ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN SEBAGAI INTERVENSI NON-FARMAKOLOGIS BERBASIS SPIRITUAL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

The Therapy Based on the Quran as a Non-Farmacological Intervention with Spiritual Elements for Reducing Anxiety in First-Time Pregnant Women in the Third Trimester

Endah Tri Wahyuni[1*], Nurun Nikmah[2], Lama'ah Azzahra[3], Juju Saepudin[4],Cholifah[5]
[1*]Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Madani
Jl.Wonosari Km 10, Piyungan, Bantul, Yogyakarta, 55792, Indonesia
[2] Program Studi Kebidanan, Universitas Noor Huda Mustofa [2]Jl.RE
Martadinata, Bangkalan Madura Jawa Timur, Indonesia
[3]Program Studi Doctoral, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga
Jl. Dr. Ir. H. Soekarno, Mulyorejo, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
[4]Badan Riset dan Inoveasi Nasional
Jl. M.H Thamrin, Jakarta Pusat, Indonesia
[5]Prodi S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Jln. Majapahit No.666 B Sidoarjo
Email: endahtriwahyuni@umad.ac.id
*Corresponding Author
Tanggal *Submission* : 01 Juni 2026, Tanggal diterima : 30-06-2026

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan masalah psikologis yang sering terjadi dan dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun janin. Berbagai intervensi non-farmakologis telah dikembangkan untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan, salah satunya adalah terapi murottal Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Nurhidayah Bantul, Yogyakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental non-equivalent control group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 40 ibu hamil primigravida trimester III yang dibagi menjadi kelompok intervensi (n=20) dan kelompok kontrol (n=20). Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, Mann-Whitney U Test, serta Chi-Square Test/Fisher Exact Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an (p=0,001), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan yang signifikan (p=0,317). Perbedaan tingkat kecemasan posttest antara kelompok intervensi dan kontrol juga signifikan (p=0,003). Selain itu, frekuensi kunjungan antenatal care (ANC) (p=0,021) dan dukungan suami (p=0,001) berhubungan signifikan dengan tingkat kecemasan ibu hamil. Disimpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.

Kata Kunci: Terapi Murottal Al-Qur'an, Surat Ar-Rahman, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III, Primigravida, Intervensi Non-Farmakologis.

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Abstract

Anxiety in pregnant women in the third trimester is a common psychological problem that can impact the health of both the mother and the fetus. Various non-pharmacological interventions have been developed to reduce anxiety during pregnancy, one of which is Al-Qur'an murottal therapy. This study aims to analyze the effectiveness of Al-Qur'an murottal therapy of Surah Ar-Rahman in reducing anxiety levels in primigravida pregnant women in the third trimester at the Nurhidayah Clinic in Bantul, Yogyakarta. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental non-equivalent control group pretest-posttest design. The study sample consisted of 40 primigravida pregnant women in the third trimester, divided into an intervention group (n=20) and a control group (n=20). Anxiety levels were measured using the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test, the Mann-Whitney U Test, and the Chi-Square Test/Fisher Exact Test. The results showed that there was a significant decrease in anxiety levels in the intervention group after being given Al-Qur'an murottal therapy (p = 0.001), while in the control group there was no significant change (p = 0.317). The difference in posttest anxiety levels between the intervention and control groups was also significant (p = 0.003). In addition, the frequency of antenatal care (ANC) visits (p = 0.021) and husband's support (p = 0.001) were significantly related to the level of anxiety of pregnant women. It was concluded that Al-Qur'an murottal therapy of Surah Ar-Rahman was effective as a non-pharmacological intervention in reducing anxiety in primigravida pregnant women in the third trimester.

Keywords: *Quranic recitation therapy, Surah Ar-Rahman, Anxiety, Third Trimester Pregnant Women, Primigravida, Non-Pharmacological Intervention.*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode transisi yang ditandai oleh berbagai perubahan fisiologis, psikologis, sosial, dan emosional yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan ibu. Salah satu masalah psikologis yang sering dialami selama kehamilan adalah kecemasan, terutama pada trimester III ketika ibu semakin dekat dengan proses persalinan. Kecemasan antenatal telah menjadi masalah kesehatan yang mendapat perhatian luas karena prevalensinya yang cukup tinggi di berbagai negara dan memiliki dampak terhadap kesehatan ibu maupun janin. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sekitar 15–23% wanita hamil mengalami kecemasan selama kehamilan, dengan kecenderungan meningkat pada kehamilan berisiko tinggi maupun pada trimester akhir kehamilan (Morera & Barboza, 2024; Telenchana-Telenchana & Analuisa-Jiménez, 2024). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu, tetapi juga berhubungan dengan berbagai komplikasi obstetri serta perkembangan bayi setelah lahir(Hilario et al., 2022; Morera & Barboza, 2024). Oleh karena itu, kecemasan pada ibu hamil perlu menjadi perhatian dalam pelayanan kesehatan maternal. Upaya deteksi dini dan penanganan yang tepat sangat diperlukan untuk mencegah dampak negatif yang lebih luas. Penanganan kecemasan menjadi semakin penting karena kesehatan mental ibu merupakan bagian integral dari keberhasilan kehamilan dan persalinan.

Trimester III merupakan periode yang paling rentan terhadap munculnya kecemasan karena pada fase ini ibu mulai menghadapi berbagai kekhawatiran mengenai proses persalinan,

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

keselamatan diri dan bayi, kemampuan menjalani peran sebagai ibu, serta perubahan kehidupan setelah kelahiran. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ibu primigravida memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan ibu multigravida karena belum memiliki pengalaman sebelumnya dalam menghadapi persalinan (Ashfia & Ismarwati, 2023; Farizal, 2020; Ridayanti et al., 2023; Siregar et al., 2023). Selain faktor paritas, kecemasan juga dipengaruhi oleh usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, status ekonomi, pengetahuan tentang kehamilan, kepatuhan melakukan antenatal care (ANC), serta dukungan sosial dari keluarga dan suami (Apriliani et al., 2023; Maineny et al., 2023; Wulandari & Purwaningrum, 2023). Rendahnya dukungan keluarga dan kurangnya informasi mengenai kehamilan dapat meningkatkan ketidakpastian yang akhirnya memperberat kecemasan ibu hamil. Sebaliknya, dukungan sosial yang kuat terbukti menjadi faktor protektif yang mampu membantu ibu mengelola stres selama kehamilan (Barrio-Forné & Gasch-Gallén, 2021; Ningsih et al., 2023). Kompleksitas faktor yang memengaruhi kecemasan menunjukkan bahwa masalah ini bersifat multidimensional sehingga membutuhkan pendekatan penanganan yang komprehensif. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang aman, mudah diterapkan, dan dapat diterima oleh ibu hamil.

Kecemasan selama kehamilan bukan hanya berdampak pada kondisi psikologis ibu, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan fisik ibu dan perkembangan janin. Berbagai penelitian menjelaskan bahwa kecemasan prenatal berhubungan dengan peningkatan risiko depresi postpartum, gangguan tidur, penurunan kualitas hidup, serta terganggunya kesejahteraan emosional ibu selama masa kehamilan dan setelah persalinan (Coo et al., 2021; Morera & Barboza, 2024; Ovando-Martínez et al., 2022; Telenchana-Telenchana & Analuisa-Jiménez, 2024). Secara biologis, kecemasan dapat meningkatkan respons stres maternal yang ditandai dengan peningkatan hormon kortisol. Hormon tersebut dapat melewati sirkulasi maternal dan memengaruhi lingkungan intrauterin sehingga berdampak pada perkembangan janin (Ovando-Martínez et al., 2022). Berbagai studi melaporkan bahwa kecemasan prenatal berkaitan dengan risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, bayi kecil sesuai usia kehamilan, serta gangguan perkembangan neurobehavioral dan neurokognitif pada anak di kemudian hari(Morera & Barboza, 2024). Dampak tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil bukan sekadar masalah emosional, tetapi juga merupakan faktor risiko yang dapat memengaruhi kualitas generasi berikutnya. Oleh karena itu, intervensi yang mampu menurunkan kecemasan selama kehamilan memiliki nilai strategis dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, termasuk intervensi farmakologis dan non-farmakologis. Namun, penggunaan terapi farmakologis sering kali menjadi pertimbangan karena adanya kekhawatiran terhadap efek samping pada janin. Oleh sebab itu, intervensi non-farmakologis lebih banyak direkomendasikan sebagai pilihan utama dalam mengatasi kecemasan selama kehamilan (Bocanegra et al., 2020; Liébana-Presa et al., 2024). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi seperti mindfulness berbasis smartphone, yoga prenatal, terapi dzikir, musik klasik, virtual reality, endorphin massage, akupresur, serta teknik pernapasan relaksasi efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III (Adilla et al., 2023; Nurhidayah et al., 2022; Suharnah et al., 2021;

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Yanti, 2022). Selain aman, intervensi tersebut relatif mudah diterapkan oleh tenaga kesehatan dalam pelayanan ANC. Tinjauan integratif juga menunjukkan bahwa pendekatan berbasis relaksasi, musik, meditasi, dan dukungan emosional dapat meningkatkan kesejahteraan maternal-fetal serta membantu ibu menghadapi persalinan dengan lebih tenang(Aulia et al., 2023). Temuan tersebut membuka peluang untuk mengembangkan berbagai bentuk terapi non-farmakologis yang sesuai dengan kebutuhan dan budaya masyarakat.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang berkembang dalam konteks masyarakat muslim adalah terapi murottal Al-Qur'an. Terapi ini memanfaatkan lantunan ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacakan dengan tartil dan irama tertentu untuk menciptakan kondisi relaksasi psikologis. Surah Ar-Rahman menjadi salah satu surah yang banyak digunakan karena memiliki ritme yang teratur, pengulangan ayat yang khas, dan makna yang menenangkan sehingga diyakini mampu memberikan efek relaksasi serta meningkatkan ketenangan batin (Azizah et al., 2020; Mahmoodi et al., 2023; Rosmiarti et al., 2023; Ulaa et al., 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an berpotensi menurunkan kecemasan, meningkatkan kenyamanan psikologis, serta membantu individu mengelola stres melalui mekanisme relaksasi dan peningkatan ketenangan spiritual (Fatmawati et al., 2022). Meskipun demikian, bukti ilmiah mengenai efektivitas murottal Al-Qur'an, khususnya Surah Ar-Rahman, pada ibu hamil trimester III masih relatif terbatas dibandingkan intervensi non-farmakologis lainnya. Sebagian besar penelitian yang tersedia menggunakan desain quasi-eksperimental atau pretest-posttest dengan jumlah sampel yang relatif kecil sehingga masih memerlukan penguatan bukti ilmiah. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diteliti lebih lanjut.

Penelitian ini menjadi penting dilakukan karena kecemasan pada ibu hamil trimester III masih merupakan masalah yang sering ditemukan dan berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi ibu maupun janin. Di sisi lain, diperlukan intervensi yang aman, murah, mudah diterapkan, sesuai dengan nilai budaya dan spiritual masyarakat, serta dapat diintegrasikan dalam pelayanan antenatal. Terapi murottal Al-Qur'an memiliki potensi besar untuk memenuhi kebutuhan tersebut karena tidak memerlukan biaya tinggi, mudah dilakukan secara mandiri maupun dengan pendampingan tenaga kesehatan, serta memiliki penerimaan yang baik pada masyarakat muslim. Selain itu, penelitian ini juga berkontribusi dalam memperkaya bukti ilmiah mengenai efektivitas intervensi non-farmakologis berbasis spiritual yang masih relatif terbatas dibandingkan intervensi lain seperti yoga, musik, atau teknik relaksasi. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi bidan dan tenaga kesehatan untuk mengembangkan layanan kesehatan maternal yang lebih holistik. Dengan demikian, penelitian ini memiliki relevansi teoritis maupun praktis dalam upaya peningkatan kesehatan mental ibu hamil.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi murottal Al-Qur'an sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Nur Hidayah. Penelitian ini berangkat dari temuan literatur yang menunjukkan tingginya prevalensi kecemasan pada kehamilan trimester III, dampaknya terhadap kesehatan ibu dan janin, serta perlunya pengembangan intervensi non-farmakologis yang aman

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

dan efektif (Morera & Barboza, 2024; Telenchana-Telenchana & Analuisa-Jiménez, 2024). Penelitian ini juga memperluas kajian sebelumnya mengenai berbagai intervensi non-farmakologis dengan memfokuskan pada terapi murottal Al-Qur'an yang memiliki dimensi spiritual dan budaya yang kuat. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terapi murottal Al-Qur'an efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Klinik Nur Hidayah?".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental non-equivalent control group pretest-posttest yang bertujuan mengevaluasi efektivitas terapi murottal Al-Qur'an (Surat Ar-Rahman) sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan serta membandingkannya dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Penelitian dilaksanakan di Klinik Nurhidayah Bantul, Yogyakarta. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di klinik tersebut selama periode penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga diperoleh 40 responden yang memenuhi kriteria inklusi, terdiri atas 20 responden pada kelompok intervensi dan 20 responden pada kelompok kontrol.

Variabel independen utama dalam penelitian ini adalah pemberian terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman. Selain itu, karakteristik responden yang meliputi usia, pendidikan, status pekerjaan, frekuensi kunjungan antenatal care (ANC), dan dukungan suami juga dikumpulkan sebagai variabel yang berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan. Variabel dependen adalah tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang diukur menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Tingkat kecemasan kemudian dikategorikan menjadi kecemasan ringan, sedang, dan berat. Pada tahap awal, seluruh responden menjalani pengukuran tingkat kecemasan (pretest) menggunakan instrumen HRS-A. Selanjutnya kelompok intervensi diberikan terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman sesuai protokol penelitian, sedangkan kelompok kontrol menerima pelayanan antenatal rutin tanpa intervensi murottal. Setelah periode intervensi selesai, kedua kelompok kembali menjalani pengukuran tingkat kecemasan (posttest) menggunakan instrumen yang sama.

Analisis data dilakukan secara bertahap. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, status pekerjaan, frekuensi ANC, dukungan suami, dan tingkat kecemasan. Uji homogenitas karakteristik dasar antara kelompok intervensi dan kontrol dilakukan menggunakan Chi-Square Test atau Fisher Exact Test sesuai dengan distribusi data. Hubungan antara karakteristik responden dengan tingkat kecemasan posttest dianalisis menggunakan Chi-Square Test atau Fisher Exact Test. Untuk menguji perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok digunakan Wilcoxon Signed Rank Test, sedangkan perbedaan tingkat

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

kecemasan posttest antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dianalisis menggunakan Mann-Whitney U Test.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Umum Lokasi dan Informan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Nurhidayah Bantul, Yogyakarta, sebuah fasilitas pelayanan kesehatan ibu dan anak yang secara rutin memberikan layanan antenatal care (ANC) bagi ibu hamil di wilayah Kabupaten Bantul dan sekitarnya. Klinik ini memiliki ruang pemeriksaan kebidanan, ruang konseling, serta fasilitas pendukung yang memungkinkan pelaksanaan intervensi non-farmakologis secara terkontrol dan kondusif. Selama periode penelitian, kunjungan ibu hamil trimester III relatif stabil, dengan sebagian besar merupakan primigravida yang menjalani pemeriksaan rutin menjelang persalinan. Jumlah total informan dalam penelitian ini adalah 40 ibu hamil primigravida trimester III, yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu: Kelompok intervensi: 20 informan dan kelompok kontrol: 20 informan. Setiap informan dalam pelaporan hasil ini disebutkan menggunakan inisial, bukan nama asli, untuk menjaga kerahasiaan identitas responden.

Tabel 1. Karakteristik responden diklasifikasikan berdasarkan usia, pendidikan terakhir, dan status pekerjaan.

Karakteristik	Intervensi (n=20) F (%)	Kontrol (n=20) F (%)	Total F (%)
Usia			
< 20 tahun	2 (10)	2 (10)	4 (10)
21–35 tahun	14 (70)	14 (70)	28 (70)
> 35 tahun	4 (20)	4 (20)	8 (20)
Pendidikan			
Dasar	5 (25)	5 (25)	10 (25)
Menengah	9 (45)	9 (45)	18 (45)
Perguruan Tinggi	6 (30)	6 (30)	12 (30)
Status Pekerjaan			
Tidak bekerja	15 (75)	15 (75)	30 (75)
Bekerja	5 (25)	5 (25)	10 (25)
Frekuensi ANC			
Kurang (< 6 kali)	6 (30)	6 (30)	12 (30)
Cukup (≥ 6 kali)	14 (70)	14 (70)	28 (70)
Dukungan Suami			
Baik	10 (50)	10 (50)	20 (50)
Sedang	7 (35)	7 (35)	14 (35)
Rendah	3 (15)	3 (15)	6 (15)

Berdasarkan Tabel karakteristik responden, sebagian besar ibu hamil primigravida trimester III berada pada rentang usia 21–35 tahun sebanyak 28 responden (70%), sedangkan usia >35 tahun sebanyak 8 responden (20%) dan usia <20 tahun sebanyak 4 responden (10%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan menengah sebanyak 18 responden (45%), diikuti pendidikan perguruan tinggi sebanyak 12 responden (30%) dan pendidikan dasar sebanyak 10 responden (25%). Dari aspek pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja, yaitu sebanyak 30 responden (75%), sedangkan yang bekerja sebanyak 10

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

responden (25%). Berdasarkan frekuensi kunjungan antenatal care (ANC), sebagian besar responden telah melakukan kunjungan ANC yang cukup (≥6 kali) sebanyak 28 responden (70%), sementara 12 responden (30%) memiliki frekuensi ANC kurang dari enam kali. Pada variabel dukungan suami, sebanyak 20 responden (50%) memperoleh dukungan yang baik, 14 responden (35%) memperoleh dukungan sedang, dan 6 responden (15%) memperoleh dukungan yang rendah. Distribusi karakteristik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan proporsi yang sama, sehingga kedua kelompok memiliki karakteristik dasar yang sebanding sebelum pelaksanaan intervensi.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tingkat Kecemasan	Intervensi (n=20)		Kontrol (n=20)	
	Pretest F (%)	Posttest F (%)	Pretest F (%)	Posttest F (%)
Ringan	7 (35)	16 (80)	8 (40)	9 (45)
Sedang	10 (50)	4 (20)	9 (45)	8 (40)
Berat	3 (15)	0 (0)	3 (15)	3 (15)
Jumlah	20 (100)	20 (100)	20 (100)	20 (100)

Berdasarkan distribusi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang (50%), diikuti kecemasan ringan (35%) dan kecemasan berat (15%). Setelah intervensi, proporsi responden dengan kecemasan ringan meningkat menjadi 80%, sedangkan kecemasan sedang menurun menjadi 20% dan tidak ditemukan lagi responden dengan kecemasan berat (0%). Sebaliknya, pada kelompok kontrol perubahan tingkat kecemasan relatif kecil. Proporsi kecemasan ringan hanya meningkat dari 40% menjadi 45%, kecemasan sedang menurun dari 45% menjadi 40%, dan kecemasan berat tetap sebesar 15%. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an berpotensi memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima intervensi.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Kecemasan Sebelm dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Median (Min–Max)	p-value
Intervensi Pretest	2 (1–3)	
Intervensi Posttest	1 (1–2)	0,001
Kontrol Pretest	2 (1–3)	
Kontrol Posttest	2 (1–3)	0,317

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman. Nilai median tingkat kecemasan pada kelompok intervensi menurun dari 2 (rentang 1–3) pada saat pretest menjadi 1 (rentang 1–2) pada saat posttest, dengan nilai p=0,001 (p<0,05). Hasil ini

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan yang signifikan, dengan nilai median tetap 2 (rentang 1–3) baik pada pretest maupun posttest dan nilai p=0,317 (p>0,05). Temuan ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi, tingkat kecemasan responden cenderung tidak mengalami perubahan yang bermakna.

Tabel 4. Hasil Uji Mann-Whitney

Kelompok	Mean Rank	p-value
Intervensi	15,25	
Kontrol	25,75	0,003

Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian intervensi. Kelompok intervensi memiliki nilai mean rank sebesar 15,25, sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai mean rank sebesar 25,75 dengan nilai p=0,003 (p<0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok yang menerima terapi murottal Al-Qur'an secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak menerima intervensi. Dengan demikian, terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis berbasis spiritual dalam menurunkan kecemasan antenatal pada ibu hamil primigravida trimester III.

Tabel 5. Hubungan Karakteristik Ibu hamil dengan Tingkat Kecemasan (Posttest)

Variabel	Ringan n (%)	Sedang/Berat n (%)	p-value
Usia			
<20 tahun	3 (75,0)	1 (25,0)	0,611
21–35 tahun	18 (64,3)	10 (35,7)	
>35 tahun	4 (50,0)	4 (50,0)	
Pendidikan			
Dasar	4 (40,0)	6 (60,0)	0,074
Menengah	11 (61,1)	7 (38,9)	
Perguruan Tinggi	10 (83,3)	2 (16,7)	
Status Pekerjaan			
Tidak bekerja	17 (56,7)	13 (43,3)	0,220
Bekerja	8 (80,0)	2 (20,0)	
Frekuensi ANC			
Kurang (<6 kali)	4 (33,3)	8 (66,7)	0,021
Cukup (≥6 kali)	21 (75,0)	7 (25,0)	
Dukungan Suami			
Baik	17 (85,0)	3 (15,0)	0,001
Sedang	7 (50,0)	7 (50,0)	
Rendah	1 (16,7)	5 (83,3)	

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

PEMBAHASAN

Kecemasan antenatal merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester III ketika waktu persalinan semakin dekat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil memiliki hubungan yang berbeda terhadap tingkat kecemasan antenatal. Dari lima karakteristik yang dianalisis, yaitu usia, pendidikan, status pekerjaan, frekuensi kunjungan antenatal care (ANC), dan dukungan suami, hanya frekuensi kunjungan ANC dan dukungan suami yang menunjukkan hubungan signifikan dengan tingkat kecemasan. Sementara itu, usia, pendidikan, dan status pekerjaan tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan antenatal pada ibu hamil primigravida trimester III tidak hanya dipengaruhi oleh faktor demografis, tetapi lebih banyak dipengaruhi oleh faktor psikososial dan dukungan lingkungan selama kehamilan. Hasil tersebut mendukung konsep bahwa kecemasan kehamilan merupakan kondisi yang bersifat multifaktorial dan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan (Morera & Barboza, 2024; Telenchana-Telenchana & Analuisa-Jiménez, 2024).

Pada penelitian ini, usia tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan antenatal (p=0,611). Meskipun secara deskriptif ibu yang berusia lebih dari 35 tahun memiliki proporsi kecemasan sedang dan berat yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, perbedaan tersebut tidak cukup kuat untuk menghasilkan hubungan statistik yang bermakna. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Ridayanti et al. (2023) yang menyatakan bahwa hubungan antara usia dan kecemasan pada ibu hamil tidak selalu konsisten karena dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti pengalaman hidup, dukungan keluarga, pengetahuan, dan kesiapan psikologis menghadapi persalinan. Kondisi ini menunjukkan bahwa usia bukan satu-satunya faktor yang menentukan munculnya kecemasan selama kehamilan. Pada kelompok primigravida, pengalaman pertama menghadapi persalinan tampaknya lebih dominan memengaruhi kecemasan dibandingkan faktor usia semata. Oleh karena itu, pendekatan pelayanan kesehatan maternal perlu mempertimbangkan faktor psikososial lain yang lebih berpengaruh terhadap kondisi emosional ibu.

Pendidikan juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan antenatal (p=0,074), meskipun terdapat kecenderungan bahwa ibu dengan pendidikan perguruan tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan kelompok pendidikan dasar. Secara teoritis, pendidikan berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam memperoleh, memahami, dan mengolah informasi kesehatan. Ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki akses yang lebih baik terhadap informasi mengenai kehamilan dan persalinan sehingga lebih siap menghadapi berbagai perubahan yang terjadi selama kehamilan. Temuan ini mendukung penelitian Putri et al. (2023) dan Lestari & Friscila (2023) yang menjelaskan bahwa pengetahuan yang baik mengenai kehamilan dapat membantu mengurangi ketidakpastian dan meningkatkan kemampuan coping ibu hamil. Namun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan formal tidak selalu berbanding lurus dengan tingkat kecemasan karena terdapat faktor lain yang turut berperan, seperti pengalaman individu, dukungan keluarga, dan kualitas informasi yang diperoleh selama kehamilan.

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Status pekerjaan juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan antenatal (p=0,220). Hasil ini menunjukkan bahwa bekerja atau tidak bekerja bukan merupakan faktor utama yang menentukan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Temuan ini sejalan dengan penelitian Handajani (2021) dan Wulandari & Purwaningrum (2023) yang menyatakan bahwa hubungan antara pekerjaan dan kecemasan sering kali dipengaruhi oleh kondisi sosial dan lingkungan masing-masing individu. Pada sebagian ibu, pekerjaan dapat meningkatkan tekanan psikologis akibat tuntutan peran ganda sebagai pekerja dan calon ibu. Namun pada kelompok lainnya, pekerjaan justru dapat menjadi sumber dukungan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperluas akses terhadap informasi kesehatan. Oleh karena itu, pengaruh pekerjaan terhadap kecemasan sangat bergantung pada konteks dan kondisi yang dialami masing-masing ibu hamil.

Berbeda dengan variabel demografis tersebut, frekuensi kunjungan antenatal care (ANC) menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan antenatal (p=0,021). Sebagian besar ibu yang melakukan kunjungan ANC secara cukup (≥6 kali) berada pada kategori kecemasan ringan, sedangkan ibu yang kunjungan ANC-nya kurang cenderung mengalami kecemasan sedang hingga berat. Temuan ini menunjukkan bahwa ANC tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemantauan kesehatan fisik ibu dan janin, tetapi juga berperan sebagai media edukasi dan dukungan psikologis selama kehamilan. Melalui kunjungan ANC, ibu memperoleh informasi mengenai kondisi kehamilan, persiapan persalinan, tanda bahaya kehamilan, serta kesempatan untuk berkonsultasi mengenai berbagai kekhawatiran yang dirasakan. Informasi yang memadai dapat mengurangi ketidakpastian dan meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menghadapi persalinan (Putri et al., 2023; Wulandari & Purwaningrum, 2023).

Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa keteraturan kunjungan ANC berhubungan dengan kesiapan ibu menghadapi persalinan dan tingkat kecemasan yang lebih rendah (Wulandari & Purwaningrum, 2023). Kunjungan ANC yang rutin memungkinkan tenaga kesehatan memberikan edukasi yang berkelanjutan mengenai perubahan fisiologis kehamilan, tanda-tanda persalinan, dan strategi menghadapi nyeri persalinan. Selain itu, interaksi yang intensif antara ibu dan tenaga kesehatan dapat meningkatkan rasa aman serta kepercayaan ibu terhadap proses kehamilan yang sedang dijalani. Oleh karena itu, peningkatan kepatuhan terhadap kunjungan ANC perlu menjadi salah satu strategi utama dalam upaya menurunkan kecemasan antenatal pada ibu hamil.

Variabel yang menunjukkan hubungan paling kuat dengan tingkat kecemasan dalam penelitian ini adalah dukungan suami (p=0,001). Sebanyak 85% ibu yang memperoleh dukungan suami yang baik berada pada kategori kecemasan ringan, sedangkan sebagian besar ibu yang memperoleh dukungan rendah mengalami kecemasan sedang hingga berat. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan emosional, informasional, dan instrumental dari suami memiliki peran penting dalam membantu ibu menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan. Kehadiran suami dapat meningkatkan rasa aman, memberikan motivasi, serta membantu ibu mengatasi ketakutan terhadap proses persalinan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Handajani (2021), Masyayih et al. (2023), serta Wulandari & Purwaningrum (2023)

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

yang menyatakan bahwa dukungan suami merupakan faktor protektif utama terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap kecemasan antenatal bukanlah karakteristik demografis seperti usia, pendidikan, atau pekerjaan, melainkan faktor yang berkaitan dengan dukungan dan kesiapan ibu selama kehamilan. Frekuensi kunjungan ANC yang memadai dan dukungan suami yang baik terbukti berkontribusi terhadap rendahnya tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan pelayanan antenatal yang tidak hanya berorientasi pada kesehatan fisik ibu dan janin, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis dan sosial. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga, khususnya suami, serta optimalisasi kualitas pelayanan ANC perlu menjadi bagian integral dalam upaya pencegahan dan penanganan kecemasan antenatal.

Terapi Murottal Al-Qur'an sebagai Intervensi Non-Farmakologis Berbasis Spiritual untuk Mengurangi Kecemasan Antenatal

Tujuan utama penelitian ini adalah menganalisis efektivitas terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman sebagai intervensi non-farmakologis berbasis spiritual dalam menurunkan kecemasan antenatal pada ibu hamil primigravida trimester III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan (p=0,001), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan yang signifikan (p=0,317). Selain itu, hasil uji Mann-Whitney menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan posttest yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p=0,003). Temuan ini menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif digunakan sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan antenatal pada ibu hamil primigravida trimester III.

Efektivitas terapi murottal juga terlihat dari perubahan distribusi kategori kecemasan setelah intervensi diberikan. Pada kelompok intervensi, proporsi ibu dengan kecemasan ringan meningkat dari 35% menjadi 80%, sedangkan kecemasan sedang menurun dari 50% menjadi 20%. Selain itu, kategori kecemasan berat yang sebelumnya ditemukan pada 15% responden tidak lagi ditemukan setelah intervensi. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya menunjukkan perubahan yang minimal dan tidak signifikan secara statistik. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa terapi murottal tidak hanya menurunkan skor kecemasan, tetapi juga mampu memperbaiki kondisi psikologis ibu secara klinis melalui pergeseran kategori kecemasan menuju tingkat yang lebih ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai literatur yang menyatakan bahwa trimester III merupakan periode dengan tingkat kecemasan tertinggi selama kehamilan. Pada fase ini ibu mulai menghadapi berbagai kekhawatiran mengenai proses persalinan, keselamatan diri dan bayi, rasa nyeri saat melahirkan, serta perubahan peran sebagai seorang ibu (Morera & Barboza, 2024; Telenchana-Telenchana & Analuisa-Jiménez, 2024). Kondisi tersebut semakin kuat pada

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

kelompok primigravida yang belum memiliki pengalaman sebelumnya dalam menghadapi persalinan (Ashfia & Ismarwati, 2023; Farizal, 2020; Relaksana et al., 2023). Oleh karena itu, intervensi yang mampu memberikan rasa tenang dan meningkatkan kesiapan psikologis menjadi sangat penting dalam mendukung kesehatan mental ibu selama kehamilan.

Keberhasilan terapi murottal Al-Qur'an dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui mekanisme relaksasi psikologis yang ditimbulkan oleh lantunan ayat suci Al-Qur'an. Surah Ar-Rahman memiliki ritme yang teratur, tempo yang stabil, serta pengulangan ayat yang harmonis sehingga mampu menciptakan suasana tenang dan nyaman bagi pendengarnya (Azizah et al., 2020; Mahmoodi et al., 2023; Rosmiarti et al., 2023; Ulaa et al., 2024). Ketika ibu mendengarkan murottal, fokus perhatian beralih dari berbagai kekhawatiran mengenai persalinan menuju proses mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an. Kondisi ini membantu mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan perasaan rileks yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan kecemasan.

Selain memberikan efek relaksasi, terapi murottal juga memiliki dimensi spiritual yang menjadi karakteristik utama intervensi ini. Dalam konteks masyarakat muslim, Al-Qur'an dipandang tidak hanya sebagai bacaan, tetapi juga sebagai sumber ketenangan dan penguatan psikologis. Mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an dapat meningkatkan kedekatan spiritual dengan Allah SWT, menumbuhkan rasa pasrah, serta memperkuat keyakinan bahwa proses kehamilan dan persalinan merupakan bagian dari ketentuan yang harus dijalani dengan penuh keikhlasan. Aspek spiritual tersebut menjadi nilai tambah yang membedakan terapi murottal dari berbagai intervensi non-farmakologis lainnya (Fatmawati et al., 2022; Mahmoodi et al., 2023).

Temuan penelitian ini juga memperkuat bukti sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an berpotensi menurunkan kecemasan, meningkatkan kenyamanan psikologis, dan membantu individu mengelola stres melalui pendekatan spiritual (Mahmoodi et al., 2023). Hasil penelitian ini memperluas bukti tersebut pada kelompok ibu hamil primigravida trimester III yang memiliki kerentanan tinggi terhadap kecemasan menjelang persalinan. Dengan demikian, terapi murottal dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental maternal.

Bila dibandingkan dengan berbagai intervensi non-farmakologis lain seperti mindfulness berbasis smartphone, yoga prenatal, terapi dzikir, musik klasik, virtual reality, endorphin massage, akupresur, dan teknik relaksasi pernapasan, terapi murottal memiliki beberapa keunggulan. Intervensi ini relatif mudah dilakukan, tidak membutuhkan biaya besar, dapat diterapkan secara mandiri di rumah, serta memiliki tingkat penerimaan yang tinggi pada masyarakat muslim (Adilla et al., 2023; Chrisyanna, 2023; Nurhidayah et al., 2022; Suharnah et al., 2021; Widaryanti et al., 2021). Karakteristik tersebut menjadikan terapi murottal sebagai intervensi yang potensial untuk diintegrasikan ke dalam pelayanan antenatal care.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman merupakan intervensi non-farmakologis berbasis spiritual yang efektif dalam menurunkan kecemasan antenatal pada ibu hamil primigravida trimester III. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah intervensi diberikan serta

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

perbedaan yang nyata dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan pelayanan kebidanan yang lebih holistik dengan mengintegrasikan aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual dalam pelayanan kesehatan maternal. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan untuk mengembangkan program promotif dan preventif kesehatan mental ibu hamil yang sesuai dengan kebutuhan budaya dan religius masyarakat Indonesia.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman efektif sebagai intervensi non-farmakologis berbasis spiritual untuk mengurangi kecemasan antenatal pada ibu hamil primigravida trimester III. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan yang bermakna. Perbedaan tingkat kecemasan pasca intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol juga menunjukkan signifikansi statistik, yang mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi bukan semata-mata akibat proses adaptasi alami selama kehamilan, tetapi dipengaruhi oleh pemberian terapi murottal. Selain itu, distribusi tingkat kecemasan setelah intervensi memperlihatkan peningkatan jumlah responden dengan kategori kecemasan ringan serta penurunan kategori kecemasan sedang dan berat pada kelompok perlakuan. Temuan ini memperkuat bukti bahwa terapi murottal Al-Qur'an memiliki potensi sebagai alternatif intervensi yang aman, mudah diterapkan, dan sesuai dengan karakteristik budaya serta spiritual masyarakat muslim. Dengan demikian, terapi murottal dapat menjadi salah satu strategi pendukung dalam pelayanan kesehatan maternal untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil menjelang persalinan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak seluruh karakteristik responden berhubungan dengan tingkat kecemasan antenatal. Usia, pendidikan, dan status pekerjaan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan ibu hamil. Sebaliknya, frekuensi kunjungan antenatal care (ANC) dan dukungan suami terbukti berhubungan secara signifikan dengan tingkat kecemasan. Ibu yang melakukan kunjungan ANC secara teratur dan memperoleh dukungan suami yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan ibu yang memiliki frekuensi ANC kurang atau dukungan suami yang rendah. Hasil ini menegaskan bahwa faktor psikososial dan dukungan lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk kesiapan mental ibu menghadapi persalinan. Oleh karena itu, upaya penurunan kecemasan antenatal tidak hanya memerlukan intervensi individual, tetapi juga memerlukan keterlibatan keluarga dan optimalisasi pelayanan antenatal secara komprehensif.

Secara keilmuan, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kebidanan dan kesehatan maternal, khususnya dalam bidang kesehatan mental ibu hamil. Penelitian ini memperkaya bukti ilmiah mengenai efektivitas intervensi non-farmakologis berbasis spiritual yang masih relatif terbatas dibandingkan intervensi relaksasi lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan spiritual melalui terapi murottal Al-Qur'an dapat menjadi bagian dari pelayanan kebidanan yang holistik dengan mengintegrasikan aspek biologis,

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

psikologis, sosial, dan spiritual. Temuan ini juga memperluas pemahaman mengenai pentingnya pendekatan yang sesuai dengan nilai budaya dan keyakinan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan manfaat praktis bagi pelayanan kebidanan, tetapi juga memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan model intervensi kesehatan maternal berbasis spiritual di masa mendatang.

Saran

Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat maternitas, terapi murottal Al-Qur'an dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang diintegrasikan ke dalam pelayanan antenatal care. Intervensi ini relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya besar, serta dapat diterapkan baik di fasilitas pelayanan kesehatan maupun secara mandiri oleh ibu hamil di rumah. Selain memberikan manfaat psikologis berupa penurunan kecemasan, terapi murottal juga dapat meningkatkan kenyamanan spiritual ibu selama menjalani kehamilan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai manfaat terapi murottal serta cara pelaksanaannya yang benar. Selain itu, keterlibatan suami dan keluarga dalam mendukung pelaksanaan terapi juga perlu ditingkatkan karena dukungan sosial terbukti berhubungan dengan rendahnya tingkat kecemasan antenatal.

Bagi pengelola layanan kesehatan maternal, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan program promotif dan preventif yang berorientasi pada kesehatan mental ibu hamil. Klinik, puskesmas, maupun rumah sakit dapat mengintegrasikan terapi murottal Al-Qur'an ke dalam kelas ibu hamil, konseling antenatal, maupun program persiapan persalinan. Pengembangan layanan yang memperhatikan aspek spiritual diharapkan mampu meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan maternal yang lebih holistik dan berpusat pada kebutuhan ibu. Selain itu, program edukasi yang melibatkan suami dan keluarga perlu diperkuat untuk meningkatkan dukungan sosial yang diterima ibu selama kehamilan. Dengan demikian, upaya penurunan kecemasan dapat dilakukan secara lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Bagi peneliti selanjutnya, diperlukan penelitian dengan desain yang lebih kuat seperti randomized controlled trial (RCT) dan jumlah sampel yang lebih besar untuk meningkatkan validitas eksternal hasil penelitian. Penelitian berikutnya juga dapat mengeksplorasi variasi durasi, frekuensi, dan metode pemberian terapi murottal untuk memperoleh protokol intervensi yang paling efektif. Selain itu, penelitian dapat dikembangkan dengan mengukur variabel lain yang berkaitan dengan kesehatan maternal, seperti tingkat stres, kualitas tidur, kadar hormon stres, kesiapan persalinan, maupun luaran persalinan dan neonatal. Kajian pada populasi yang lebih beragam, termasuk ibu multigravida, kehamilan risiko tinggi, atau kelompok budaya yang berbeda, juga perlu dilakukan untuk memperluas generalisasi temuan. Dengan semakin banyaknya bukti ilmiah yang tersedia, terapi murottal Al-Qur'an berpotensi menjadi salah satu intervensi berbasis spiritual yang terstandar dalam pelayanan kesehatan ibu hamil di Indonesia maupun pada populasi muslim secara global.

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

DAFTAR PUSTAKA

Adilla, I., Misrawati, M., & Indriati, G. (2023). Efektivitas Intervensi Mindfulness Bonding Ibu Dan Janin Menggunakan Smartphone Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, *9*(2), 257–264. https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss2.1382

Apriliani, D., Audityarini, E., & Marinem. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di RSU Budi Kemuliaan Tahun 2022. *JKKR*, *1*(2), 16–27. https://doi.org/10.61633/jkkr.v1i2.10

Ashfia, L. I., & Ismarwati, I. (2023). Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Kandangan, Kabupaten Temanggung. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, *7*(1), 16–22. https://doi.org/10.32536/jrki.v7i1.239

Aulia, D., Sembiring, E. F., Djaguna, N., Wardhana, M. P., Jayanti, R. D., & Azizah, N. (2023). The Role of Midwives in Maternal Mental Health in the First 1000 Years of Life. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, *8*(2), 137–152. https://doi.org/10.21070/midwiferia.v8i2.1662

Azizah, N., Rosyidah, R., & Mahfudloh, H. (2020). Reducing Labor Pain Intensity Within First Stage Active Phase Through Hegu LI 4 Acupressure and Quranic Recital Method. *Jurnal Ners*, *15*(2), 162–166. https://doi.org/10.20473/jn.v15i2.20556

Barrio-Forné, N., & Gasch-Gallén, À. (2021). El Acompañamiento Como Método Para Reducir La Ansiedad en Embarazadas Ingresadas en El Tercer Trimestre. *Revista Da Escola De Enfermagem Da Usp*, *55*. https://doi.org/10.1590/s1980-220x2020018603749

Bocanegra, B. M. P., Sosa, J. C. G., & Simbaqueba, D. C. M. (2020). Terapias Complementarias Durante La Gestación Y Parto. Revisión Integrativa. *Revista Cuidarte*, *11*(2). https://doi.org/10.15649/cuidarte.1056

Chrisyanna, Y. (2023). Efektifitas Diaphragm Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, *2*(4), 386–396. https://doi.org/10.53801/jipki.v2i4.84

Coo, S., Mira, A., Valdés, M. I. G., & Berrocal, P. Z. (2021). Salud Mental en Madres en El Período Perinatal. *Andes Pediatrica*, *92*(5), 724–732. https://doi.org/10.32641/andespediatr.v92i5.3519

Farizal, E. B. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dan Multigravida Trimester Iii Dengan Perilaku Ibu Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Bersalin Sri Kesuma Str. Keb. *Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, *9*(2), 51–59. https://doi.org/10.35328/kebidanan.v9i2.658

Fatmawati, A., Ridlayanti, A., & Nurlatifah, N. (2022). The Effectiveness of Murrotal Al-Quran in Third Trimester Pregnant With Maternal Mental Disorder. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, *10*(G), 499–503. https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8457

Hilario, C. B. C., Castillo, M. P. B., Huamán, B. A. L., Chávez, K. E. M., & Hilario, E. J. C. (2022). Pregnancy in Times of Pandemic: A Look at Mental Health Before and During the Pandemic. *Revista De La Facultad De Medicina Humana*, *22*(2), 401–407. https://doi.org/10.25176/rfmh.v22i2.4802

Liébana-Presa, C., García-Fernández, R., Martín-Vázquez, C., Martínez-Fernández, M. C., & Hidalgo-Lópezosa, P. (2024). Ansiedad, Distrés Prenatal Y Resiliencia Durante El Primer Trimestre De Gestación. *Revista Da Escola De Enfermagem Da Usp*, *58*. https://doi.org/10.1590/1980-220x-reeusp-2023-0290es

Mahmoodi, V., Akhavan, A., & Virk, Z. (2023). Integration of Islamic Spirituality in the

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Treatment of Grief for Pregnancy Loss: A Case Series of Loss During Early, Mid-, and Late Pregnancy. *Spirituality in Clinical Practice*, *10*(1), 52–61. https://doi.org/10.1037/scp0000312

Maineny, A., Asrawaty, A., & Sakti, P. M. (2023). Prevention of Sexual Violence in Children With Comic Media. *Journal of Community Engagement in Health*, *6*(2), 17–22. https://doi.org/10.30994/jceh.v6i2.500

Morera, E. A., & Barboza, F. C. (2024). Actualización Del Trastorno De Ansiedad Durante El Embarazo. *Revista Medica Sinergia*, *9*(2), e1140. https://doi.org/10.31434/rms.v9i2.1140

Ningsih, D. A., Masyayih, W. A., Indriani, T., Susiana, S., Kholifah, U. N., & Romlah, S. (2023). Pengaruh Video Pijat Endhoprin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui. *Jomis (Journal of Midwifery Science)*, *7*(1), 59–68.

Nurhidayah, N., Hasnah, H., & Jumriani, J. (2022). Effects of Prenatal Gentle Yoga and Dzikir Teraphy on Anxiety Level of Pregnant Women at Bajeng Public Health Center. *Jurnal Life Birth*, *6*(3), 148–160. https://doi.org/10.37362/jlb.v6i3.927

Ovando-Martínez, E., González-Castro, P. J., Gutiérrez-Zepeda, A. E., Mendoza-Parra, M., & Villanueva-Reyes, D. (2022). Depresión Antenatal Y Factores Relacionados en Mujeres Primigestas Y Multigestas. *Revista Perinatologa Y Reproduccin Humana*, *34*(1). https://doi.org/10.24875/per.19000011

Putri, A. E. S., Rukiah, N., & Shifa, N. A. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Ciawi Kabupaten Bogor Tahun 2021. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, *2*(2), 223–230. https://doi.org/10.53801/ijms.v2i2.62

Relaksana, R., Akbar, A., Sihaloho, E. D., Ferdian, D., & Siregar, A. Y. M. (2023). The financial need of feeding infants for the first six months of life in West Java Province of Indonesia and the implications of socioeconomic and mental health factors. *International Breastfeeding Journal*, *18*(1), 26.

Ridayanti, L. D., Senjaya, A. A., & Astiti, N. K. E. (2023). Hubungan Antara Paritas, Usia, Dan Pendidikan Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Banjar I. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal of Midwifery)*, *11*(2), 147–154. https://doi.org/10.33992/jik.v11i2.2528

Rosmiarti, Tukimin, & Humairoh, K. (2023). Improving Delivery Outcomes With the Application of Murottal Therapy Al-Qur'an on Length of Second Stage of Labor and Apgar Score. *J Jika*, *1*(2), 101–108. https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.34

Siregar, A. P., Mardha, M. S., & Syafitri, E. (2023). Pengaruh Mengkonsumsi Buah Pepaya (Carica Papaya L.) Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Klinik Pratama Hanum Medan Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, *8*(1), 78–84.

Suharnah, H., Jama, F., & Suhermi, S. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Window of Nursing Journal*, *2*(1), 191–200. https://doi.org/10.33096/won.v2i1.370

Telenchana-Telenchana, A. B., & Analuisa-Jiménez, E. I. (2024). Rol De Enfermería en La Ansiedad De La Paciente en Periodo Prenatal. *Mqrinvestigar*, *8*(1), 571–589. https://doi.org/10.56048/mqr20225.8.1.2024.571-589

Ulaa, M., Marlin, R., Yuniza, Y., Azmi, K. T., & Puryanti, F. (2024). The Effect of Listening to Murotal Al-Quran on Anxiety of Pregnant Women With Preeclampsi. *Journal La Medihealtico*, *5*(5), 1064–1070. https://doi.org/10.37899/journallamedihealtico.v5i5.1643

Widaryanti, R., Yuliani, I., Riska, H., & Ratnaningsih, E. (2021). Mengurangi Kecemasan Pada

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Calon Akseptor Iud Dengan Tehnik Slow Deep Breathing. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, *7*(1), 1–4. https://doi.org/10.48092/jik.v7i1.59

Wulandari, R., & Purwaningrum, D. (2023). Hubungan Kunjungan Antenatal, Dukungan Suami Dan Status Ekonomi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. *Simfisis Jurnal Kebidanan Indonesia*, *3*(1), 505–516. https://doi.org/10.53801/sjki.v3i1.165

Yanti, L. C. (2022). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorphin Plasma Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *11*(1), 75–81. https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.704