

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN IBU PRIMIGRAVIDA SETELAH MENDENGARKAN AYAT SUCI AL-QUR'AN DI PUSKESMAS WILAYAH PURWOKERTO

Fauziah Hanum¹, Surtiningsih², Mariah Ulfah³

¹ Program Studi Kebidanan, STIKES Harapan Bangsa Purwokerto
Email : wose_han@yahoo.com

² Program Studi Kebidanan, STIKES Harapan Bangsa Purwokerto
Email : surtiningsihrouf@yahoo.com

³ Program Studi Kebidanan, STIKES Harapan Bangsa Purwokerto
Email : varia_zulfah@yahoo.co.id

ABSTRACT

Pregnancy and childbirth on women is a fisiology process. However, the proses can cause anxiety on pregnant mother. Unstructured interviews to 3 primigravida at Helath Centre Community Region of Purwokerto, as for 2 people to answer multigravida mother has not experienced anxiety in the face of labor. Series of research shows that listening therapy holy verses of Al-Qur'an can reduce the level of anxiety. The study aims to know the difference in the level of anxiety facing labor primigravida trimester III therapy after listening to verses of the Al-Qur'an at Helath Centre Community Region of Purwokerto. This study Quasi-experimental with one-group pre-posttest design. Sampel size is 40 primigravida, sampling technique Quota Sampling. The study applied Wilcoxon Signed Rank Test. Result of the study showed no difference in the level of anxiety in the face of labor primigravida after therapy holy verses of Al-Qur'an; statistically significant (p value = $0,000 < \alpha = 0,05$). The finding of this study shows that no difference before and after listening therapy holy verses of Al-Qur'an to reduce anxiety in the primigravida trimester III in the face labor Helath Centre Community Region of Purwokerto.

Key words: Al-Qur'an verses, anxiety, primigravida trimester III

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang fisiologis pada seorang wanita, namun proses tersebut dapat menimbulkan kecemasan (Pieter dan Lubis, 2010). Kehamilan dan persalinan pada seorang wanita merupakan suatu siklus yang normal dan alamiah. Akan tetapi siklus itu tetap menjadi resiko dan beban tersendiri bagi seorang wanita (Bobak et al. 2005).

Bagi seorang ibu primigravida yang pertama kali menghadapi kehamilan, dalam proses persalinan cenderung mengalami kecemasan (Musbikin, 2006). Selama

kehamilan seorang wanita atau Ibu hamil mengalami bentuk-bentuk perubahan psikis yaitu: perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, gampang cemburu, minta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, stres, dan mengalami kecemasan termasuk saat mereka akan menjalani persalinan, terlebih bagi mereka yang baru pertama mengalami kehamilan (Pieter & Lubis, 2010).

Mempersiapkan diri dengan berbagai informasi tentang hal-hal yang menyangkut persalinan merupakan salah satu cara terbaik untuk menghadapi persalinan. Banyak cara alami yang dapat digunakan untuk

membantu meringankan rasa sakit saat kontraksi, mempercepat proses persalinan dan memberikan energi pada calon ibu (Musbikin, 2006).

Salah satu terapi non farmakologi yang berpotensi untuk mengurangi kecemasan adalah terapi suara dengan *Murottal Al Qur'an*. Mekanisme ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas, dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Heru, 2008).

Penulis tertarik untuk meneliti pengaruh terapi mendengarkan ayat suci *Al-Qur'an* terhadap kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian menggunakan *Quasi eksperimental* dengan pendekatan *One Gruppre dan post test design* merupakan cara pengukuran dengan melakukan satu kali pengukuran (*Eksperimental treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*Post-test*).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Wilayah Purwokerto, sebanyak 45 orang. Dengan menggunakan teknik *Quota Sampling* didapatkan jumlah sampel sebanyak 40 responden. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Wilayah Purwokerto pada bulan April – Juni 2014. Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji *statistic Wilcoxon Signed Rank Test* untuk membandingkan pengamatan sebelum dan setelah perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi kecemasan ibu primigravida sebelum diberikan terapi mendengarkan ayat suci *Al-Qur'an* di Puskesmas Wilayah Purwokerto.

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	0	0,0
Kecemasan ringan	10	25,0
Kecemasan sedang	28	70,0
Kecemasan berat	2	5,0
Kecemasan berat sekali	0	0,0
Jumlah	40	100

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang yaitu 28 responden (70,0%). Dari penelitian yang dilakukan peneliti sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang dikarenakan para responden tidak terlalu memikirkan atau mengalami hal yang menakutkan dalam menghadapi persalinan dan juga sudah banyak yang memperoleh informasi dari orang yang sudah pernah mengalami persalinan.

Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan gejala fisiologis (Larasati dan Wibowo, 2012). Sejalan dengan penelitian (Faradisi, 2012) didapatkan hasil sebelum pemberian terapi murottal sebagian besar termasuk kategori kecemasan sedang, begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Riyanto, 2013) didapatkan hasil sebelum pemberian terapi mendengarkan ayat suci *Al-Qur'an* sebagian responden mengalami kecemasan sedang sebesar 60 %.

Menurut Gunarso (2008), kecemasan merupakan kondisikejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Emosi seperti sedih dan sakit umumnya akan hilang dengan hilangnya kemunculannya, namun tidak

dengan kecemasan. Kecemasan umumnya bersifat akut dan inilah permasalahan yang sedang banyak terjadi pada masa ini.

Kecemasan yang dialami pada responden yang diteliti oleh peneliti sebagian besar mengalami kecemasan sedang. Menurut Direja (2011), kecemasan ini dampak yang ditimbulkan tidak terlalu berbahaya pada kondisi fisiologis maupun psikis. Individu itu sendiri akan mencari cara untuk menenangkan diri dan menyelesaikan konflik yang dialami. Berdasarkan teori, kecemasan sedang bisa di gambarkan dengan menggunakan skor pada tingkatan kecemasan. Tingkat kecemasan sedang diperoleh dengan rentang skor 21-27 (Nursalam, 2009).

Tabel 2 Distribusi kecemasan ibu primigravida setelah diberikan terapi mendengarkan ayat suci Al-Qur'an di Puskesmas Wilayah Purwokerto

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	33	82,5
Kecemasan ringan	7	17,5
Kecemasan sedang	0	0,0
Kecemasan berat	0	0,0
Kecemasan berat sekali	0	0,0
Jumlah	40	100

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan sebagian besar responden mengalami tidak ada kecemasan yaitu 33 responden (82,5%). Dari penelitian yang dilakukan peneliti sebagian besar responden sudah tidak mengalami kecemasan dikarenakan setelah mendapatkan perlakuan responden merasa lebih baik dalam kondisi psikologisnya, dan tidak lagi terbebani oleh pikiran yang negatif tentang persalinan. Sejalan dengan penelitian (Faradisi, 2012) didapatkan hasil yaitu setelah pemberian terapi murottal sebagian besar responden tidak merasakan kecemasan, sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (Riyanto, 2013) di dapatkan hasil yaitu setelah pemberian terapi mendengarkan ayat suci Al-Qur'an

responden mengalami kecemasan sedang sebesar 50%.

Lanjutan *Al-Qur'an* secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Heru, 2008).

Bacaan-bacaan *Al-Qur'an* dengan suara merdu yang telah masuk melalui hipotalamus dan diteruskan ke hipofisis mampu memberikan respon terhadap emosional ke kelenjar adrenal untuk menekan pengeluaran hormon epinefrin, norepinefrin dan dopa yang disebut hormon stress. Masalah mental seperti stress dapat berkurang, ketenangan dan relaksasi akan didapatkan oleh seseorang yang mendengarkan bacaan tersebut. Sehingga dapat memberikan perasaan nyaman dalam aktifitas yang akhirnya mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang baru akan dialaminya (Hakim, 2012).

Tabel 3 Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi mendengarkan ayat suci *Al-Qur'an* terhadap ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Wilayah Purwokerto

Variab	Perlakuan	N	Min-max (med)	P value
Kecemasan	Sebelum	40	15-33	0.000
	Setelah	40	(23,0) 7-17 (12,0)	

Pada tabel 3 di atas menunjukkan nilai tengah tingkat kecemasan setelah diberikan terapi mendengarkan ayat suci *Al-Qur'an* menurun sebesar 11 poin dari sebelumnya. Hasil uji statistik dengan menggunakan *wilcoxon signed rank test* di peroleh nilai $p\ value = 0.000 < \alpha (0,05)$, dengan demikian H_0 di tolak, artinya ada perbedaan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III sebelum dan setelah diberikan terapi mendengarkan ayat suci *Al-Qur'an*.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai tengah setelah menurun sebesar 11 poin dari sebelumnya, dengan nilai $p\ value = 0.000 < \alpha (0,05)$, artinya ada perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi mendengarkan ayat suci *Al-Qur'an* pada ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Wilayah Purwokerto.

Hasil penelitian menunjukkan pengaruh terapi mendengarkan ayat suci *Al-Qur'an* yang digunakan adalah surat Ar-Rahman selama waktu 8-10 menit. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurliana (2011) tentang efektifitas perangsangan auditori ayat suci *Al-Qur'an* terhadap kecemasan ibu yang sedang dilakukan kuret di RSUD Dr.Pirngadi Medan didapatkan hasil yaitu bahwa perangsangan auditori ayat suci *Al-Qur'an* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengurangan kecemasan pada ibu yang sedang dilakukan kuret. Terapi

mendengarkan ayat suci *Al-Qur'an* merupakan bagian dari terapi religi (Gusmiran, 2005).

Terapi mendengarkan ayat suci *Al-Qur'an* jika dipandang dari ilmu kesehatan jiwa, mengandung unsur *psikoterapeutik* yang mendalam (Musthafa, 2007). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dr. Nurhayati dari malaysia dalam Seminar Konseling dan Psikoterapi Islam di Malaysia (1997), bahwa *Al-Qur'an* memberikan pengaruh besar jika diperdengarkan kepada bayi. Menurut penelitiannya, bayi yang berusia 48 jam yang kepadanya diperdengarkan ayat-ayat *Al-Qur'an* dari tape recorder menunjukkan respons tersenyum dan menjadi lebih tenang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Al- Qadhi tentang hasil penelitiannya dengan tema pengaruh *Al-Qur'an* pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif bahwa 97% responden, baik muslim maupun non muslim, baik yang mengerti bahasa Arab maupun tidak, mendengarkan ayat suci *Al-Qur'an* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh sebuah alat berbasis komputer (Remolda, 2009). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Faradisi (2011) yang menunjukkan hasil bahwa terapi murottal memberi pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan sehingga responden tidak lagi mengalami kecemasan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Al Qadhi diatas diperkuat lagi oleh penelitian Muhammad Salim yang dipublikasikan Universitas Boston. Objek penelitiannya terhadap 5 orang sukarelawan yang terdiri dari 3 pria dan 2 wanita. Kelima orang tersebut sama sekali tidak mengerti bahasa Arab dan mereka pun tidak

diberi tahu bahwa yang akan diperdengarkannya adalah *Al-Qur'an*. Penelitian yang dilakukan sebanyak 210 kali ini terbagi dua sesi, yakni membacakan *Al-Qur'an* dengan tartil dan membacakan bahasa Arab yang bukan dari *Al-Qur'an*. Kesimpulannya, responden mendapatkan ketenangan sampai 65% ketika mendengarkan bacaan *Al-Qur'an* dan mendapatkan ketenangan hanya 35% ketika mendengarkan bahasa Arab yang bukan dari *Al-Qur'an*.

Surat Ar-Rahman merupakan ke-55 dalam *Al-Qur'an*. Surat ini digolongkan ke dalam surat Makkiyah atau surat yang diturunkan di Makkah, yang terdiri atas 78 ayat. Ar-Rahman memiliki makna yaitu Yang Maha Pemurah berasal dari kata Ar-Rahman yang terdapat pada ayat pertama surat ini. Ar-Rahman merupakan salah satu nama dari nama-nama Allah. Sebagian besar dari surat ini menerangkan bagaimana Allah memberikan banyak nikmat yang dapat manusia dustakan, tiada nikmat yang membuat manusia lalai, dan tiada nikmat yang membuat manusia berada dalam kecemasan ataupun depresi. Manusia diperintahkan untuk berpasrah diri kepadanya, saat manusia berada dalam kerisauan (Musthafa, 2007).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ada perbedaan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu primigravida setelah diberikan terapi mendengarkan ayat suci *Al-Qur'an* di Puskesmas Wilayah Purwokerto. Bermakna secara statistik ($p \text{ value} = 0.000 < \alpha = 0,05$).

SARAN

Bagi profesi perawat diharapkan dunia keperawatan dalam memberikan pelayanan keperawatan terutama dalam bidang maternitas secara komprehensif melalui terapi mendengarkan ayat suci *Al-Qur'an*

dan meningkatkan kecerdasan spritual. Bagi RSI diharapkan para bidan ataupun perawat dapat mengaplikasikan terapi mendengarkan ayat suci *Al-Qur'an* secara terprogram untuk semua ibu hamil yang bergama islam di Puskesmas Wilayah Purwokerto. Bagi ibu Primigravida Trimester III diharapkan ibu primigravida mampu menjadikan terapi mendengarkan ayat suci *Al-Qur'an* menjadi rutinitas harian dalam menghadapi persalinan. Selanjutnya terapi dapat dijadikan sebagai terapi mandiri ibu primigravida trimester III untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami pada ibu primigravida. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian berikutnya dilanjutkan dengan meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil.

REFERENSI

- Bobak, L., & Jensen. 2005. *Buku Ajar Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Faradisi, F. 2012. *Efektifitas Terapi Murottal dan Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, V (2./ September), pp 1-2: <http://www.terapiayat.suci.al-qur'an.terhadap.penurunan.kecemasan.com>. Diakses tanggal 15 januari 2014.
- Gusmiran. 2005. *Ruqyah Terapi Religi Sesuai Sunnah Rosullullah SAW*. Jakarta: Pustaka Marwa.
- Hawari, D. 2009. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Heru. 2008. *Ruqyah Syar'i Berlandaskan Kearifan Lokal*: <http://trainermuslim.com/fed/rss>. Yogyakarta: Lintang Pustaka.

- Larasati, I, P., & Wibowo, A. 2012. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 1. (1./Agustus), pp.26-32: [http://www.terapi untuk mengurangi kecemasan ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.com.pdf](http://www.terapiuntukmengurangikecemasanibuprimigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.com.pdf) diakses pada tanggal 25 desember 2013.
- Musbikin, I. 2006. *Persiapan Menghadapi Persalinan Dari Perencanaan Kehamilan Sampai Mendidik Anak*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Nurliana. 2011. *Efektivitas Perangsangan Auditori Ayat Suci Al-Quran Terhadap Kecemasan Ibu Yang Sedang Dilakukan Kuret Di Rsu Dr.Pirngadi Medan*. Karya Tulis Ilmiah (D-IV). Kebidanan. Pendidik Fakultas Keperawatan. Universitas Sumatera Utara,
- Nursalam. 2009. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 2 ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Remolda, P. 2009. *Pengaruh Al-Qur'an pada Manusia dalam Perspektif Fisiologi dan Psikologi Manusia*: [http://www.medicalzone.org/index.php?option=comcontent &view=article&id=130:pengaruh-al-quran-terhadap-fisiologi-dan-psikologi-manusia&catid=10:penelitian-ilmiah](http://www.medicalzone.org/index.php?option=comcontent&view=article&id=130:pengaruh-al-quran-terhadap-fisiologi-dan-psikologi-manusia&catid=10:penelitian-ilmiah). diakses tanggal 29 januari 2014.