



Jurnal Kebidanan XV (01) 01-13  
**Jurnal Kebidanan**  
[http : //www.ejurnal.stikeseub.ac.id](http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id)



## **PERUBAHAN KECEMASAN DAN KESEJAHTERAAN SPIRITUAL IBU HAMIL MELALUI PERAN MUROTAL**

**Endah Puji Astuti<sup>1)\*</sup>, Suryo Ediyono<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup> Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, <sup>2)</sup> Fakultas Ilmu Budaya,  
Universitas Sebelas Maret

\*Email: [endahpujiastuti012@gmail.com](mailto:endahpujiastuti012@gmail.com)

### **ABSTRAK**

*World Health Organization (WHO)* mencatat sebanyak 15,6% ibu hamil di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental dan sebanyak 10% terjadi di negara berkembang. Kondisi kesehatan mental selama kehamilan mempengaruhi kehidupan janin di lingkungan rahim. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan kecemasan dan kesejahteraan spiritual ibu hamil melalui peran murotal. Metode yang digunakan quasi-eksperimental dengan rancangan non-equivalent pre-test and post-test control-group design. Populasi semua ibu hamil usia kehamilan 24-38 minggu yang melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin di PMB Kuswatiningsih. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan nonprobability sampling dengan purposive sampling. Instrumen utama yaitu kuesioner Spiritual Well-Being. Analisis data menggunakan uji paired t-test dan uji independent t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kontrol, sebelum dilakukan intervensi Tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan dan spiritual yang bermakna sebelum dilakukan intervensi pada responden kelompok eksperimen dengan hasil nilai  $p=0,355$  ( $\alpha>0,50$ ). Terdapat perbedaan tingkat kecemasan dan spiritual yang bermakna setelah dilakukan intervensi pada responden kelompok eksperimen dengan hasil nilai  $p=0,002$  ( $\alpha<0,50$ ).

**Kata Kunci :** Ibu Hamil, Kesejahteraan Spiritual, Murotal.

## **CHANGES IN ANXIETY AND SPIRITUAL WELL-BEING OF PREGNANT WOMEN THROUGH THE ROLE OF MUROTALS**

### **ABSTRACT**

*The World Health Organization (WHO)* notes that 15.6% of pregnant women worldwide experience mental health disorders and as many as 10% occur in developing countries. Mental health conditions during pregnancy affect the life of the fetus in the womb environment. The purpose of this study was to determine changes in anxiety and spiritual well-being of pregnant women through the role of mutotals. The method used was quasi-experimental with non-equivalent pre-test and post-test control-group design. The population was all pregnant women of 24-38 weeks gestation who did routine pregnancy checks at PMB Kuswatiningsih. The sampling method in this study used nonprobability sampling with purposive sampling. The main instrument was the Spiritual Well-Being questionnaire. Data analysis used paired t-test and independent t-test. The results showed that the experimental and control groups, before the intervention There was no significant difference in anxiety and spiritual levels before the intervention in the experimental group respondents with the results of  $p=0.355$  ( $\alpha>0.50$ ). There is a significant difference in anxiety and spiritual levels after the intervention in the experimental group respondents with the results of  $p=0.002$  ( $\alpha<0.50$ ).

**Keywords:** Pregnant Women, Spiritual Well-Being, Murotals

## PENDAHULUAN

Perubahan fisiologi ibu hamil dan adaptasi peran baru yang akan dialami ibu dan keluarga menyebabkan perubahan psikologis ibu hamil. Perubahan psikologi yang sering terjadi pada ibu hamil adalah kecemasan. Kecemasan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal dari ibu hamil itu sendiri yaitu perasaan takut melahirkan, pikiran bahwa proses melahirkan itu sangat menyakitkan, takut anaknya cacat, takut kehilangan anaknya, dan kemungkinan resiko meninggal tinggi dimana nyawa ibu sebagai taruhnya. Faktor internal ini, erat kaitannya dengan pengalaman pribadi pada kehamilan dan persalinan sebelumnya yang tidak menyenangkan, primigravida yang belum pengalaman serta mendapatkan cerita negatif atau menakutkan dari orang lain tentang kehamilan dan persalinan. Sedangkan faktor eksternal antara lain pendidikan ibu dan keluarga, pengetahuan ibu dan keluarga tentang kehamilannya, status sosial ekonomi, dukungan suami dan keluarga terhadap kehamilan, status pernikahan, penyakit penyerta dan komplikasi selama kehamilan (Widaryanti, 2020).

Perubahan psikologis dan kecemasan pada ibu hamil, apabila tidak ditangani dengan tepat dapat memberikan pengaruh pada kesehatan fisik dan psikis

ibu hamil maupun janin. Ibu yang mengalami kecemasan atau stress, stimulusnya berjalan melalui aksis HPA dan menyebabkan keluarnya hormone stress antara lain kortisol,  $\beta$ Endorphin, Growth Hormone, LH atau FSH, hormon stress antara lain Adreno Cartico Tropin Hormone (ACTH), dan prolaktin. Lepasnya hormone stress tersebut dapat mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik termasuk konstriksi vasa utero plasenta yang mengakibatkan terganggunya suplai darah dalam rahim. Dengan adanya gangguan suplai darah pada rahim maka mempengaruhi suplai darah dan nutrisi dari plasenta ke janin, sehingga akan berpengaruh pada keadaan dan perkembangan janin. Selain itu, dengan adanya peningkatan plasma konstriksol dapat menyebabkan penurunan respon imun ibu dan janin (Amalia, Rusmini, & Yuliani, 2020).

University of Essex mencatat terjadi lonjakan depresi dan kecemasan pada ibu hamil setelah terjadi pandemi covid-19. Peningkatan depresi dilaporkan meningkat lebih dari 30% dibandingkan sebelum pandemi, dari 17% menjadi 47%. Sementara tingkat kecemasan melonjak lebih besar, yaitu 37% pada ibu hamil menjadi 60% (Jenihansen, 2022). Berdasarkan data profil kesehatan Provinsi DIY tahun 2020 capaian kunjungan ibu hamil K1 dan K4 sudah

tinggi. Namun capaian yang tinggi pada pelayanan K1 dan K4 tersebut hanya berfokus pada pelayanan kesehatan fisik ibu dan janin, belum diiringi dengan pelayanan pada aspek psikologis dan spiritual (Profil Kesehatan Propinsi DIY, 2021).

Dalam penelitian (Harahap, 2018), ketidakseimbangan mental pada ibu hamil menyebabkan masalah selama kehamilan, persalinan tertunda dan anemia berat pada ibu, sedangkan janin mengalami gawat janin, yang dapat menyebabkan DJJ tidak stabil sehingga berakhir dengan persalinan secara *sectio caesarea*. Dengan demikian spiritualitas sangat penting untuk diberikan kepada ibu hamil karena dapat mengurangi kecemasan atau stres ibu hamil sehingga tidak terjadi komplikasi selama kehamilan dan dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan janin.

Upaya untuk mengurangi kecemasan dapat diberikan terapi non-farmakologi meliputi distraksi, terapi spiritual, humor dan relaksasi. Teknik distraksi terdiri dari distraksi visual, distraksi pendengaran, distraksi pernafasan, dan distraksi intelektual. Dalam pelayanan kebidanan yang biasanya digunakan seperti konseling, hypno therapy, penggunaan aroma therapy, terapi musik, dan pernafasan diafragma. Teknik distraksi pendengaran

yang terbukti cukup efektif untuk menurunkan kecemasan. Metode distraksi pendengaran salah satunya adalah dengan terapi spiritual mendengarkan murottal. Terapi spiritual mendengarkan murottal juga dapat memberikan efek relaksasi, ketenangan dan kepasrahan yang mendalam terhadap Allah SWT sehingga dapat menurunkan perasaan cemas pada seseorang (Kirono, 2019; Risnah, et.al., 2019).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa mendengarkan murottal AlQur'an minimal selama 15 menit dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorphine alami (serotonin). Terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an bisa mentransmisikan gelombang suara dan merangsang otak untuk memproduksi zat kimia neuropeptida. Molekul ini dapat berpengaruh terhadap reseptor dalam tubuh dan sehingga tubuh terasa nyaman. Hal ini jika dilakukan rutin setiap hari, juka akan meningkatkan tingkat spiritual seseorang (Dinaryanti & Astuti, 2023; Fajariyah, 2021; Kirono, 2019; Yunus, Sintanaya, & Septa, 2019).

Spiritual merupakan bagian dari perkembangan seseorang. Aspek spiritual dapat mendorong seseorang untuk mencari hakikat mengenai keberadaan diri dan memandu seseorang dalam mencapai aktualisasi diri sebagai makhluk ciptaan Tuhan Yang Maha Esa.

Seseorang yang spiritualitasnya baik belum tentu religiusitasnya baik tetapi orang yang religiusitasnya baik maka spiritualitasnya akan baik pula (Minarti, 2022).

Menurut Miller indikator seseorang memiliki kesejahteraan spiritual dimana seseorang memiliki keyakinan yang kuat, makna, tujuan dan harapan hidup, mampu berserah diri, merasa tenang dan tentram, memiliki kebiasaan mencintai dan memaafkan, kebiasaan berdoa atau terlibat secara aktif pada kegiatan-kegiatan keagamaan sehingga mendapatkan ketentraman dan kesehatan jiwa raga (Latif, 2022). Hasil penelitian (Fajariyah, 2021) menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil terhadap penularan covid-19, setelah diberikan intervensi mendengarkan murottal terbukti menurunkan kecemasan ibu hamil rata-rata 76,7% dan lebih efektif jika dibandingkan dengan terapi mendengarkan musik hanya menurunkan kecemasan rata-rata 23.3%. hasil penelitian Rifiana & Sari (2019) juga menunjukan bahwa pemberian Murottal Al Quran berpengaruh menurunkan kecemasan ibu bersalin, dari 30 ibu bersalin dan 20 orang (55,67%) yang mengalami penurunan kecemasan. Perubahan ini berupa ketenangan pikir atau batin, rasa nyaman, dan perubahan baik dalam berperilaku. Setelah diberikan

murottal ibu bersalin merasakan ketenangan batin yang berimbas pada penurunan tingkat kecemasan pasien.

Ketika ayat-ayat suci dalam Murottal Al-Quran dilantunkan dengan tartil. Hal ini dapat memberikan efek positif pada kesehatan dan ketenangan mental pendengarnya. Ini disebabkan oleh gelombang suara yang dihasilkan, yang merangsang otak untuk mengurangi produksi hormon kortisol. Akibatnya, tercipta perasaan ketenangan, mengurangi kecemasan dan rasa takut, meningkatkan metabolisme, mempengaruhi kontrol tekanan darah tinggi, menurunkan frekuensi pernapasan, dan mengendalikan detak jantung. Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dan bersalin umumnya disertai dengan gangguan mental, seperti kekhawatiran, ketenangan yang terganggu, dan mudah terkejut, meskipun masih berada dalam batas normal. Terapi musik telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan. Salah satu bentuk terapi musik yang dapat digunakan adalah mendengarkan lantunan ayat suci Al-Quran. Lantunan murottal Al-Quran masuk ke telinga dan dikonversi menjadi gelombang yang kemudian diteruskan ke otak untuk diproses menjadi senyawa kimia (Ditiara & Wisnu, 2022).

Sayangnya, pelayanan yang diberikan selama masa kehamilan belum

mencakup semua kebutuhan ibu hamil. Saat ini, fokus pelayanan hanya terbatas pada kesehatan fisik ibu hamil, sementara perasaan cemas, khawatir, dan stres seringkali muncul yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesejahteraan janin. Aspek spiritual juga sering kali diabaikan dalam pelayanan kepada ibu hamil, padahal kesejahteraan mental sangat penting bagi ibu hamil guna mengurangi kecemasan dan mempersiapkan perkembangan anak yang ada dalam kandungan. Pelayanan kesehatan mental untuk ibu hamil belum memiliki standar yang jelas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh lantunan murottal Al-Quran terhadap kesehatan mental ibu hamil.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimental. Rancangan

yang digunakan adalah non-equivalent pre-test and post-test kontrol-group design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil usia kehamilan 24-38 minggu yang melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin di PMB Kuswatiningsih. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan nonprobability sampling dengan purposive sampling. Instrumen utama yaitu kuesioner Spiritual Well-Being, karena didalam kuesioner ini sudah mencakup penilaian hubungan manusia dengan empat dimensi yaitu hubungan dengan diri sendiri (*personal*), orang lain (*communal*), alam (*environmental*), dan Tuhan (*transcendental*). Kuesioner Spiritual Well-Being dikembangkan oleh Fisher dan sudah baku (Tumanggor, 2019). Analisis data menggunakan uji paired t-test dan uji independent t-test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

#### 1. Kelompok eksperimen

Kelompok Eksperimen	F	%
<b>Usia</b>		
Muda < 20 tahun	0	0
Reproduksi Sehat 20-35 Tahun	9	90
Tua > 35 Tahun	1	10
<b>Paritas</b>		
Primigravida	5	50
Multigravida	5	50
<b>Pendidikan</b>		
SD	2	20
SMP	2	20

<b>Kelompok Eksperimen</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
SMA	5	50
PT	1	10
<b>Pekerjaan</b>	7	7
Tidak bekerja	1	1
Buruh	1	1
Tani	1	1
Pegawai swasta		
<b>Kecemasan sebelum intervensi</b>	6	60
Tidak cemas	4	40
Kecemasan sedang	0	0
Kecemasan berat		
<b>Kecemasan setelah intervensi</b>	10	100
Tidak cemas	0	0
Kecemasan sedang	0	0
Kecemasan berat		
<b>Spiritualis sebelum intervensi</b>	6	60
Baik	4	40
Sedang	0	0
Kurang		
<b>Spiritualis setelah intervensi</b>	6	60
Baik	4	40
Sedang	0	0
Kurang		
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Pada tabel kelompok eksperimen, distribusi frekuensi usia sebanyak 9 orang (90%) dalam reproduksi sehat (20-35 tahun). Paritas seimbang primigravida maupun multigravida masing-masing 5 orang. Frekuensi pendidikan paling banyak Sekolah menengah Atas atau SMA yaitu 5 orang (50%), SD 20%, SMP 20% dan Perguruan Tinggi 10%.

Sebagian besar ibu tidak bekerja yaitu 7 orang (70%). Kecemasan ibu sebelum intervensi tidak cemas 6 orang (60%) dan cemas sedang 4 orang menjadi seluruhnya tidak cemas setelah intervensi. Pada spiritualis sebelum dan setelah intervensi menunjukkan hasil sama yaitu baik 6 orang (60%) dan sedang 4 orang (40%).

## 2. Kelompok kontrol

<b>Kelompok Eksperimen</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Usia		
Muda < 20 tahun	2	20
Reproduksi Sehat 20-35 Tahun	8	80
Tua > 35 Tahun	0	0
Paritas		
Primigravida	5	50
Multigravida	5	50
Pendidikan		
SMP	2	20
SMA	6	60
PT	2	20
Pekerjaan		
Tidak bekerja	1	10
Pegawai swasta	5	50
Wiraswasta	4	40
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Pada tabel kontrol menunjukkan bahwa 8 orang dalam usia reproduksi sehat (25-35 tahun). Paritas seimbang primigravida maupun multigravida masing-masing 5 orang. Frekuensi pendidikan

terbanyak pada jenjang SMA yaitu 6 orang (60%). Pada frekuensi pekerjaan dimana 5 orang (50) sebagai pegawai swasta dan 4 orang berkerja sebagai wiraswasta.

## B. Kesejahteraan Ibu

### 1. Analisis perbedaan kecemasan pada kelompok kontrol dan eksperimen sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi

<b>Kelompok</b>	<b>Rerata</b>	<b>Selisih rerata</b>	<b>Nilai p</b>
Sebelum intervensi			
1. Kontrol	1,40	0,200	0,355
2. Intervensi	1.20		
Setelah intervensi			
1. Kontrol	1,00	-0,600	0,002
2. Intervensi	1.60		

Hasil uji statistik paired t test untuk pre- test dan post- test kelompok eksperimen sebelum dan setelah mendapatkan intervensi. Hasil

analisis kesecamas responden pada pre-test (sebelum intervensi) menunjukkan kelompok control rerata=1,40 dan pada kelompok

eksperimen yaitu rerata=1,20. Tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna sebelum dilakukan intervensi pada responden kelompok eksperimen dengan hasil nilai  $p=0,355$  ( $\alpha>0,50$ ). Sedangkan hasil analisis kecemasan responden pada post-test kelompok kontrol

menunjukkan rerata = 1,00 dan pada kelompok eksperimen yaitu rerata=1,60. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna setelah dilakukan intervensi pada responden kelompok eksperimen dengan hasil nilai  $p=0,002$  ( $\alpha<0,50$ ).

2. Analisis perbedaan spiritualitas pada kelompok kontrol dan eksperimen sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi

Kelompok	Rerata	Selisih rerata	Nilai p
Sebelum intervensi			
1. Kontrol	1,40	0,200	0,355
2. Intervensi	1.20		
Setelah intervensi			
1. Kontrol	1,00	-0,600	0,002
2. Intervensi	1.60		

Hasil uji statistik paired t test untuk pre- test dan post-test kelompok eksperimen sebelum dan setelah mendapatkan intervensi. Hasil analisis spiritualitas responden pada pre-test (sebelum intervensi) menunjukkan kelompok control rerata = 1,40 dan pada kelompok eksperimen yaitu rerata = 1,20. Tidak terdapat perbedaan tingkat spiritualitas yang bermakna sebelum dilakukan

intervensi pada responden kelompok eksperimen dengan hasil nilai  $p=0,355$  ( $\alpha>0,50$ ). Sedangkan Hasil analisis spiritualitas responden pada post-test kelompok kontrol menunjukkan rerata=1,00 dan pada kelompok eksperimen yaitu rerata=1,60. Terdapat perbedaan tingkat spiritualitas yang bermakna sebelum dilakukan intervensi pada responden kelompok eksperimen dengan hasil nilai  $p=0,002$  ( $\alpha<0,50$ ).



## **PEMBAHASAN**

### **A. Kecemasan Ibu**

Kecemasan merupakan kondisi perasaan yang ditandai oleh rasa gelisah, kekhawatiran, ketegangan, keraguan, rasa tidak aman, dan takut terhadap situasi yang dianggap sebagai ancaman yang tidak diketahui sumbernya secara pasti. Hal ini mengakibatkan gejala somatik yang memicu hiperaktifitas dalam sistem saraf otonom. Kecemasan merupakan masalah yang terkait dengan kesehatan mental. Kecemasan disebabkan oleh kekhawatiran yang tidak pasti, dihasilkan dari rasa takut dan ketidakmampuan. Gejala khusus yang timbul akibat kondisi emosional ini tidak dapat diidentifikasi dengan jelas. Kecemasan memiliki aspek yang sehat dan aspek yang berpotensi membahayakan. Munculnya aspek-aspek ini tergantung pada tingkat dan durasi kecemasan yang dialami, serta upaya individu dalam mengatasi kecemasan tersebut melalui mekanisme koping (Rusman, Umar, & Majid, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan kelompok eksperimen untuk pre dan post-test. Begitu pula dengan kelompok kontrol. Namun

jika dilihat nilai rata-ratanya tingkat kecemasan pada kelompok kontrol meningkat. Artinya pada kelompok kontrol jumlah responden yang mengalami kecemasan meningkat. Hal ini disebabkan karena kelompok kontrol tidak mendapatkan informasi secara langsung terkait materi peningkatan spriritual dan tidak mendapatkan intervensi menggunakan terapi mural yang bisa didengarkan setiap hari oleh ibu. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil uji perbedaan antara kelompok pembanding dan kelompok eksperimen. Responden pada kelompok eksperimen tidak memiliki perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dilakukan intervensi. Namun setelah dilakukan intervensi, responden pada kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan yang signifikan setelah dilakukan intervensi.

Menurut dari penelitian (Susiloningtyas, Sutrisminah, Astuti, & Jayanti, 2022), Tingkat kecemasan yang dirasakan oleh peserta berada pada tingkat sedang. Setelah menerima terapi murottal, 8 responden (72,7%) melaporkan mengalami kecemasan ringan, 1 responden (9,1%) melaporkan

mengalami kecemasan sedang, dan semula terdapat 2 responden (18,2%) yang mengalami kecemasan berat. Setelah menerima terapi murottal, tidak ada responden yang melaporkan mengalami kecemasan berat. Fakta ini membuktikan bahwa terjadi penurunan rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin kala I setelah menerima terapi murottal.

Dalam konferensi tahunan ke-17 Ikatan Dokter Amerika, ditemukan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki efek signifikan dalam mengurangi ketegangan pada urat saraf reflektif. Hasil penelitian ini didokumentasikan secara kuantitatif dan kualitatif menggunakan alat berbasis komputer. Terapi murottal juga digunakan sebagai teknik distraksi untuk mengatasi kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Al Khadi, direktur utama Islamic Medicine Institute for Education and Research di Florida, Amerika Serikat, membahas pengaruh mendengarkan ayat suci Al-Qur'an pada manusia dari perspektif fisiologis dan psikologis. Penelitian Al Khadi berhasil membuktikan bahwa hanya dengan

mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an, individu dapat mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 97% orang yang mendengarkan ayat suci Al-Qur'an akan merasakan ketenangan dan mengurangi ketegangan pada urat saraf reflektif (Rifiana & Sari, 2019).

#### B. Spiritualitas Ibu

hubungan spiritual termanifestasi melalui berbagai bentuk ekspresi, termasuk mengasah kepada Tuhan, sikap dan perilaku agamis, melaksanakan ritual ibadah sebagai sarana berkomunikasi dengan Tuhan, harapan, permohonan/doa, ikhlas, dan rasa syukur (Latif, 2022). Spiritualitas dianggap sebagai dimensi mendasar dari kesehatan pasien karena dapat meningkatkan perasaan tenang dan damai, terutama pada kondisi seseorang sedang mengalami krisis termasuk kecemasan seperti ibu hamil menghadapi persalinan dan ketidaknyamanan pada kehamilan. Pelayanan kesehatan diharapkan perlu memahami kebutuhan spiritual pasien dan merencanakan perawatan spiritual yang tepat sesuai kebutuhan pasien (Komariah, et.al., 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat spiritualitas kelompok eksperimen untuk pre dan post-test. Begitu pula dengan kelompok control. Hal ini ditunjukkan pula pada hasil uji beda antara kelompok control dengan kelompok eksperimen. Tidak terdapat perbedaan tingkat spiritualitas sebelum dilakukan intervensi pada responden kelompok eksperimen. Namun setelah dilakukan intervensi, terdapat perbedaan tingkat spiritualitas yang bermakna setelah dilakukan intervensi pada responden kelompok eksperimen.

Ibu hamil agar dapat melakukan stimulasi pada bayi dalam kandungan dengan baik, maka harus dalam keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesehatan adalah dengan kesejahteraan spiritual. Kesejahteraan spiritual dapat mempengaruhi gerak seseorang karena merasa damai dengan perasaan sendiri, terlibat secara aktif pada kegiatan-kegiatan keagamaan sehingga mendapatkan ketentraman dan kesehatan jiwa raga.

## PENUTUP

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan dan tingkat spiritual ibu hamil pada kelompok intervensi dan control terdapat perbedaan setelah diberikan terapi murotal. Saran untuk tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi ibu hamil yang beragama Islam pada khususnya untuk menjaga kesehatan psikologis dan spiritualnya untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin, melalui kelas ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29-34. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>
- Dinaryanti, R & Astuti, N. (2023). Efektivitas terapi murotal dan relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi katarak di poliklinik mata rumah sakit pertamina prabumulih. *Jurnal Sehat Mandiri*, 18(1), 123-136.
- Ditiara, F., & Wisnu, S. (2022). Evidence Based Case Report ( EBCR ): Pengaruh Murotal Al-Quran terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(1), 105-112.
- DIY, D. K. (2021). *Profil Kesehatan DIY 2021*. Yogyakarta: Dinas kesehatan DIY.

- Fajariyah, N. (2021). Efektifitas Pengaruh Mendengarkan Terapi Murotal Dan Mendengarkan Terapi Musik Pada Ibu Hamil Dengan Kecemasan Terhadap Penularan Covid 19 di RSAU. *Jurnal Keperawatan dan Kedirgantaraan*, 1(1), 5-10. Repéré à <http://ejournal.akper-rspau.ac.id/index.php/JKKP/articledownload/7/7>
- Harahap, F. S. D. (2018). Keseimbangan Fisik, Psikis, Dan Spiritual Islam Pada Masa Kehamilan Dan Persalinan. *Jurnal Psikologi Islam, Vol. 5, No(9)*, 1-12.
- Jenihansen, R. (n.d.). Selama Pandemi, Depresi dan Kecemasan Meningkatkan Pada Ibu Hamil. *National Geographic Indonesia*. Repéré à <https://nationalgeographic.grid.id/read/133122386/selama-pandemi-depresi-dan-kecemasan-meningkat-pada-ibu-hamil>
- Kirono, I. S. S. S. (2019). Pengaruh Distraksi Audiovisual Terhadap Nyeri Saat Pemasangan Infus Pada Pasien Anak Di Igd Rsud Bangil. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 3(5), 31-36.
- Komariah, E. a. (2020). Kebutuhan Spiritual pada Pasien dengan Kanker Stadium Akhir. *Jurnal keperawatan Silampari*, 4(1), 1-10.
- Latif, A. (2022). Kesejahteraan Spiritual Dan Dampaknya Terhadap Profesionalitas Guru Di Masa Pandemi Covid-19. *Bina Madani*, 5(1), 12-24.
- Minarti. (2022). *Monograf Asuhan Perawatan Lansia dengan Spiritual Well Being Berbasis Islam*. Yogyakarta: Rizmedia. Repéré à [https://www.google.co.id/books/edition/ASUHAN\\_KEPERAWATAN\\_LANSIA\\_DENGAN\\_SPIRITU/ZluYEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=spiritual&pg=PT18&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/ASUHAN_KEPERAWATAN_LANSIA_DENGAN_SPIRITU/ZluYEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=spiritual&pg=PT18&printsec=frontcover)
- Rifiana, AJ & Sari, Y. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap kecemasan Ibu Bersalin Di Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan Universitas Islam Lamongan*, 2, 10.
- Risnah, E. al. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Penanganan Diagnosis Nyeri Akut pada Fraktur : Systematic Review. *Journal of Islamic Nursing*, 4(2), 77-87.
- Rusman, A. D. P., Umar, F., & Majid, M. (2021). Kecemasan Masyarakat Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(1), 10. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v8i1.2554>.
- Susiloningtyas, S., Sutrisminah, S., Astuti, Y., & Jayanti, M. (2022). Efek Terapi Murottal Surat Ar-Rahman terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I The Effect of Murottal Surat Ar-Rahman Therapy on the Level of Anxiety in Mothers During The Active Phase Of Labor. *Jurnal Kesehatan*, 13(3), 509-515.
- Tumanggor, R. . (2019). Analisa Konseptual Model Spiritual Well-Being Menurut Ellison Dan Fisher. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 43. <https://doi.org/10.24912/jmishum.sen.v3i1.3521>

Widaryanti, R. & F. L. (2020). *Buku Ajar Psikologi dalam Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. (S.l.): (s.n.).

Yunus, S. I., Sintanaya, R., & Septa, B. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumental Dan Terapi Murotal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Perawatan Gigi. *Media Kesehatan Gigi*, 18(1), 9-15. Repéré à <http://www.journal.poltekkesmks.ac.id/ojs2/index.php/mediagigi/article/view/969>