengarkan Murottal dan menganalisis efek Murottal Qur'an Muri-Q berdasarkan frekuensi menurunkan tingkat rasa cemas. 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 rasa cemas ibu hamil trimester 3, oleh sebab itu kami tertarik untuk melakukan pembuktian terhadap efek Murottal Qur'an muri-Q pada rasa cemas.

METODE PENELITIAN

Desain studi menggunakan analitik observasional dengan pendekatan *perspektive*. Murottal Qur'an Muri-Q yang diperdengarkan

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 (nilai 60-74 cemas berat, nilai 45-59 cemas sedang dan nilai 20-44 cemas ringan) (Xinning Chen., Weihong Hu, Yao hu 2020). Sampelnya adalah semua ibu hamil trimester akhir dengan kriteria usia gestasi ≥ 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 kecemasannya 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 pengolahan data. Analisis data menggunakan tabel distribusi frekuensi dan bivariat dengan menggunakan Uji statistic Regresi Dummy dengan $\alpha 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Karakter ibu hamil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
< 20	0	0
20 – 35	27	90
> 35	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

Berdasarkan tabel diatas 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

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

Tabel 2 Distribusi frekuensi durasi dan frekuensi murotal alqur'an

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Durasi		
≤ 5 menit	0	0,00
6 – 10 menit	15	50,00
11 – 15menit	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 diatas 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 %).

Perbedaan Tingkat cemas ibu hamil trimester 3 *pretest* & *posttest* mendengarkan Murottal Qur'an muri-Q

Tabel 3 Distribusi Perbedaan tingkat cemas ibu hamil trimester 3 *pretest* & *posttest* 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	0,00		

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 3 uji normalitas pada *pretest* menunjukkan ρ : 0,099 dan pada *posttest* ρ : 0,023 sehingga *posttest* tidak berdistribusi normal. Berdasarkan uji beda mean rasa cemas ibu hamil *pretest* dan post test

perlakukan dengan uji Wilcoxon. Hasil uji statistik memberitahukan ρ : 0,00 sehingga H_a diterima yang berarti ada perbedaan tingkat rasa cemas ibu hamil sebelum dan setelah mendengarkan murottal qur'an Muri-Q.

Pengaruh Durasi dan Frekuensi mendengarkan murottal Qur'an Muri-Q terhadap tingkat rasa cemas 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 <i>scatter plot</i> menyebar secara acak	Memenuhi
Normalitas	p-value (Shapiro Wilk) Residu 0,132	Memenuhi

Sumber : data SPSS

Pada tabel diatas disimpulkan jika syarat uji asumsi klasik regresi linier memenuhi sehingga uji hipotesis penelitian dapat dilanjutkan dengan regresi linier.

Tabel 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 $\rho = 0,157$. R-

square diartikan sebagai bentuk efek semua variabel independent pada variabel dependent. Jika dilihat dari nilai *Adjusted R-Square* yang nilainya 0,109 menunjukkan bahwa bentuk efek variabel durasi dan frekuensi terapi murottal terhadap variabel kecemasan sebanyak 10,9 %. sedangkan sisanya 89,1% disebabkan oleh variabel lain yang tidak terdapat pada model *regresi linier*. Sehingga dari hasil regresi linier tersebut dapat ditarik persamaan sebagai berikut: $Y = 28,859 - 0,429X_1 + e$. 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.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat cemas ibu hamil trimester 3 mendekati kelahiran *pretest* 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. Cemas adalah rasa kurang nyaman dan menyedihkan yang memunculkan kecemasan, rasa khawatir dan ketakutan yang sering terjadi pada ibu hamil dengan tingkatan yang berbeda (R.L, Atkinson Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D.J., & Nolen-Hoeksema 2010; Sadock BJ, Sadock VA 2015).

Hal-hal yang berpengaruh rasa cemas ibu hamil, salah satunya adalah Umur ibu. Data umum lebih dari separuhnya ibu berumur 20 - 35 tahun, Usia adalah kematangan bereproduksi yang sehat dan pada kesehatan psikologi bisa dikatakan sebagai umur yang mampu mengatur emosionalnya sehingga bisa berpengaruh terhadap rasa cemas ibu mengandung. Umur seorang wanita berkaitan dengan fungsi reproduksi, kematangan bereproduksi yang sehat adalah usia 20-35 tahun,

pada usia ini fungsi alat reproduksi sudah berfungsi maksimal sehingga kecil kemungkinan terjadi penyulit kehamilan berbeda pada ibu yang alat reproduksinya sudah atau belum berfungsi maksimal (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, ada yang lain berpengaruh pada rasa cemas ibu mengandung adalah pengalaman melahirkan (*paritas*). Pada data umum lebih dari setengahnya adalah *primigravida*. Tidak adanya pengalaman membuat ibu mengandung akan takut dan tidak *confident* serta tidak mampu nanti menjalani proses persalinannya. Ibu mengandung pertama kali tidak memiliki pengalaman tentang mengandung dan melahirkan sehingga menyebabkan berbagai rasa cemas dan rasa khawatir, namun ada ibu pertama mengandung yang memenuhi rasa ingin

tahunya tentang kehamilan melalui media informasi dan tenaga kesehatan (Sianipar 2018). Gravida (kehamilan) dapat berpengaruh pada wanita dalam menghadapi persalinan, wanita pertama mengandung mengalami rasa cemas lebih berat dari pada ibu multigravida, ini dikarenakan wanita belum memiliki pengalaman untuk hamil dan persalinan. Pada kehamilan pertama sebagian besar ibu tidak memiliki pengetahuan cara mengatasi ketidak nyamanan pada masa hamil sampai dengan bersalin, sehingga ada perbedaan rasa cemas ibu mengandung multigravida sudah pernah persalinan sebelumnya dengan primigravida dalam menghadapi persalinan (Shodiqoh ER 2015).

Hasil penelitian pada rasa cemas ibu hamil trimester 3 (100%) mendekati kelahiran seluruhnya kecemasan ringan dengan rata-rata 26,4, tingkat rasa cemas ibu hamil turun setelah mendengarkan Murottal Qur'an Muri-Q. Alkahel (2012) menuliskan mendengarkan Qur'an akan menyebabkan relaksasi, berupa detak jantung mengalami penurunan, ketika diperdengarkan gelombang suara akan menstimulasi otak untuk memproduksi senyawa yang disebut neuroepti. Senyawa ini menyebabkan reseptor

didalam badan wanita hamil merasa tenang (Haruyama S 2014; Al kahel A.D 2012; Wahida, N 2015). Berdasarkan hasil uji statistic menunjukkan $\rho < \alpha$ yang artinya tidak ada persamaan tingkat kecemasan ibu hamil tiga bulan terakhir menjelang bersalin *pretest* dan *posttest* 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. Mendengarkan murottal qur'an dapat berupa rekaman bacaan Qur'an yang dlantunkan oleh Qori'. Murottal qur'an adalah bacaan ayat suci Al-qur'an yang mempunyai efek baik bagi yang mendengarkan. Murottal qur'an merupakan pelafalan Qur'an yang berupa pengobatan rohani, berupa mendengarkan ayat-ayat Qur'an selama waktu tertentu sehingga berefek baik bagi badan (Fatimah 2015; Hendriana 2019; Ikhsan 2020; SR and Kamaruddin

2019). Penelitian Mudiana (2013) di Rumah Sakit Kartadi Semarang menghasilkan sebagian besar terjadi cemas ringan sesudah mendengar murottal Qur'an yaitu $p: 0.001$ artinya Ha diterima: 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 tingkat kecemasan menurun pada wanita mengandung yang mendengarkan murottal Qur'an. Ayat-ayat Al Qur'an yang didengarkan dapat menyebabkan perubahan pada psikologi wanita mengandung. Murottal Qur'an terdapat kandungan pemusatan pikiran, sugesti diri sendiri dan rileks yang menyebabkan rasa damai dan nyaman pada badan yang kemudian memberikan reaksi emosi positif yang menyebabkan pemikiran positif juga (Yuliani et al. 2018) dan penelitian lain juga mempunyai hasil sama yaitu nilai $p = 0,003$, yang artinya terapi murottal Qur'an berpengaruh terhadap tingkat cemas ibu mengandung pertama trimester 3 di Puskesmas Pekauman (Budiyarti and Makiah 2018; Kartini, Fratidhina, and Kurniyati 2017; Maki, Pali, and Opod 2018; Mulastin and .

2019; Tobing, Afiyanti, 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 muri-Q untuk menurunkan tingkat cemas ibu mengandung trimester 3. Hasil Uji regresi Linier yang menunjukkan $p = 0.048$ yang artinya Durasi mendengarkan Murottal Qur'an mempengaruhi penurunan tingkat cemas pada ibu mengandung trimester 3 mendekati kelahiran. Studi Hadiatus, 2021, intervensi pada penelitian ini adalah memperdengarkan musik kepada group perlakuan. memperdengarkan musik secara online durasi 15 menit/hari selama 2 minggu hal ini dapat mengurangi kecemasan pada ibu (Sholiha and Jannah 2021).

Sedangkan untuk Murottal berdasarkan frekuensi mendengarkan tidak mempengaruhi tingkat cemas ibu mengandung trimester 3 mendekati kelahiran, 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 intervensi yang diberikan pada 2 klien yaitu murottal Qur'an selama 6 hari dengan frekuensi 12 menit/hari tiap jam 9 malam. Hasilnya memperlihatkan klien 1 mengalami gangguan tidur menurun (Riskiana Ayu Safitri 2020)

SIMPULAN

Ibu mengandung trimester 3 mempunyai tingkat kecemasan mendekati kelahiran *pretest* mendengarkan Murottal qur'an muri-Q sebagian besar mengalami cemas ringan. ibu mengandung trimester 3 memiliki tingkat kecemasan mendekati kelahiran *posttest* mendengarkan Murottal Qur'an Muri-Q seluruhnya mengalami cemas ringan. Pemberian Murottal Qur'an Muri-Q efektif menurunkan kecemasan ibu hamil trimester 3 mendekati kelahiran. Untuk pemberian Murottal Qur'an paling efektif pada durasi pemberian sedangkan pada frekuensi

mendengarkan Murottal Qur'an Muri-Q tidak berpengaruh atau kurang efektif, karena berapa kali pun ibu hamil mendengarkan Murottal Qur'an berdasarkan uji statistik 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 Murottal 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 Mahasiswa 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. "Influence 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 MUROTTAL 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*.