

PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL – QUR’ AN TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN MULTIPARA KALA I FASE AKTIF

Fitri Yuliana¹, Yenny Aulya², Retno Widowati³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta
Email : yenny.aulya@civitas.unas.ac.id

Abstrak

Nyeri persalinan merupakan suatu kondisi fisiologis yang mulai timbul pada persalinan kala I fase aktif dan makin lama nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat. Kontraksi uterus merupakan salah satu yang mengakibatkan nyeri. Kecemasan dan rasa nyeri merupakan masalah yang alamiah dalam menghadapi persalinan. Murottal Al-qur’an merupakan salah satu metode yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al-qur’an terhadap penurunan intensitas nyeri dan tingkat kecemasan pada ibu bersalin multipara kala I fase aktif. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan rancangan one grup pre-test post-tets design pada 20 ibu bersalin sebagai responden. Terapi murottal Al-qur’an berupa surat Ar-rahmaan diperdengarkan selama 30 menit. Instrument penelitian menggunakan alat ukur Numerik Rating Scale (NRS) dan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisis data menggunakan paired sample t-test dengan nilai $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor intensitas nyeri sebelum diberikan terapi murottal Al-qur’an adalah 7,10 setelah diberikan adalah 4,75. Rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan terapi Murottal Al-qur’an adalah 22,20 setelah diberikan adalah 12,75. Hasil paired sample t-test menghasilkan nilai signifikan (2-tailed) 0,000. Simpulan pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan signifikan skor penurunan rata-rata intensitas nyeri dan tingkat kecemasan ibu sebelum dan setelah dilakukan terapi murottal Al-qur’an. Diharapkan bidan dapat mengedukasi terapi murottal Al-qur’an kepada ibu bersalin, suami, atau keluarga untuk menurunkan intensitas nyeri dan tingkat kecemasan.

Kata kunci: Murottal Al-qur’an, Nyeri, Kecemasan, Persalinan.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus ke dunia luar. Persalinan dimulai bila timbul his dan wanita mengeluarkan lendir yang bercampur darah, hal ini terjadi karena serviks mulai membuka. Pembukaan serviks dimulai pada fase laten, dimana pada fase ini terjadi pembukaan 1-3 cm dan fase aktif terjadi pembukaan 4-10 cm. Lama kala I untuk primigravida berlansung 12 jam sedangkan multigravida 8 jam (Diana, 2017).

Pembukaan serviks dalam persalinan biasanya disertai dengan rasa nyeri. Nyeri persalinan merupakan suatu kondisi yang fisiologis yang mulai timbul pada persalinan kala I fase laten dan makin lama nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif. Intensitas nyeri selama persalinan mempengaruhi kondisi psikologis ibu, proses persalinan, dan kesejahteraan janin. Proses persalinan menyebabkan banyak ibu yang mengalami kecemasan saat akan bersalin. Kontraksi uterus merupakan salah satu yang mengakibatkan sensasi nyeri, menjadikan ibu menjadi cemas dalam menghadapi persalinan (Diana, 2017).

Kecemasan dalam menghadapi persalinan dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta timbulnya iskemia uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak (Handayani, 2014).

Bidan dapat mengatasi rasa nyeri dan kecemasan persalinan dengan teknik distraksi. Teknik distraksi adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain sehingga kesadaran ibu terhadap nyerinya berkurang. Salah satu distraksi yang efektif adalah menciptakan lingkungan persalinan dengan terapi komplementer, yaitu suatu terapi menciptakan lingkungan persalinan dengan nyaman dan rileks (Astuti, 2015).

Murottal Al-qur'an merupakan salah satu metode yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Terapi murottal dapat mempercepat penyembuhan, hal ini telah dibuktikan oleh berbagai ahli seperti yang telah dilakukan Ahmad Al Khadi direktur utama Islamic Medicine Institute for Education and Research di Florida, Amerika Serikat. Dalam konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, dengan hasil penelitian bahwa 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 alat berbasis komputer (Diani, 2016).

Terapi murottal Al-qur'an terbukti bisa menurunkan tingkat nyeri. Hal ini terbukti berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2013) dan Handayani (2014) bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi murottal Al-qur'an terhadap tingkat nyeri. Pada kedua penelitian tersebut kelompok yang diberikan terapi murottal Al-qur'an memiliki tingkat nyeri yang lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak diberikan terapi murottal Al-qur'an (Handayani, 2014).

Berdasarkan survey pendahuluan di PMB Bidan DT Kota Bandung tahun 2021 didapatkan data persalinan normal pada bulan Januari – Juni 2021 yaitu angka kejadian persalinan normal sejumlah 93 orang ibu bersalin, yang membutuhkan penanganan meminimalkan nyeri persalinan dan kecemasan saat ibu bersalin. Untuk meningkatkan pelayanan berkualitas dan meningkatkan kepuasan pasien, dilakukan berbagai upaya untuk mengurangi intensitas nyeri dan kecemasan ibu bersalin dengan penerapan terapi komplementer. Salah satu upaya tersebut yaitu asuhan kebidanan pada ibu bersalin dengan menerapkan terapi murottal Al-qur'an untuk menurunkan intensitas nyeri dan tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I fase aktif.

Berdasarkan uraian diatas dilakukan penelitian tentang pengaruh terapi murottal Al-qur'an terhadap penurunan intensitas nyeri dan tingkat kecemasan pada ibu bersalin multipara kala I fase aktif di PMB Bidan DT yang berlokasi di Kota Bandung.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di PMB Bidan DT Kota Bandung pada bulan Juni – Agustus 2021. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan pendekatan one group pre-test post-test design pada 20 ibu bersalin multipara sebagai responden yang dipilih secara purposive sampling untuk menerima terapi murottal Al-qur'an. Sampel dalam penelitian ini adalah semua subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah responden yang diharapkan terpenuhi.

Peneliti memberikan terapi murottal Al-qur'an kepada ibu bersalin multipara kala I fase aktif selama 30 menit. Terapi murottal Al-quran yang diperdengarkan kepada responden adalah surat Ar-rahmaan dengan menggunakan speaker. Kemudian ibu diminta untuk memejamkan mata saat mendengarkannya murottal agar ibu hanya fokus pada suara yang diperdengarkan.

Sebelum dan sesudah menerima terapi murottal Al-qur'an, ibu mengisi alat ukur

berupa lembar kuesioner. Alat ukur yang digunakan untuk intensitas nyeri adalah alat ukur Numerik Rating Scale (NRS) dan kuesioner untuk tingkat kecemasan adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisis data berupa menentukan nilai rata-rata atau mean intensitas nyeri dan kecemasan; uji normalitas data menggunakan uji Shapiro Wilk dikarenakan data yang digunakan > 50; uji homogenitas data dan uji bivariat Paired Sample T-test untuk menentukan signifikan perubahan pre-test dan post-test. Pengolahan data dilakukan dengan SPSS versi 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan disajikan hasil tabulasi dari variabel yang diukur yaitu data responden mengenai pengaruh terapi murottal Al-qur'an terhadap penurunan intensitas nyeri dan tingkat kecemasan pada ibu bersalin multipara kala I fase aktif.

1. Analisis Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Al-Qur'an pada Ibu Bersalin Multipara Kala I Fase Aktif

NRS	N	Mean	SD	Min	Maks
Pre-test	20	7,10	1,55259	5	10
Post-test	20	4,75	1,83174	2	9

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa dari 20 responden nilai rata-rata penurunan intensitas nyeri sebelum diberikan perlakuan adalah 7,10 dengan mean 7,00 dan std. devation 1,55259; intensitas nyeri

tertinggi 10 dan terendah 5. Setelah diberikan perlakuan didapatkan nilai rata-rata penurunan intensitas nyeri menjadi 4,75 dengan median 5,00 dan std. devation 1,83174; intensitas nyeri tertinggi 9 dan terendah 2.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Al-Qur'an pada Ibu Bersalin Multipara Kala I Fase Aktif

HRS-A	N	Mean	SD	Min	Maks
Pre-test	20	22,20	5,67172	14	34
Post-test	20	12,75	4,16596	6	20

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari 20 responden nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan

perlakuan adalah 22,20 dengan mean 23,00 dan std. devation 5,67172; tingkat kecemasan tertinggi 34 dan terendah 14. Setelah diberikan

perlakuan didapatkan nilai rata-rata tingkat kecemasan menjadi 12,75 dengan mean 13,00

dan std. devation 4,16596; tingkat kecemasan tertinggi 20 dan terendah 6.

2. Uji Normalitas

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas Data Shapiro Wilk Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Multipara Kala 1 Fase Aktif

Variabel	Sig	Keterangan
Pre-test Nyeri	0,113	Normal
Post-test Nyeri	0,182	Normal
Pre-test Kecemasan	0,101	Normal
Post-test Kecemasan	0,201	Normal

Berdasarkan tabel 4.3 hasil uji normalitas data *Shapiro Wilk* menunjukkan bahwa nilai sig pada pre-test dan post-test eksperimen lebih besar dari 0,05. Nilai sig pre-test nyeri yaitu 0,113 dan nilai sig pada post-test nyeri yaitu 0,182. Hasil uji normalitas pre-

test kecemasan yaitu 0,101 dan post-test kecemasan yaitu 0,201. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa seluruh variabel data berdistribusi normal ($P > 0,05$). Uji selanjutnya adalah uji homogenitas data.

3. Uji Homogenitas

Tabel 4
Hasil Uji Homogenitas Data Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Multipara Kala 1 Fase Aktif

Variabel	N	Sig	Keterangan
Pre Post Test Intensitas Nyeri	20	0,887	Normal
Pre Post Test Kecemasan	20	0,299	Normal

Berdasarkan tabel 4.4 hasil uji homogenitas data menunjukkan bahwa nilai sig pada pre-test dan post-test intensitas nyeri dan pre-test dan post-test tingkat kecemasan lebih besar dari 0,05. Pada kelompok pre-test dan post-test intensitas nyeri nilai sig $0,887 > 0,05$ sedangkan pada kelompok pre-test dan post-test tingkat kecemasan didapatkan nilai sig

$0,299 > 0,05$. Berdasarkan penelitian ini maka data pre-test dan post-test intensitas nyeri dan pre-test dan post-test tingkat kecemasan memiliki data yang homogen. Berdasarkan jumlah data kurang dari 50, terdistribusi normal dan homogen, maka uji selanjutnya adalah analisis bivariat menggunakan *paired sampel T-test*.

4. Analisis Bivariat

Tabel 5
Hasil Uji Paired Sample T-Test Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Multipara Kala I Fase Aktif

Variabel	N	Mean	Selisih Mean	T	Sig. (2-tailed)
Pre-Test	20	7,10	2,35	15,667	0,000
Post-Test	20	4,75			

Berdasarkan tabel 4.5 di atas nilai rata-rata penurunan intensitas nyeri sebelum diberikan perlakuan adalah 7,10 dan sesudah diberikan perlakuan adalah 4,75 dengan selisih mean diperoleh sebesar 2,35. Nilai rata-rata penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif mengalami penurunan dibandingkan sebelum diberikan

terapi murottal Al-qur'an. Hasil uji statistik ini menggunakan menunjukkan nilai $t=15,667$ dan nilai sig $0,000 < 0,05$. Dengan begitu dapat diartikan bahwa terapi murottal Al-qur'an berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin multipara kala I fase aktif.

Tabel 6
Hasil Uji Paired Sample T-Test Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Multipara Kala I Fase Aktif

Variabel	N	Mean	Selisih Mean	t	Sig. (2-tailed)
Pre Test	20	22,20	9,45	7,709	0,000
Post Test	20	12,75			

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan adalah 22,20 dan sesudah diberikan perlakuan adalah 12,75 dengan selisih mean diperoleh sebesar 9,45. Nilai rata-rata tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I fase aktif mengalami penurunan dibandingkan sebelum diberikan terapi murottal Al-qur'an. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $t=7,709$ dan nilai sig $0,000 < 0,05$. Dengan begitu dapat diartikan bahwa terapi murottal Al-qur'an berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin multipara kala I fase aktif.

PEMBAHASAN

1. Hasil Analisis Univariat

Rata- Rata Penurunan Intensitas Nyeri dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Multipara Kala I Fase Aktif

Berdasarkan nilai rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin multipara sebelum diberikan terapi murottal Al-qur'an sebesar 7,10 sedangkan nilai rata-rata intensitas nyeri ibu bersalin setelah diberikan terapi murottal Al-qur'an sebesar 4,75 dan rata-rata skor intensitas nyeri ibu bersalin setelah diberikan terapi Murottal Al-qur'an sebesar 2,35.

Berdasarkan nilai rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin sebelum diberikan terapi murottal Al-qur'an sebesar 22,20 sedangkan nilai rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin sesudah diberikan terapi murottal Al-qur'an sebesar 12,75 dan rata-rata skor tingkat kecemasan ibu bersalin setelah

diberikan terapi Murottal Al-qur'an sebesar 9,45.

Pada umumnya, nyeri persalinan merupakan masalah kompleks yang dialami setiap ibu bersalin baik yang primi maupun yang multi. Faktor utama penyebab nyeri persalinan adalah terjadinya kontraksi rahim yang menyebabkan dilatasi servik dan iskhemi rahim sehingga hanya sedikit oksigen yang mengalir ke daerah rahim. Faktor lain yang mempengaruhi nyeri persalinan diantaranya adalah Kecemasan dan stres dimana jika ibu bersalin tidak mampu mengatasi kecemasan yang dialaminya maka nyeri yang dirasakannya juga akan bertambah. Lingkungan dan individu pendukung merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan karena saat ibu bersalin mengalami nyeri akan membutuhkan seseorang yang dapat membuat nyaman dirinya sehingga saat kenyamanan itu didapatkan maka rasa nyeri dan kecemasan yang dirasakan juga akan berkurang. Pada kala I fase aktif sensasi nyeri dirasakan amat sangat kuat, sensasinya membuat ekspresi ibu terlihat tidak berdaya, kemampuan pendengaran dan konsentrasi ibu juga menurun. Nyeri persalinan dapat menimbulkan kecemasan serta ketakutan pada pasien sehingga kebutuhan oksigen meningkat, otot menjadi tegang serta tekanan darah meningkat, keadaan ini akan merangsang katekolamin yang dapat menyebabkan terjadinya pada kekuatan kontraksi sehingga mengakibatkan partus lama

yang dapat membahayakan ibu dan janin (Anggraeni, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatiyani dan Hafisah (2017) menyatakan bahwa dari 20 responden ibu bersalin kala I fase aktif (pembukaan serviks 4-8 cm), rata-rata (mean) intensitas nyeri persalinan sebelum diberikan terapi murottal Qur'an adalah 6,75 dan setelah diberikan terapi murottal Qur'an adalah 4,80. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-qur'an dengan rata-rata penurunan nyeri sebesar 1,95.

Menurut pernyataan responden sebelum diberikan terapi murottal Al-qur'an, sebagian besar responden mengalami kesulitan untuk tidur, merasa berdebar-debar, pinggang terasa panas, merasakan nyeri di selangkangan, sering buang air kecil lebih dari biasanya, sebagian ada yang kehilangan nafsu makan, tampak ketegangan pada wajah responden, serta dan merasakan nyeri serta perasaan cemas saat menjalani proses persalinan karena pengalaman persalinan sebelumnya.

Pengalaman nyeri bersalin sebelumnya bagi ibu bersalin multipara tidak selalu berarti bahwa ibu akan menerima nyeri dengan lebih mudah pada persalinan

2. Hasil Analisis Bivariat

Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Multipara Kala I Fase Aktif Di PMB Bidan DT Kota Bandung

Berdasarkan hasil penelitian uji statistik terapi murottal Al-qur'an terhadap intensitas nyeri rata-rata nilai intensitas nyeri pre-test dan post-test adalah berturut-turut 7,10 dan 4,75 atau selisih 2,35 dengan nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi murottal Al-qur'an mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif.

Berdasarkan hasil penelitian Reeder (2011), menyatakan bahwa nyeri persalinan berasal dari kontraksi rahim yang menyebabkan dilatasi dan penipisan serviks,

mendatang. Ada dua kemungkinan yang terjadi ketika ibu mengalami nyeri persalinan di masa mendatang, yaitu ibu akan lebih siap untuk melakukan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk menghilangkan nyeri dan ibu akan lebih mudah menginterpretasikan nyeri atau ibu akan mengalami kecemasan bahkan rasa takut ketika mengalami nyeri di masa mendatang. Setelah dilakukan terapi murottal Al-qur'an kecemasan responden berkurang, merasa lebih rileks, dan responden lebih kooperatif dalam melaksanakan arahan petugas kesehatan.

Berdasarkan asumsi penelitian terapi murottal Al-qur'an sangat efektif untuk mengatasi rasa nyeri dan kecemasan sebelum dan sesudah pada ibu bersalin multipara kala I fase aktif. Dan menjadi upaya pelayanan kebidanan dalam memberikan asuhan kebidanan komplementer dalam segi nonfarmakologi. Berupa alternatif seperti mendengarkan terapi murottal Al-qur'an, secara umum memiliki efek fisiologis dan psikologis yang sangat baik bagi tubuh terutama pada ibu bersalin, seperti menenangkan, meningkatkan kemampuan konsentrasi, menciptakan suasana damai, meredakan ketegangan saraf otak, meredakan kegelisahan, dan dapat mengatasi rasa takut Ketika bersalin.

serta iskemia rahim akibat kontraksi arteri myometrium. Setiap kontraksi umumnya berlangsung sekitar 45-90 detik, yang pada awal kala I kontraksi cenderung dirasakan pada daerah punggung bagian bawah. Semakin majunya persalinan, maka intensitas kontraksi akan semakin meningkat sehingga nyeri yang dirasakan akan semakin kuat terutama pada daerah abdomen dan punggung.

Sesuai juga dengan penelitian Potter dan Perry (2012), yang menyatakan bahwa setiap individu memiliki ambang batas dan toleransi terhadap nyeri yang berbeda-beda. Saat ibu bersalin memfokuskan perhatiannya terhadap nyeri yang dirasakan, hal tersebut akan mempengaruhi persepsi nyeri sehingga nyeri yang dirasakan akan meningkat. Banyak faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan, yaitu usia dalam menghadapi persalinan,

pengalaman nyeri persalinan sebelumnya, dukungan dan perhatian dari pendamping persalinan, kecemasan terhadap persalinan yang akan dihadapi, dan kebudayaan. selama kontraksi dan relaksasi persalinan, ibu bersalin membutuhkan sesuatu yang dapat meringankan nyeri yang dirasakan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zahrofi (2013); Rahma *et al.* (2015); Chunaeni *et al.* (2016) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-qur'an. Zahrofi (2013) juga menyatakan bahwa selain mempunyai dampak positif terhadap penurunan nyeri persalinan, murottal Al-quran juga terbukti mempercepat proses persalinan, menstabilkan tanda-tanda vital ibu dan apgar skor bayi.

Manurung (2011) menyatakan bahwa pada saat mengalami relaksasi, tubuh akan secara alami mengeluarkan endorphen yang mampu menghambat pelepasan substansi P (substancia gelatinosa) pada kornu dorsalis di spinal cord sehingga tidak ada persepsi nyeri di korteks cerebri. Endorphen dapat berupa neurotransmitter atau neuromodulator yang menghambat transmisi/pengiriman nyeri. Hal ini akan membuat ibu bersalin menjadi lebih tenang. Oleh karena itu pelaksanaan murottal Al-qur'an harus dilakukan dalam keadaan lingkungan yang aman dan tenang.

Memperdengarkan murottal Al-qur'an dapat menurunkan tingkat nyeri ibu bersalin dari tingkat nyeri sedang menjadi nyeri ringan, karena responden dapat merasakan ketenangan dan menurunkan ketegangan urat syaraf dan menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphen alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, denyut jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat sangat baik (Mahmudi, 2011).

Dari penjelasan di atas dapat ditarik asumsi bahwa adanya pengaruh terapi murottal Al-qur'an terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin multipara kala I fase aktif.

Terapi murottal Al-qur'an yang diberikan kepada ibu adalah surat Ar-rahmaan dengan menggunakan speaker selama 30 menit, kemudian ibu diminta untuk memejamkan mata saat mendengarkannya agar ibu hanya fokus pada suara yang diperdengarkan. Ibu merasa tenang dan rileks saat diberikan terapi murottal Al-qur'an. Hal ini dikarenakan saat pasien didengarkan bacaan ayat suci Al-qur'an akan menstimulasi otak untuk menghasilkan suatu hormon yang berperan sebagai penurunan intensitas nyeri. Selain itu juga bisa menghambat produksi hormon yang menjadi pemicu nyeri yang semakin berat seperti pada hormon kortisol.

Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Multipara Kala I Fase Aktif Di PMB Bidan Desi Trisiani Kota Bandung

Berdasarkan hasil penelitian uji statistik *Paired Sample T-Test* diperoleh perbedaan nilai *Mean Paired Differences* (rata-rata) sebesar 9,45 yaitu selisih rata-rata hasil terapi murottal Al-qur'an terhadap pre-test kecemasan dengan post-test kecemasan 22,20 dikurangi 12,75 = 9,45 dengan nilai Sig.(2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05. Artinya terapi murottal Al-qur'an berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin multipara kala I fase aktif.

Hal ini didukung hasil penelitian sejenis yaitu pengaruh murottal Al-qur'an oleh Handayani *et al.* (2014); Nurhidayah (2015); Yarma (2019); Widuri (2020) yang artinya terdapat pengaruh murottal Al-qur'an terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin. Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu bersalin mengalami penurunan secara signifikan sesudah diperdengarkan murottal Al-qur'an. Pemberian terapi dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin, memberikan ketenangan dan kenyamanan pada ibu bersalin normal selain itu juga terdapat perbedaan rata-rata penurunan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahida *et al.* (2013), menunjukkan bahwa pemberian terapi murottal Al-qur'an surah Ar-Rahman selama 25 menit dapat meningkatkan kadar β -Endorphen pada ibu bersalin Kala I

baik itu ibu primipara maupun multipara secara signifikan.

Kecemasan menghadapi persalinan yang dialami oleh multigravida berkaitan dengan pengalaman persalinan sebelumnya. Ketika mempunyai pengalaman persalinan yang menyenangkan sebelumnya, maka akan bertanya apakah akan kembali mengalami hal yang sama. Dan jika mengalami pengalaman yang mengecewakan, maka akan terbebani dengan perasaan bahwa kemungkinan yang mengecewakan itu muncul kembali (Simkin, 2010).

Putri dan Syakrani (2015) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan terhadap psikis ibu bersalin diantaranya yaitu adanya rasa takut dan cemas bila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, takut tidak bisa melewati proses persalinan, takut karena persalinan yang pertama, takut karena pengalaman pertama dalam kelahiran anaknya, takut akibat pengalaman buruk dari persalinan sebelumnya, takut tidak didampingi keluarga atau kerabat dekat, selain itu kecemasan juga dapat mempengaruhi ibu bersalin karena adanya beberapa faktor paritas, usia, pendidikan, pekerjaan, trauma lingkungan dan budaya.

Sedangkan Putri (2015) menjelaskan bahwa berat ringannya kecemasan yang dialami oleh ibu bersalin tergantung pada masing-masing pribadi ibu bersalin, tentang bagaimana menyikapi saat menjalani proses persalinan. Stressor psikologis kecemasan itu merupakan hal yang normal saat seorang ibu akan menghadapi proses persalinan, akan tetapi sejauh apa cemas itu akan berpengaruh tergantung pada pribadi ibu itu sendiri dalam menghadapi rasa cemas yang timbul.

Berdasarkan penelitian Suyanto & Bangsawan (2013), menyatakan bahwa dengan mendengarkan lantunan ayat suci Al-qur'an secara langsung maupun melalui media seperti tape, MP3, radio akan memberikan efek relaksasi yang dapat menenangkan dan dapat menstimulus gelombang delta sehingga membuat pendengar menjadi tenang, tentram dan nyaman. Serta secara fisiologis dengan mendengarkan lantunan ayat Al-qur'an akan meningkatkan hormon endorphine dalam

darah sehingga memberikan efek menenangkan. Selain memberikan efek menenangkan dan relaksasi, dengan mendengarkan lantunan ayat Al-qur'an secara berulang kali juga akan memberikan manfaat yaitu dapat memusatkan konsentrasi pada otak, memberikan ketenangan jiwa, merelaksasikan ketegangan otot, mengendalikan emosi.

Memberikan terapi murottal Al-qur'an selama kala I persalinan akan memberikan kenyamanan dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan, karena telah terbukti dalam berbagai penelitian bahwa efek suara Al-qur'an tidak hanya membantu meringankan nyeri persalinan, namun juga memberikan efek yang positif terhadap tanda-tanda vital ibu serta janin sehingga persalinan dapat berjalan dengan lancar.

Pada penelitian ini, para ibu bersalin kala I fase aktif mengungkapkan bahwa setelah diberikan terapi murottal ibu merasa lebih tenang dan rileks, rasa berdebar-debarnya berkurang dibandingkan sebelum mendengarkan surat Ar-Rahman. Selain itu, ibu menyatakan lebih ikhlas atas kehendak Allah SWT. dengan apapun yang akan terjadi selama proses persalinannya dan selalu berdoa untuk keselamatan diri dan bayinya agar diberi kelancaran pada saat proses persalinan saat ini. Ekspresi ibu bersalin pun tampak lebih tenang dan lebih bisa fokus pada saat diwawancarai.

KESIMPULAN

Terapi murottal Al-qur'an berupa surat Ar-rahman selama 30 menit, mampu menurunkan secara signifikan intensitas nyeri dan tingkat kecemasan pada ibu bersalin multipara kala I fase aktif.

SARAN

Diharapkan bidan dapat mengedukasi terapi murottal Al-qur'an kepada ibu bersalin, suami, atau keluarga untuk menurunkan intensitas nyeri dan tingkat kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhiyanti, Yulrina., (2014), *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I*. Yogyakarta: De ePublish.
- Arifin, A., Kundre, R., Rompas, S., (2015). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan Dipuskesmas

- Budilatama Kecamatan Gadung Kabupaten Buol Provinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal Keperawatan Vol 3*, No 2.
- APN. (2014). *Buku Acuan Persalinan Normal*. Jakarta: JNPK – KR.
- Anggraeni, D.M, (2015), *Metodelogi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Diana, U., (2016). Gambaran Pemberian Auditory Murottal Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Rumah Bersalin Mattiro Baji Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan Tahun 2016. *Karya Tulis Ilmiah, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*.
- Fatimah, S., (2015). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dan Grandemultigravida di Puskesmas Pacet Kabupaten Bandung. *Universitas Islam Bandung*. Repository.unisba.ac.id Diakses pada tanggal 30 juli 2018.
- Handayani, Rohmi, *et al.* (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Penurunan Nyeri Persalinan dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto. Bidan Prada: Jurnal Ilmiah*.
- Hanretty. (2014). *Ilustrasi Obstetri*. Jakarta: Nuha Medika.
- Hanifullah, Jahdan. (2015). Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Religi Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap kecemasan Karena Kematian Pada Lansia, *Thesis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto*. Repository.ump.ac.id. Diakses pada tanggal 20 Juni 2018.
- Jannag, Nurul., (2015). *ASKEB II Persalinan Berbasis Kompetensi*. Jakarta: EGC.
- Judha, M., (2015). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta, Nuha Medika.
- Mander, Resemary., (2013). *Nyeri Persalinan Ed. II*. Jakarta : EGC.
- Maryunani, A., (2015). *Nyeri Dalam Persalinan*. Jakarta, TIM.
- Manurung, S., (2011). *Buku ajar Keperawatan Maternitas Asuhan Keperawatan Intranatal*. Jakarta: TIM.
- Prawirohardjo, S., (2014) . *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Putri , Deby N. (2014). Pemberian Terapi Murottal Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Asuhan Keperawatan Tn. K Dengan Pre Operasi fraktur Collum Femur Sinestra di Ruang Mawar RSUD dr. soediran Mangun Sumarso Wonogiri, *Karya Tulis Ilmiah, STIKES Kusuma Husada Surakarta*.
- Potter, N.L., dan Mandleco, B.L., (2012). *Pediatric Nursing Caing for Children and Their Families (3rd ed)*, Delmar Cengage Learning, New York
- Rukiyah. (2014). *Asuhan Kebidanan I (Persalinan)*. Jakarta: Trans Info Media
- Reeder, SJ., Martin, LL., dan Griffin, DK., (2011). *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga*. Jakarta: EGC.
- Rahma, Y., Sri, U., Safri. (2015). Efektifitas Terapi Murottal Al-qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Riau*.
- Saifullah, A., (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan Perawat dengan Tindakan Perawat dalam Manajemen Nyeri Post Operasi di Bangsal Bedah RSUD DR Suehadi Prijonegoro Sragen.
- Shodiqoh, Eka, R., Fahriani S., (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida Dan Multigravida. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Jurnal Berkala Epidemiologi, Voume 2 Nomor 1, Januari 2014*, Surabaya.
- Sulistyawati, A., Nugraheny. (2010). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Jakarta: Salemba Medika.
- Siti, C., Arum, L., Esti, H., (2016). Afektifitas Terapi Murottal Terhadap Penurunan Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Prodi D IV Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang*.

- Tetty, S., (2015). *Konsep dan Penatalkasanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.
- Wardayani, E., (2013). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Ibu dalam Pemilihan Persalinan di Rumah Oleh Bidan di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Ruku Kabupaten Batubara Tahun 2013. *Thesis, Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara*. Diakses pada tanggal 25 Mei 2018.
- Widuri, K., (2020). Efektivitas Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan Normal di RS Ibu dan Anak Badrul Aini Medan. *Skripsi, Fakultas Keperawatan Universitas Sumatra Utara*, Medan.
- Walyani, E., (2015). *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: EGC.
- Wahida, S., Nooryanto, M., Andarini, S. (2015). Terapi murottal Al-Qur'ansurat Arrahman meningkatkan betaendorphin dan menurunkan intensitasnyeri bersalin. Diakses pada tanggal 10Maret 2015.
- Yana, Rahma, Sri Utami, dan Safri. (2015). Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Jom Vol. 2 No. 2*, Oktober 2015.
- Andi, J., Yarma, M., (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-qur'an Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Di Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah. *Fakultas Kesehatan, Universitas Nasional. Vol.41, No.66/ 2020*.