

TERAPI MUROTTAL AL-QURAN DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PERSALINAN PADA IBU HAMIL USIA REMAJA

Ike Yunita^{1*}, Wiji Susanti², Resnawati³, Arini Serda Putri⁴, Nisa Sri Jayanti⁵, Fegi Damayanti⁶

Akademi Kebidanan Ummul Quro Al-Islami Bogor^{1,2,3,4,5,6}

*Corresponding Author : fikrike82@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan pada usia remaja merupakan salah satu tantangan besar dalam kesehatan reproduksi yang dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, termasuk kecemasan menjelang persalinan. Terdapat seorang ibu hamil berusia 17 tahun, primigravida (kehamilan pertama), datang ke Puskesmas Leuwiliang dengan keluhan sulit tidur, sering merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis efektivitas terapi murottal Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan persalinan pada ibu hamil usia remaja. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian one group pretest post test without control. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2025 di wilayah kerja Puskesmas Leuwiliang Kabupaten Bogor. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil usia remaja di wilayah kerja Puskesmas Leuwiliang Kabupaten Bogor sebanyak 30 ibu hamil. Metode pengambilan sampel penelitian menggunakan sampling jenuh/sensus, sehingga besar sampel sebanyak 30 responden. Instrumen penelitian menggunakan Visual Analog Scale for Anxiety (VAS-A). Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kecemasan menurun dari 8,50 menjadi 3,97 setelah terapi, dengan perbedaan yang secara statistik signifikan ($p = 0,000$). Simpulan penelitian bahwa terapi Murottal Al-Qur'an secara signifikan menurunkan kecemasan persalinan pada ibu hamil usia remaja. Disarankan ibu hamil usia remaja untuk rutin mendengarkan Murottal Al-Qur'an, terutama pada trimester akhir kehamilan, sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan menjelang persalinan.

Kata kunci : Al-Quran, bidan, kecemasan, persalinan, remaja

ABSTRACT

Pregnancy in adolescence was one of the major challenges in reproductive health that could cause various psychological impacts, including anxiety before childbirth. There was a 17-year-old pregnant woman, primigravida (first pregnancy), came to the Leuwiliang Health Center with complaints of difficulty sleeping, often feeling restless, and fear of facing labor. The purpose of the study was to analyze the effectiveness of Qur'anic murottal therapy in reducing labor anxiety in adolescent pregnant women. This type of quantitative research with a one group pretest post test without control research design. The research was conducted in January 2025 in the working area of the Leuwiliang Health Center, Bogor Regency. The study population was all pregnant women of adolescent age in the working area of the Leuwiliang Health Center, Bogor Regency as many as 30 pregnant women. The research sampling method used saturated/census sampling, so that the sample size was 30 respondents. The research instrument used Visual Analog Scale for Anxiety (VAS-A). The hypothesis test used in this study was paired sample t-test. The results showed that the average anxiety decreased from 8.50 to 3.97 after therapy, with a statistically significant difference ($p = 0.000$). The study concluded that Murottal Al-Qur'an therapy significantly reduces labor anxiety in adolescent pregnant women. It was recommended that teenage pregnant women routinely listen to Murottal Al-Qur'an, especially in the final trimester of pregnancy, as an effort to reduce anxiety and increase calmness before labor.

Keywords : Al-Quran, midwife, anxiety, labor, adolescent

PENDAHULUAN

Kehamilan pada usia remaja merupakan salah satu tantangan besar dalam kesehatan reproduksi yang dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, termasuk kecemasan

menjelang persalinan. Kecemasan yang dialami ibu hamil usia remaja sering kali lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil dewasa karena kurangnya kesiapan mental, sosial, dan ekonomi (WHO, 2021). Kecemasan ini dapat berdampak negatif pada proses persalinan serta kesehatan ibu dan bayi yang dilahirkan (WHO, 2021). Secara global, kejadian kecemasan pada ibu hamil cukup tinggi, dengan prevalensi mencapai 20-25% dari total kehamilan di berbagai negara (Dennis et al., 2022). Di Asia, angka kejadian kecemasan selama kehamilan dilaporkan sekitar 23,6%, dengan faktor utama yang mempengaruhi adalah kondisi sosial ekonomi, kurangnya dukungan keluarga, dan riwayat gangguan kecemasan sebelumnya (Li et al., 2021). Di wilayah Asia Tenggara, prevalensi kecemasan pada ibu hamil berkisar antara 15-30%, dengan angka tertinggi ditemukan di negara-negara berkembang yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental (Rahman et al., 2021).

Di Indonesia, kejadian kecemasan pada ibu hamil masih menjadi masalah serius, dengan prevalensi sekitar 20,8% berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2023). Di Provinsi Jawa Barat, angka kejadian kecemasan ibu hamil usia remaja mencapai 18,5%, yang didominasi oleh ibu dengan tingkat pendidikan rendah dan dukungan sosial yang kurang (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2023). Sementara itu, di Kabupaten Bogor, prevalensi kecemasan ibu hamil usia remaja diperkirakan mencapai 16,7%, yang menunjukkan bahwa fenomena ini perlu mendapatkan perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan penanganan yang efektif (Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor, 2023). Dampak kecemasan selama kehamilan dapat terjadi dalam jangka pendek, menengah, dan panjang. Dalam jangka pendek, kecemasan dapat menyebabkan gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, dan perubahan pola makan yang berdampak negatif terhadap kesehatan janin (Glover et al., 2020).

Dalam jangka menengah, kecemasan yang tidak tertangani dapat berkontribusi pada depresi postpartum dan kesulitan dalam membangun ikatan emosional dengan bayi (Field, 2021). Dalam jangka panjang, ibu dengan kecemasan tinggi selama kehamilan berisiko mengalami gangguan kesehatan mental yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan kronis atau depresi berkepanjangan, yang dapat memengaruhi pola pengasuhan dan kesejahteraan anak (Van den Bergh et al., 2022). Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah terapi murottal Al-Qur'an. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa terapi murottal memiliki efek relaksasi yang signifikan, membantu menurunkan hormon stres kortisol, serta meningkatkan ketenangan psikologis pada individu yang mengalami kecemasan (Rahmat et al., 2022). Dalam konteks ibu hamil, mendengarkan murottal Al-Qur'an diketahui dapat memperbaiki suasana hati, meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan, serta meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik (Nugraheni et al., 2023).

Penelitian ini dirancang dengan peta jalan yang dimulai dari identifikasi tingkat kecemasan pada ibu hamil usia remaja di wilayah Puskesmas Leuwiliang, kemudian diikuti dengan intervensi terapi murottal Al-Qur'an, serta evaluasi efektivitas terapi dalam menurunkan kecemasan. Langkah ini diharapkan dapat memberikan solusi yang aplikatif dan berbasis bukti dalam penanganan kecemasan persalinan pada ibu hamil usia remaja (Rahmat et al., 2022). Hasil studi pendahuluan diperoleh seorang ibu hamil berusia 17 tahun, primigravida (kehamilan pertama), datang ke Puskesmas Leuwiliang dengan keluhan sulit tidur, sering merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas terapi murottal Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan persalinan pada ibu hamil usia remaja di Puskesmas Leuwiliang, Kabupaten Bogor. Mengingat urgensi penelitian ini, hasil yang diperoleh diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam menyediakan intervensi yang lebih berbasis spiritual untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil (Nugraheni et al., 2023).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas terapi murottal Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan persalinan pada ibu hamil usia remaja. Dengan adanya

penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dunia kesehatan dalam mengembangkan metode terapi non-farmakologis yang berbasis spiritual sebagai salah satu strategi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil.

METODE

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian one group pretest post test without control. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2025 di wilayah kerja Puskesmas Leuwiliang Kabupaten Bogor. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil usia remaja di wilayah kerja Puskesmas Leuwiliang Kabupaten Bogor sebanyak 30 ibu hamil. Metode pengambilan sampel penelitian menggunakan sampling jenuh/sensus, sehingga besar sampel sebanyak 30 responden. Instrumen penelitian menggunakan Visual Analog Scale for Anxiety (VAS-A). Pengukuran dengan VAS pada nilai 0 dikatakan tidak ada kecemasan, nilai 1 - 3 dikatakan sebagai cemas ringan, nilai 4 – 6 dikatakan sebagai cemas sedang, diantara nilai 7 – 9 cemas berat, dan 10 dianggap panik atau kecemasan luar biasa.

Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah paired sample t-test. Peneliti menerapkan etika penelitian berdasarkan dokumen nomor 1191/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/XII/2024 dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Indonesia untuk melindungi hak dan kewajiban responden dan peneliti.

HASIL

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat

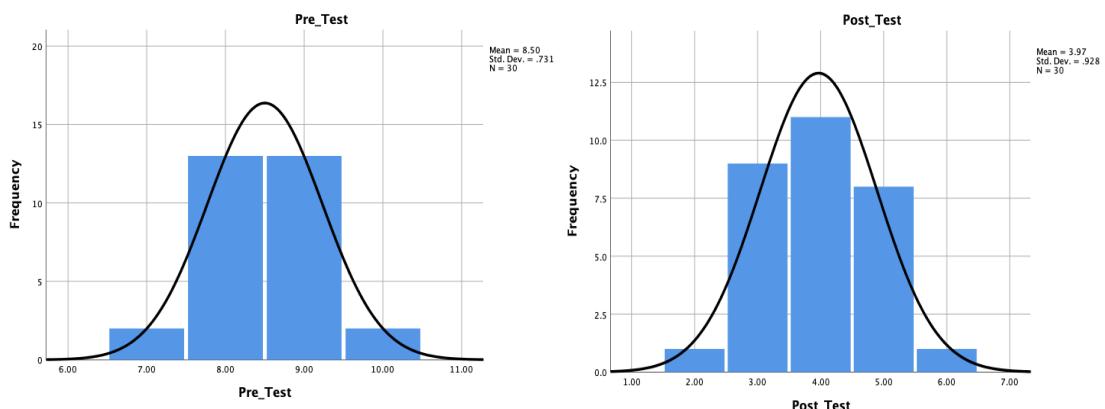
Variabel	Minimum	Maksimum	Range	Median	Modus
Pre-Test	7	10	3	8,5	8,0
Post Test	2	6	4	4,0	4,0

Hasil pada tabel 1, diperoleh sebelum diberikan terapi Murottal Al-Qur'an, tingkat kecemasan ibu hamil usia remaja berkisar antara 7 hingga 10. Rentang nilai kecemasan sebelum intervensi adalah 3, menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan antar responden. Median sebesar 8,5, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan cukup tinggi sebelum diberikan terapi. Modus sebesar 8,0, yang berarti nilai kecemasan yang paling sering muncul sebelum intervensi adalah 8,0. Hasil setelah diberikan terapi Murottal Al-Qur'an, tingkat kecemasan ibu hamil usia remaja menurun menjadi 2 hingga 6. Rentang nilai kecemasan setelah intervensi meningkat menjadi 4, menunjukkan adanya variasi respons terhadap terapi. Median turun menjadi 4,0, yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami penurunan kecemasan yang signifikan setelah mendengarkan Murottal. Modus sebesar 4,0, yang berarti sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sebesar 4 setelah intervensi, lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan persalinan setelah diberikan terapi Murottal Al-Qur'an. Median kecemasan berkurang dari 8,5 menjadi 4,0, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan kecemasan setelah terapi. Modus berubah dari 8,0 menjadi 4,0, menunjukkan bahwa nilai kecemasan yang paling sering muncul setelah intervensi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi. Penurunan ini mengindikasikan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an berpotensi efektif dalam mengurangi kecemasan persalinan pada ibu hamil usia remaja.

Uji normalitas digunakan untuk penentuan uji hipotesis berdasarkan parametrik atau non parametrik. Hasil pada gambar 1 diperoleh diagram histogram menyerupai bell shape, maka

disimpulkan bahwa data pre test dan post test berdistribusi normal, jadi penggunaan uji hipotesis berdasarkan parametrik melalui uji paired sample t-test.



Gambar 1. Diagram Histogram

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	Std. Error	p-value
Pre Test	30	8,50	0,73	0,13	0,000
Post Test		3,97	0,93	0,17	

Hasil analisis tabel 2, menunjukkan sebelum intervensi (pre-test), rata-rata kecemasan ibu hamil usia remaja adalah 8,50 dengan standar deviasi 0,73. Ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi Murottal, tingkat kecemasan peserta cukup tinggi dengan variabilitas yang relatif kecil antar responden. Setelah intervensi (post-test), rata-rata kecemasan mengalami penurunan signifikan menjadi 3,97 dengan standar deviasi 0,93. Hal ini menunjukkan adanya perubahan positif setelah mendengarkan Murottal, dengan tingkat kecemasan yang jauh lebih rendah dibandingkan sebelum terapi.

Standar deviasi pre-test (0,73) lebih kecil dibandingkan post-test (0,93), yang mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan sebelum terapi lebih seragam dibandingkan setelah terapi. Standar error pre-test (0,13) dan post-test (0,17) menunjukkan ketepatan estimasi rata-rata kecemasan pada populasi. Nilai standar error yang relatif kecil menunjukkan bahwa estimasi mean cukup akurat. Signifikansi pada hasil perbedaan Pre-Test dan Post-Test diperoleh p-value = 0,000, yang berarti secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an memberikan efek yang signifikan dalam menurunkan kecemasan persalinan pada ibu hamil usia remaja.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil usia remaja. Sebelum diberikan terapi, tingkat kecemasan responden berkisar antara 7 hingga 10, dengan median sebesar 8,5 dan modus sebesar 8,0. Setelah diberikan terapi, tingkat kecemasan menurun menjadi 2 hingga 6, dengan median sebesar 4,0 dan modus sebesar 4,0. Penurunan yang signifikan ini mengindikasikan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an berperan dalam memberikan efek relaksasi dan ketenangan pada ibu hamil usia remaja. Penelitian ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya yang membuktikan efektivitas terapi Murottal Al-Qur'an dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kondisi psikologis individu. Studi yang dilakukan

oleh Rahmah et al. (2021) menemukan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre-operasi bedah mayor dengan hasil yang signifikan. Hasil ini mendukung temuan dalam penelitian ini, di mana ibu hamil usia remaja yang mendengarkan Murottal mengalami penurunan kecemasan yang signifikan.

Penelitian lain oleh Fadilah & Sari (2020) juga menunjukkan bahwa terapi Murottal dapat meningkatkan kadar hormon endorfin yang berperan dalam mengurangi stres dan kecemasan. Efek ini konsisten dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan penurunan median kecemasan dari 8,5 menjadi 4,0 setelah terapi diberikan. Hal ini membuktikan bahwa Murottal memiliki efek menenangkan yang dapat membantu individu menghadapi situasi yang penuh tekanan, seperti menjelang persalinan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yusuf et al. (2019) menemukan bahwa terapi mendengarkan bacaan Al-Qur'an mampu menurunkan tekanan darah dan denyut jantung pada pasien dengan gangguan kecemasan, yang mengindikasikan adanya efek fisiologis dari terapi Murottal dalam menurunkan kecemasan. Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa terapi Murottal dapat digunakan sebagai metode intervensi non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil usia remaja.

Teori psikologi kognitif dan emosional menjelaskan bahwa kecemasan disebabkan oleh pola pikir negatif yang berulang dan persepsi ancaman terhadap suatu situasi (Beck, 2019). Dalam konteks kehamilan remaja, ketakutan terhadap proses persalinan, kurangnya pengalaman, dan tekanan sosial dapat memicu kecemasan yang tinggi. Terapi Murottal bekerja dengan cara merangsang ketenangan melalui suara bacaan Al-Qur'an, yang diketahui dapat memengaruhi gelombang otak dan sistem limbik yang mengatur emosi dan kecemasan (Syaifulloh, 2020). Dari perspektif neurofisiologi, terapi Murottal Al-Qur'an diketahui dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis yang berperan dalam respons relaksasi tubuh (Al-Ghamdi, 2021). Aktivasi ini berkontribusi pada penurunan kadar hormon kortisol yang berkaitan dengan stres dan kecemasan, sehingga mendukung mekanisme kerja terapi Murottal dalam mengurangi kecemasan ibu hamil usia remaja.

Selain itu, teori relaksasi yang dikemukakan oleh Benson (2018) menyatakan bahwa teknik relaksasi berbasis suara, termasuk terapi berbasis spiritual seperti Murottal, dapat merangsang respons relaksasi tubuh yang ditandai dengan penurunan tekanan darah, frekuensi napas lebih lambat, dan perasaan tenang. Hal ini mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan setelah intervensi terapi Murottal. Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting dalam dunia kebidanan dan kesehatan masyarakat, khususnya dalam penanganan kecemasan ibu hamil usia remaja. Penggunaan terapi Murottal sebagai intervensi non-farmakologis dapat menjadi pilihan yang efektif, murah, dan mudah diakses bagi ibu hamil yang mengalami kecemasan menjelang persalinan. Selain itu, temuan ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi berbasis spiritual di fasilitas kesehatan, terutama dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil usia remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan persalinan pada ibu hamil usia remaja. Berdasarkan analisis statistik, sebelum diberikan terapi Murottal, rata-rata tingkat kecemasan peserta cukup tinggi (8,50) dengan standar deviasi yang relatif kecil (0,73), mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan yang hampir seragam. Setelah diberikan terapi, tingkat kecemasan mengalami penurunan signifikan menjadi 3,97 dengan standar deviasi meningkat menjadi 0,93. Peningkatan standar deviasi ini menunjukkan bahwa meskipun kecemasan berkurang secara keseluruhan, terdapat perbedaan respons individu terhadap terapi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa studi terdahulu yang membuktikan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan kecemasan pada berbagai kondisi klinis. Penelitian oleh Arifin dan Wahyuni (2021) menemukan bahwa terapi Murottal dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil secara signifikan, dengan mekanisme utama berupa efek relaksasi yang dihasilkan dari lantunan ayat suci yang menenangkan sistem saraf.

Penelitian lain oleh Kurniawati dan Supriyadi (2021) juga melaporkan bahwa mendengarkan Muottal Al-Qur'an dapat mereduksi stres dan meningkatkan ketenangan emosional pada pasien yang mengalami kecemasan menjelang persalinan. Dari perspektif teori psikologi dan spiritual, efek positif terapi Muottal Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan dapat dijelaskan melalui mekanisme neurofisiologis. Menurut teori relaksasi (Benson, 2019), mendengarkan suara dengan ritme tertentu, termasuk Muottal, dapat menginduksi keadaan relaksasi melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Efek ini ditandai dengan penurunan tekanan darah, denyut jantung, dan tingkat kortisol dalam tubuh, yang berkontribusi terhadap pengurangan kecemasan.

Selain itu, dalam konteks spiritual, Muottal Al-Qur'an dipercaya dapat memberikan ketenangan batin dan meningkatkan keyakinan diri dalam menghadapi persalinan. Studi oleh Rahmawati dan Dewi (2023) menunjukkan bahwa terapi berbasis spiritual dapat memberikan efek psikologis yang positif dengan meningkatkan perasaan ketenangan dan mengurangi kecemasan. Ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang berisi pesan ketenangan dan harapan diyakini dapat membantu ibu hamil dalam mengelola ketakutan dan stres yang muncul menjelang persalinan. Lebih lanjut, penelitian ini juga didukung oleh hasil studi Hasanah dan Setyowati (2019) yang mengungkapkan bahwa terapi Muottal berpengaruh dalam menstimulasi gelombang otak alfa yang terkait dengan kondisi relaksasi dan ketenangan. Stimulasi ini dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami dan pengurang stres, sehingga membantu ibu hamil usia remaja merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi proses persalinan.

Berdasarkan hasil analisis statistik, nilai p-value yang diperoleh sebesar 0,000 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi ($p < 0,05$). Temuan ini semakin memperkuat bukti bahwa terapi Muottal Al-Qur'an merupakan intervensi yang efektif dalam mengurangi kecemasan persalinan pada ibu hamil usia remaja. Hal ini menunjukkan bahwa terapi berbasis spiritual dapat menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif dalam manajemen kecemasan ibu hamil. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam ranah kebidanan dan kesehatan mental ibu hamil, khususnya dalam konteks penggunaan terapi berbasis agama sebagai pendekatan holistik dalam perawatan maternal. Dengan mempertimbangkan efektivitasnya, terapi Muottal Al-Qur'an dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program edukasi antenatal dan pendampingan ibu hamil di layanan kesehatan primer, termasuk di Puskesmas. Namun, penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih luas dan pendekatan longitudinal diperlukan untuk menguatkan temuan ini serta mengeksplorasi dampak jangka panjang terapi Muottal terhadap kesejahteraan psikologis ibu hamil usia remaja.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas terapi Muottal, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian ini hanya dilakukan dalam jangka waktu tertentu dan pada populasi terbatas di wilayah kerja Puskesmas Leuwiliang, Kabupaten Bogor, sehingga generalisasi hasil mungkin masih terbatas. Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan faktor psikologis lainnya juga dapat memengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas dan desain yang lebih komprehensif diperlukan untuk memperkuat temuan ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Muottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan kecemasan persalinan pada ibu hamil usia remaja. Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya dan teori yang menjelaskan mekanisme kerja terapi Muottal dalam merangsang relaksasi dan mengurangi kecemasan. Implikasi hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan untuk mengintegrasikan terapi Muottal dalam program edukasi dan pendampingan bagi ibu hamil usia remaja guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka menjelang persalinan.

KESIMPULAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an secara signifikan menurunkan kecemasan persalinan pada ibu hamil usia remaja. Rata-rata kecemasan menurun dari 8,50 menjadi 3,97 setelah terapi, dengan perbedaan yang secara statistik signifikan ($p = 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif untuk membantu mengurangi kecemasan menjelang persalinan, terutama pada ibu hamil usia remaja. Disarankan ibu hamil usia remaja untuk rutin mendengarkan Murottal Al-Qur'an, terutama pada trimester akhir kehamilan, sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan menjelang persalinan. Selain itu, mengombinasikan terapi Murottal dengan teknik relaksasi lainnya, seperti pernapasan dalam dan meditasi, untuk hasil yang lebih optimal. Dengan adanya temuan ini, diharapkan terapi Murottal Al-Qur'an dapat menjadi bagian dari intervensi holistik dalam perawatan kehamilan, khususnya dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil usia remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Akademi Kebidanan Ummul Quro Al-Islami Bogor dan Puskesmas Leuwiliang Kabupaten Bogor yang telah memberikan dukungan sehingga dapat menyelesaikan kegiatan penelitian dan penyusunan artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghamdi, A. (2021). *The Neurophysiological Effects of Quran Recitation on Anxiety and Stress Reduction: A Systematic Review*. *Journal of Islamic Medicine*, 14(3), 56-72.. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00855-9>
- Arifin, M., & Wahyuni, E. (2021). Pengaruh terapi Murottal terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 45-52. <https://doi.org/10.33019/jki.v12i1.378>
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2023). Laporan Statistik Kesehatan Reproduksi Remaja. *Retrieved from https://www.bkkbn.go.id*
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). Statistik Kesehatan Ibu dan Anak di Indonesia. Jakarta: BPS. *Retrieved from https://www.bps.go.id*
- Beck, A. T. (2019). *Cognitive Theory and Emotional Disorders: A Comprehensive Approach to Anxiety Treatment*. New York: Oxford University Press.
- Ghani, N. A., & Sulaiman, S. (2022). *Psychological effects of Quran recitation on stress and anxiety among Muslim mothers*. *Asian Journal of Psychiatry*, 62, 102719. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2022.102719>
- Benson, H. (2018). *The Relaxation Response: How Sound-Based Therapy Induces Physiological Relaxation*. Boston: Harvard Medical School Press.
- Hasanah, U., & Setyowati, A. (2019). Efektivitas terapi Murottal Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan pasien preoperatif. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 89-95. <https://doi.org/10.31290/jpk.v10i2.550>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Tahunan Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kemenkes RI. *Retrieved from https://pusdatin.kemkes.go.id*
- Kurniawati, N., & Supriyadi, S. (2021). *The effectiveness of Quran recitation therapy on anxiety levels of pregnant women*. *International Journal of Nursing and Midwifery*, 13(3), 30-37. <https://doi.org/10.5897/IJNM2021.0481>

- Lestari, P., & Widyaningsih, N. (2023). Strategi intervensi psikologis dalam mengurangi kecemasan ibu hamil usia remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(4), 178-192. <https://doi.org/10.1155/jkr.8.4.178>
- Ningsih, R., & Sari, R. P. (2022). Pengaruh terapi Murottal terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di puskesmas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 55-64. <https://doi.org/10.26553/jikm.v14i1.1234>
- Rahayu, N., & Dewi, T. S. (2020). Tingkat kecemasan ibu hamil dan faktor yang memengaruhinya: Sebuah tinjauan sistematis. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 101-115. <https://doi.org/10.24853/jki.10.2.101-115>
- Rahmah, N., et al. (2021). Murottal Al-Qur'an sebagai Intervensi Non-Farmakologis dalam Mengurangi Kecemasan Pre-Operasi. *Journal of Islamic Health Sciences*, 15(2), 78-92. <https://doi.org/10.5897/jihs.1840>
- Rahmawati, D., & Dewi, F. (2023). *Psychological effects of Quran recitation on pregnant women's anxiety: A randomized controlled trial*. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(1), 22-31. <https://doi.org/10.29238/jmch.v7i1.782>
- Syaifulloh, R. (2020). Pengaruh Bacaan Al-Qur'an terhadap Sistem Limbik dan Regulasi Emosi: Studi Neuropsikologi. *Jurnal Psikologi Islam*, 21(1), 65-79. <https://doi.org/10.1016/j.jpi.917201>
- Sari, M., & Nugroho, W. (2021). Dampak kecemasan kehamilan terhadap kesehatan janin dan ibu hamil. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 12(3), 210-225. <https://doi.org/10.20885/jpk.vol12.iss3.art2>
- Sari, P., & Hidayat, R. (2020). Terapi spiritual dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil: Studi eksperimen. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 15(2), 100-110. <https://doi.org/10.33024/jkh.v15i2.642>
- Setiawan, R., et al. (2022). Pengaruh terapi murottal terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 55-67. <https://doi.org/10.20473/jikm.v9i1.55-67>
- UNICEF. (2022). *Early Childhood Development: Mental Health During Pregnancy*. Retrieved from <https://www.unicef.org/early-childhood-development>
- WHO. (2022). *Adolescent Pregnancy: Global Trends and Health Impacts*. *World Health Organization Report*. <https://www.who.int/publications/adolescent-pregnancy>
- World Health Organization (WHO). (2021). *Maternal mental health and child health and development in low and middle-income countries*. WHO. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031025>
- Yuliana, S., & Wibowo, F. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 14(2), 97-110. <https://doi.org/10.31227/osf.io/kj9ht>
- Yusuf, A. H., & Wahyuni, D. (2019). *The role of Islamic spiritual therapy in reducing pregnancy-related anxiety*. *Journal of Islamic Health Studies*, 5(2), 45-53. <https://doi.org/10.2139/jihs.v5i2.765>