
Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan

(The Effect of Murottal Al-Qur'an Therapy on the Anxiety Level of Primigravida Trimester III Pregnant Women in Facing Labor)

Ainah^{1(CA)}, Hj. Zakiah², Hapisah³, Megawati⁴

¹Midwifery Program, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia;
eainah7@gmail.com (corresponding author)

Abstrak

Latar belakang: Kehamilan merupakan proses alami dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis. Perubahan inilah yang membuat ibu hamil mengalami kecemasan terutama pada ibu hamil primigravida trimester III. Menurut data Depkes RI 2018 dan Kemenkes RI 2020 terjadi kenaikan kecemasan ibu hamil sebanyak 20% selama 2 tahun. Penurunan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi murottal al-qur'an. Tujuan: untuk mengetahui pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Metode: Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan quasi eksperimen menggunakan rancangan penelitian the nonequivalent control group desain. Populasi dalam penelitian ini adalah 22 responden yang diambil dengan teknik total sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi murottal al-qur'an. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan, pengumpulan data menggunakan kuesioner HRS-A. analisa data menggunakan uji independent t test. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian terapi murottal al-qur'an dan terapi relaksasi terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III (terapi murottal = 0,088, terapi relaksasi = 0,001). Kesimpulan: Pengaruh yang dihasilkan adalah adanya penurunan tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberikan terapi murottal al-qur'an dan terapi relaksasi. Oleh karena itu bidan di puskesmas dapat mensosialisasikan terapi murottal al-qur'an dan terapi relaksasi untuk memberikan manfaat ketenangan dan menurunkan kecemasan pada ibu hamil

Kata Kunci : Kecemasan, Kehamilan, Murottal Al-Qur'an, Relaksasi

Abstract

Introduction: Pregnancy is a natural process in a woman's life which is characterized by physical and psychological changes. These changes make pregnant women experience anxiety, especially primigravida pregnant women in the third trimester. According to data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia 2018 and the Ministry of Health of the Republic of Indonesia 2020, there has been an increase in the anxiety of pregnant women by 20% for 2 years. Anxiety reduction can be done with murottal al-qur'an therapy. Purpose: The aim of this study to determine the effect of murottal Al-Qur'an therapy on anxiety in third trimester pregnant women. Methods: This research uses quantitative research with a quasi-experiment using the nonequivalent control group research design. The population in this study was 22 respondents taken using total sampling technique. The independent variable in this study was murottal Al-Qur'an therapy. The

dependent variable in this research is anxiety, data collection used the HRS-A questionnaire. Data analysis used the independent t test

Results: The results of the study showed that there was an effect of providing murottal Al-Qur'an therapy and relaxation therapy on anxiety in third trimester pregnant women (murottal therapy = 0.018, relaxation therapy = 0.001). Conclusion: The resulting effect is a decrease in the anxiety level of pregnant women after being given murottal Al-Qur'an therapy and relaxation therapy. Therefore, midwives at community health centers can socialize murottal Al-Qur'an therapy and relaxation therapy to provide calm benefits and reduce anxiety in pregnant women

Keyword : anxiety, murottal al-qur'an, pregnancy, relaxation

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami dan normal dalam periode reproduksi kehidupan wanita. Selama masa kehamilan, Ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis (Marfuah, S., dkk, 2023). Sekitar 80% wanita mengalami kekecewaan, penolakan, kecemasan, depresi, dan kesedihan pada kehamilan trimester pertama. Rasa takut dan cemas mulai muncul pada trimester ketiga karena akan menghadapi persalinan dan khawatir dengan keadaan diri dan bayinya (Kasmiati., dkk, 2023).

Ibu hamil primigravida cenderung mengalami kecemasan, dikarenakan persalinan merupakan suatu hal baru baginya dan juga disebabkan karena kurangnya persiapan persalinan. Pengalaman melahirkan sebelumnya yang buruk dapat membuat ibu hamil multigravida mengalami kecemasan. Banyak wanita takut akan nyeri melahirkan atau pengguntingan perineum (Arikalang, Wagey & Tendean, 2023). Handayani (2016, dalam Fauziah, 2021) mengatakan bahwa resiko melahirkan dengan kecemasan tinggi di antaranya adalah persalinan akan berjalan lebih lama dan lebih menyakitkan, bahkan bisa sampai berhenti, bayi lahir prematur, dan kematian ibu hamil.

World Health Organization (WHO) 2017 (dalam Riyanto, 2022) menguraikan bahwa kecemasan di dunia diperkirakan 3,6% dari populasi global. Perkiraan ada 284 juta orang yang mengalami kecemasan, diantaranya 63% perempuan atau 179 juta perempuan lebih tinggi dari laki-laki berkisar 105 juta penduduk. WHO tahun 2020 menyatakan sekitar 8-10 % kecemasan selama kehamilan, dan meningkat menjadi 12% ketika menjelang persalinan (*World Health Organization*, 2020). Departemen Kesehatan (Depkes) RI pada 2018 menyebutkan bahwa di Indonesia terdapat sebanyak 373.000 ibu hamil dan yang mengalami kecemasan sebanyak 107.000 (28,7%) dalam menghadapi persalinan. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan sekitar 43,3% dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sekitar 48,7% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebanyak 20,0%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Beruntung Raya Banjarmasin Tahun 2022 terhadap 63 orang ibu hamil trimester III, didapatkan sebanyak 27% Ibu hamil mengalami kecemasan (Setiawati, Rumilawaty & Zakiah, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Rafidah & Safitri (2021) di wilayah kerja Puskesmas Martapura Barat menunjukkan bahwa dari 68 responden, ibu hamil yang mengalami kecemasan dengan tidak mendapat dukungan suami sebanyak 36 responden (52,9%). Penelitian yang dilakukan oleh Rusdiana (2022) di Praktik Mandiri Bidan SF Sungai Sipai Martapura, didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang tidak mendapat dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 25%. Penelitian yang dilakukan Zainab, Ramie & Sajidah (2023) di Desa Astambul, didapatkan bahwa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, sebanyak 9,1% ibu hamil mengalami kecemasan ringan. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan tidak

terdapat ibu hamil yang mengalami kecemasan.

Kecemasan dalam kehamilan jika tidak diatasi sesegera mungkin maka akan berdampak negatif bagi ibu dan janin. Dampak untuk ibu memicu terjadinya kontraksi rahim sehingga melahirkan premature, keguguran dan depresi (Novitasari, 2013 dalam Puspitasari & Wahyuntari, 2020). Kecemasan berlebih akan memicu terjadinya stres dan berdampak pada kesehatan ibu dan janin (Apsari, dkk., 2021 dalam Halman, Umar & Limbong, 2022). Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklampsia dan keguguran (Novriani, 2017 dalam Puspitasari & Wahyuntari, 2020).

Penanganan kecemasan menggunakan terapi nonfarmakologis dapat digunakan karena cara yang dilakukan sederhana, mudah, efektif digunakan jika teratur dan tidak mempunyai efek samping berbahaya. Terapi yang sudah terbukti efektivitasnya dalam mengurangi kecemasan ibu hamil adalah terapi murottal Al-Qur'an (Rahmasanti & Windayanti, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmadhani, Agustini & Taqiyah (2021) menunjukkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum pemberian terapi Murottal Al-Qur'an, mengalami nyeri berat (45.0%), nyeri sedang (35.0%) dan nyeri ringan (20.0%). Namun setelah dilakukan pemberian terapi Murottal Al-Qur'an, terjadi penurunan tingkat kecemasan, tidak cemas (25.0%), cemas ringan (40.0%) dan cemas sedang (35.0%). Berdasarkan hasil penelitian, setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an tingkat kecemasan yang dirasakan responden menurun. Hal ini karena ibu mempunyai harapan agar persalinan yang baik dan aman dapat terjadi pada persalinannya nanti. Peneliti juga berasumsi bahwa terapi non-farmakologis dengan murottal Al - Qur'an sangat baik digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan dengan penggunaan obat farmakologis karena terapi murottal Al - Qur'an hampir tidak memiliki efek samping yang berbahaya bagi pendengarnya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di beberapa wilayah Kabupaten Banjar, penelitian di wilayah kerja Puskesmas Martapura Barat menunjukkan angka tertinggi dengan jumlah kecemasan sebanyak 52,9%. Martapura Barat merupakan salah satu kecamatan yang ada di wilayah Kabupaten Banjar, mayoritas penduduknya menganut agama islam dan juga dikenal cukup agamis, masyarakatnya sering melakukan pengajian, bahkan di wilayah tersebut berdiri Rumah Tahfizh Qu'an, madrasah dan pesantren. Sehingga terapi murottal al-qur'an bisa tepat untuk dilakukan di wilayah tersebut.

Karakteristik wilayah kerja Puskesmas Martapura Barat hampir sama dengan wilayah kerja Puskesmas Sungai Tabuk 1, wilayah kerja antar puskesmas juga sangat berdekatan, maka dari itu peneliti juga ingin melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Sungai Tabuk 1. Berdasarkan masalah tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Martapura Barat dan Sungai Tabuk 1 tahun 2024.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperiment*, rancangan penelitian menggunakan *nonequivalent control group*, sebelum diberikan terapi ibu hamil dikaji terlebih dahulu tingkat kecemasannya kemudian setelah diberi terapi maka dikaji kembali tingkat kecemasannya, apakah mengalami penurunan tingkat kecemasan atau tidak. Penentuan jumlah sampel mengacu pada teori Roscoe dalam buku *Research Methods for Business* (dalam Sugiyono, 2019) menyatakan bahwa penelitian eksperimen sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 sampai dengan 20. Sampel dari penelitian ini diambil 22 orang ibu hamil primigravida trimester III. Pembagian Sampelnya adalah sebagai berikut: 11 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Martapura Barat : diberikan terapi murottal al-qur'an, 11 ibu

hamil diwilayah Kerja Puskesmas Sungai Tabuk 1: diberikan terapi relaksasi.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur kecemasan yang dalam penggunaannya menggunakan metode observasi dan wawancara. Alat ukur tingkat kecemasan HRS-A berisi rentang intensitas kecemasan yang dirasakan klien. Murottal al-qur'an diberikan kepada ibu hamil menggunakan website, sedangkan video relaksasi diberikan kepada ibu hamil dengan memberikan video gerakan terapi relaksasi. Lembar observasi yang digunakan peneliti sebagai alat ukur dalam mengukur intensitas nyeri, pada penelitian ini merujuk pada kuesioner kecemasan HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety) dengan skala 0 sampai 4 untuk setiap item. Pada tahun 1961 Hamilton melakukan penelitian dengan instrument HRS-A (1960). Alat ukur kecemasan ini sudah dilakukan uji validitas dan reabilitas dan terbukti menjadi skala ukur kecemasan yang valid dan dapat diterima secara universal.

Pengelolaan dan analisa data hasil penelitian dengan menggunakan software SPSS 10.0. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data dengan Uji T (T-Test), karena uji ini dapat menguji dua sampel independen yang tidak berkorelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Nilai rata-rata kecemasan pada kelompok intervensi

Tabel 1.1 Nilai rata-rata kecemasan ibu hamil pada kelompok intervensi

Intervensi	n	Min-Max	Mean	Beda Mean	SD
<i>Pretest</i>	11	1-35	15,73	6,46	11,091
<i>Posttest</i>	11	0-22	9,27		6,604

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 1.1 terlihat bahwa rata-rata kecemasan kelompok intervensi sebelum diberikan terapi murottal al-qur'an yaitu sebesar 15,73 dan setelah diberikan terapi murottal al-qur'an yaitu sebesar 9,27, sehingga dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan terapi murottal al-qur'an terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

2. Nilai rata-rata kecemasan pada kelompok kontrol

Tabel 1.2 Nilai rata-rata kecemasan ibu hamil pada kelompok kontrol

Intervensi	n	Min-Max	Mean	Beda Mean	SD
<i>Pretest</i>	11	7-34	17,09	2,09	8,105
<i>Posttest</i>	11	6-32	15,00		8,258

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 1.2 terlihat bahwa rata-rata kecemasan kelompok kontrol sebelum diberikan terapi relaksasi yaitu sebesar 17,09 dan setelah diberikan terapi relaksasi yaitu sebesar 15,00, sehingga dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

3. Perbedaan rata-rata kecemasan ibu hamil pada kelompok intervensi

Tabel 1.3 Perbedaan rata-rata kecemasan ibu hamil pada kelompok kontrol

Intervensi	n	Min-Max	Mean	p Value
<i>Pretest</i>	11	1-35	15,73	0,014
<i>Posttest</i>	11	0-22	9,27	

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 1.3, terlihat bahwa skor rata-rata kecemasan pada pretest kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan skor rata-rata posttest. Nilai p value pada kelompok ini adalah $0,014 < 0,05$, yang berarti bahwa pada kelompok intervensi terdapat perbedaan kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi murottal al-qur'an pada ibu hamil trimester III

4. Perbedaan rata-rata kecemasan ibu hamil pada kelompok kontrol

Tabel 1.4 Perbedaan rata-rata kecemasan ibu hamil pada kelompok kontrol

Intervensi	n	Min-Max	Mean	P Value
<i>Pretest</i>	11	7-34	17,09	0,001
<i>Posttest</i>	11	6-32	15,00	

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 1.4, terlihat bahwa skor rata-rata kecemasan pada pretest pada kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan skor rata-rata posttest. Nilai p value pada kelompok ini adalah $0,001 < 0,05$, yang berarti bahwa pada kelompok kontrol terdapat perbedaan kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi murottal pada ibu hamil trimester III

5. Pengaruh terapi pada kelompok intervensi dan kontrol

Tabel 1.5 Pengaruh pemberian terapi pada kelompok intervensi dan kontrol

Intervensi	n	Mean	Beda Mean	P Value
<i>Pretest</i>	11	9,27	6,46	0,088
<i>Posttest</i>	11	15,00	2,09	

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 1.5 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi diperoleh rata-rata kecemasan adalah sebesar 9,27, sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata kecemasan adalah sebesar 15,00. Hasil uji statistik diperoleh nilai p Value = $0,088 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat perbedaan rata-rata pengaruh pemberian terapi murottal al-qur'an dan terapi relaksasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Namun hasil terapi murottal al-qur'an mengalami penurunan skor sebanyak 6,46, sedangkan hasil terapi relaksasi mengalami penurunan skor sebanyak 2,09.

B. Pembahasan

1. Kecemasan pada ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi

Berdasarkan hasil penelitian terhadap ibu hamil trimester III yang diberikan terapi murrotal diperoleh rata-rata skor kecemasan pretest sebesar 15,73, dan rata-rata skor kecemasan posttest sebesar 9,27. Selain itu dari analisa bivariat diketahui nilai p value pada kelompok intervensi adalah $0,014 < 0,05$, yang berarti bahwa pada kelompok intervensi terdapat perbedaan kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi murrotal pada ibu hamil trimester III. Jika dilihat dari hasil analisa data dapat disimpulkan pada kelompok intervensi penurunan tingkat kecemasan cukup signifikan.

Pada kelompok intervensi ketika diperdengarkan murrotal janin aktif bergerak selama murrotal dihidupkan, hal ini tentu memberi dampak positif karena janin bergerak minimal 10x/hari. Selain itu responden juga mengatakan tidur mereka lebih nyenyak, nyaman dan perasaan mereka lebih rileks hal itu juga terlihat dari responden spontan dalam menjawab pertanyaan. Kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah mendengarkan murrotal dengan frekuensi selama 7 hari dan durasi selama 15 menit.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pradita, Halimah & Lisa (2020), dampak kecemasan pada ibu hamil yaitu meningkatkan nyeri saat persalinan, otot-otot menjadi tegang, ibu cepat lelah sehingga berisiko pada persalinan memanjang. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberi terapi murrotal, skor rata-rata kecemasan sebanyak 29,00 (cemas berat), sedangkan setelah diberi terapi murrotal kecemasan berkurang menjadi 21,90 (cemas sedang).

Kecemasan menimbulkan dampak fisik maupun psikis terhadap janin, ibu dan proses persalinan yang berdampak pada komplikasi persalinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberi terapi murrotal al-qur'an skor kecemasan dalam kategori cemas berat sebanyak 73,3%, namun setelah diberi terapi murrotal al-qur'an skor kecemasan dalam kategori cemas ringan sebanyak 66,7% (Andi & Yarma, 2019).

2. Kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol

Berdasarkan hasil penelitian terhadap ibu hamil trimester III yang diberikan terapi murrotal diperoleh rata-rata skor kecemasan pretest sebesar 17,09, dan rata-rata skor kecemasan posttest sebesar 15,00. Selain itu dari analisa bivariat diketahui nilai p value pada kelompok kontrol adalah $0,001 < 0,05$, yang berarti bahwa pada kelompok kontrol terdapat perbedaan kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi murrotal pada ibu hamil trimester III. Jika dilihat dari data dapat disimpulkan pada kelompok intervensi penurunan tingkat kecemasan, tetapi tidak terlalu signifikan jika dibandingkan dengan kelompok intervensi.

Penelitian pada kelompok kontrol diberikan terapi relaksasi berupa relaksasi pernafasan dan otot yang harus dilakukan responden dirumah, dengan mengikuti gerakan yang sudah peneliti ajarkan. Peneliti juga memberikan video terapi relaksasi yang digunakan sebagai panduan dalam melakukan terapi relaksasi agar bisa diikuti sendiri oleh responden dirumah.

Teknik relaksasi merupakan latihan terapeutik yang dirancang untuk membantu individu dalam menurunkan ketegangan dan kecemasan, baik secara fisik maupun psikologis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil sebagian besar mengalami kecemasan dalam menangani persalinan. Terapi relaksasi nafas dalam dapat mengurangi stres dan menurunkan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,03 < 0,05$ yang berarti adanya pengaruh pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil (Kuswaningsih, 2020).

3. Pengaruh terapi murrotal dan terapi relaksasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan terapi murrotal dan terapi relaksasi, hal ini ditunjukkan dari perbedaan rata-rata kecemasan ibu hamil pada kelompok intervensi sebesar 9,27 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 15,00. Hasil nilai p Value

= 0,088 > 0,05 yang berarti tidak terdapat perbedaan rata-rata pengaruh pemberian terapi murottal al-qur'an dan terapi relaksasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Namun hasil terapi murottal al-qur'an mengalami penurunan skor sebanyak 6,46, sedangkan hasil terapi relaksasi mengalami penurunan skor sebanyak 2,09.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Islami, Dede & Endang (2022) yang menyatakan bahwa terapi murottal al-qur'an berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Skor rata-rata sebelum dan sesudah diberi terapi murottal al-qur'an yaitu sebesar 9,05 dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meirawati & Miftahul (2023) menyatakan bahwa terjadi penurunan skor kecemasan sebelum dan sesudah diberi terapi murottal al-qur'an. Sebanyak 48 dari 50 responden telah mengalami ketenangan karena diberikan terapi murottal al-qur'an. Hal ini berarti adanya pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap kecemasan ibu hamil.

Kelompok kontrol pada penelitian ini diberikan perlakuan terapi relaksasi, yaitu relaksasi pernafasan dan otot. Hasil analisa data, pada kelompok kontrol mengalami penurunan tingkat kecemasan lebih kecil dibandingkan kelompok intervensi dengan skor maximum dan minimum pretest 24-32 dan skor maximum dan minimum 19-28. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, Susanti & Amalia (2022), kecemasan responden menurun dengan tingkat kecemasan sebelum intervensi sebesar 64,7% mengalami kecemasan sedang dan 35,3% dengan kecemasan ringan. Sedangkan setelah diberikan relaksasi autogenik kecemasan responden mengalami penurunan. Sebanyak 55,9% mengalami kecemasan ringan dan 35,3% tidak mengalami kecemasan dan 8,8% mengalami kecemasan sedang.

Terapi murottal al-qur'an dan terapi relaksasi sama-sama mengalami penurunan tingkat kecemasan, yang berarti adanya pengaruh terhadap kecemasan ibu hamil pada kelompok intervensi dan kontrol. Perbedaan pengaruh pada tiap kelompok mengalami perbedaan yang cukup signifikan. Kelompok intervensi mendapatkan hasil posttest dengan skor rata-rata kecemasan sebanyak 9,27 yang berarti tidak ada kecemasan. Namun, jika dibandingkan berdasarkan hasil pretest dan posttest pada tiap responden hasilnya berbeda. Tingkat kecemasan sedang dialami oleh 1 orang, cemas ringan juga dialami 1 orang dan tidak mengalami kecemasan sebanyak 9 orang. Sedangkan pada kelompok kontrol Kecemasan ibu hamil sebelum diberikan terapi relaksasi mempunyai rata-rata kecemasan ringan. Namun berdasarkan hasil kuesioner dari tiap responden, sebanyak 4 orang tidak cemas, 4 orang cemas ringan, 2 orang cemas sedang dan 1 orang cemas berat. Hal ini dikarenakan hampir seluruh responden sejak awal dilakukan pretest tidak ada keluhan yang berhubungan dengan kecemasan dan rata-rata responden hanya menjawab pertanyaan dengan "ya" yang berhubungan dengan persalinan. Namun saat dilakukan posttest, rata-rata responden mengatakan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi selama 7 hari berturut-turut tidak ada banyak perubahan setelah melakukannya, rasa rileks dan nyaman dirasakan hanya saat melakukan terapi relaksasi saja. Maka dari itu perubahan kecemasan pada kelompok kontrol tidak terlalu signifikan.

KESIMPULAN

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Ibu hamil biasanya mengalami gangguan kecemasan dalam menghadapi persalinan karena tidak adanya pengalaman dalam persalinan. Penanganan kecemasan dilakukan dengan pemberian terapi murottal al-qur'an dan terapi

relaksasi yang diberikan selama 7 hari. Hasil Uji t independent terhadap tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terapi murotal dan relaksasi relaksasi didapatkan nilai p value 0,088 ($p > 0,05$) artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara pemberian terapi murotal dan relaksasi benson. Kesimpulannya terapi murotal dan terapi relaksasi sama-sama berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Saran bagi pelayanan kebidanan yaitu diharapkan hasil penelitian ini dapat diaplikasikan menjadi salah satu intervensi dalam pemberian asuhan kebidanan secara langsung untuk mengurangi kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Sedangkan untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menambah variabel yang berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Banjarmasin yang sudah memfasilitasi terlaksananya penelitian ini, kepada Puskesmas Martapura Barat dan Sungai Tabuk 1 Kabupaten Banjar yang sudah memberikan ijin untuk pengambilan data serta pelaksanaan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikalang, F., Wagey, F. M., & Tendeana, H. M. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dan Multigravida dalam Menghadapi Persalinan di Indonesia. *e-CliniC*, 11(3), 283-292.
- Fauziah, S. F. (2021). Studi Kasus: Kecemasan dalam Kehamilan dapat Menghambat Proses Persalinan. *Jurnal Kebidanan*, 1(1), 1-10.
- Kasmiati, dkk. 2023. Asuhan Kehamilan. Malang : PT. Literasi Nusantara Abadi Grup Kementerian Kesehatan RI. 2022. Gangguan Kecemasan Umum. Diakses pada 02 Februari 2024, dari : <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/kelainan-mental/gangguan-kecemasan-umum>
- Marfuah, S., dkk. 2023. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Yogyakarta : Penerbit K-Media
- Rafidah, R., & Safitri, A. (2021). Karakteristik Ibu Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat Kabupaten Banjar Tahun 2020. *Jurnal Skala Kesehatan*, 12(2), 126-133.
- Rahmasanti, A., & Windayanti, H. (2021). Differences in Anxiety for Third Trimester Pregnant Women Before and After Giving Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman in the Work Area of the Central Kaliabang Health Center, Bekasi City. *Journal of Holistics and Health Sciences (JHHS)*, 3(2), 99-108.
- Rahmadhani, A., Agustini, T., & Taqiyah, Y. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan. *Window of Nursing Journal*, 275-284.
- Riyanto, D. (2022). Anxiety Level Of Family Of Intensive Care Units In RSUD Yowari. *Healthy Papua*. 5(1), 270-276. <http://jurnal.akpermarthenindex.ac.id/jurnal/index.php/akper/article/view/83>
- Setiawati, E., Rumilawaty, R., & Zakiah, Z. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Beruntung Raya

Banjarmasin. Jurnal Skala Kesehatan, 14(1), 73-83.