

UPAYA PENURUNAN KECEMASAN DENGAN TERAPI MUROTTAL PADA IBU PRIMIPARA

Endar Timiyatun¹, Eka Oktavianto², Andri Setyorini³, Dian Nur Adkhanasari⁴, Yeni Isnaeni⁵, Pipin Nurhayati⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Surya Global, Yogyakarta, Indonesia

¹Email : endartimiyatun25@gmail.com

Abstrak

Menjadi ibu untuk pertama kalinya membuat perubahan besar pada peran dan kondisi psikologis saat mejalani periode postpartum. Kecemasan pada ibu primipara seringkali diabaikan karena kurangnya pengetahuan, kesadaran akan dampak dari kecemasan yang dialaminya yang nantinya akan menjadi beban psikologis bagi ibu primipara. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu pada masa nifas banyak yang mengalami kecemasan baik pada level ringan, sedang dan berat. Kecemasan pada ibu primipara perlu diwaspadai apabila kecemasan itu berlanjut akan menjadi depresi pada ibu post partum yang bisa berdampak bagi bayi ataupun keluarganya. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah menurunkan tingkat kecemasan pada ibu primipara dengan metode terapi Murottal. Metode pengabdian ini menerapkan metode pendampingan terapi murottal surah Ar Rahman, untuk menurunkan kecemasan pada ibu primipara. Terapi murottal ini dilaksanakan selama 1 jam murottal surat Ar Rahman dengan menggunakan *head set* sehingga ibu lebih fokus dalam mendengarkan. Lokasi pengabdian ini berada diarea posyandu Melati dengan jumlah peserta sebanyak 16 ibu primipara, untuk waktu pelaksanaan bulan Februari sampai Maret 2023. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada ibu primipara dengan terapi murottal Al Quran surah AR Rahman.

Kata kunci: Kecemasan, Terapi Murottal, Primipara

Abstract

Becoming a mother for the first time makes major changes to roles and psychological conditions during the postpartum period. Anxiety in primiparous mothers is often ignored due to lack of knowledge and awareness of the impact of the anxiety they experience which will later become a psychological burden for primiparous mothers. Several research results show that many mothers during the postpartum period experience anxiety at mild, moderate and severe levels. Anxiety in primiparous mothers needs to be watched out for, if this anxiety continues it will become depression in post partum mothers which can have an impact on the baby or their family. Murottal Surah Ar Rahman therapy was applied as public murottal therapy was carried out for 1 hour murottal of Ar Rahman's letter using a headset so that the mother can focus more on listening. The location of this trial was in the Melati posyandu area with a total of 16 primiparous women participating, for the implementation period from February to March 2023. The results of this service show that there was an effect of providing Al-Quran surah AR Rahman murottal therapy on reducing anxiety levels in primiparous mothers.

Keyword: Anxiety, Murottal Therapy, Primiparous.

PENDAHULUAN

Ibu nifas mengalami perubahan psikologis dan fisiologis. Perubahan psikologis adalah perubahan yang mendadak dan dramatis pada status normal menyebabkan ibu yang berada dalam masa ini menjadi sensitif terhadap faktor-faktor yang dalam keadaan normal mampu diatasinya. Perubahan yang terjadi pada adaptasi fisiologis, ibu mengalami perubahan sistem reproduksi dimana ibu mengalami proses involusio uteri, laktasi dan perubahan hormonal (Cunningham, 2014).

Primipara adalah ibu yang baru pertama kalinya memiliki anak/anak pertama. Indikasi kesulitan beradaptasi pada primipara dimulai dengan munculnya rasa cemas, suasana hati yang berubah-ubah dan rasa khawatir. Menurut Setyawan et al., (2021), kecemasan merupakan reaksi dari emosi diri seseorang yang berhubungan dengan suatu hal diluar dirinya serta bentuk mekanisme pertahanan diri dalam menghadapi masalah. Keadaan tersebut dapat berupa respon emosi tanpa obyek yang spesifik, secara subyektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal, kebingungan dan kekhawatiran pada hal yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas serta dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya (Oktavianto et al., 2018; Rohmana et al., 2021; Timiyatun et al., 2021).

Perubahan yang mendadak pada ibu postpartum penyebab utamanya adalah kekecewaan emosional, rasa sakit pada masa nifas awal, kelelahan karena kurang tidur selama persalinan dan kecemasan pada kemampuannya untuk merawat bayinya, rasa takut tidak menarik lagibagi suaminya. Kecemasan pada ibu nifas apabila tidak ditangani akan menyebabkan depresi post partum yang akan berdampak pada ibu, bayi dan keluarga (Riani, E.N., 2017).

Banyak jenis terapi non farmakologis yang saat ini dikembangkan dengan tujuan untuk merelaksasikan ibu nifas diantara ada terapi musik klasik Mozart, terapi hidroponik, terapi bekam dengan akupresur, terapi emosi, terapi tertawa. Salah satu terapi tersebut yaitu jenis terapi religi murottal Al Qur'an (Safitri et al., 2021).

Murottal adalah mendengarkan bacaan Al-Quran, kecerdasan emosional, kecerdasan intelektual, dan spiritual dapat dipengaruhi dengan mendengarkan bacaan Al-Quran. Murottal akan memberikan efek ketenangan dan rileks pada diri seseorang (Sunny et al., 2023). Terapi mendengarkan Al Qur'an di sini yaitu menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin secara alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang. Selain itu, saat mendengarkan Al Qur'an tekanan darah akan menurun, detak jantung, denyut nadi, aktivitas gelombang otak bahkan pernafasan menjadi lebih lambat dan dalam sehingga dapat menimbulkan ketenangan dan pemikiran yang lebih baik lagi (Handayani et al., 2014). Murottal juga dapat memberikan motivasi serta kekuatan dalam menghadapi masalah sehingga dapat membuat perasaan menjadi lebih tenang dan menurunkan ketegangan (Hamdiyah, 2019). Penelitian Dr. Al Qadhi mengenai pengaruh mendengarkan ayat suci Al-Qur'an pada manusia terhadap perspektif fisiologis dan psikologis membuktikan bahwa aspek fisiologis dan psikologis dapat berubah secara besar dengan mendengarkan Al-Qur'an. Pengaruh mendengarkan ayat suci Al-Qur'an yaitu ketenangan akan datang dan ketegangan urat syaraf reflektif dapat menurun sebesar 97% (Handayani et al., 2014)

MASALAH

Mitra dalam kegiatan ini adalah posyandu Melati di wilayah kerja puskesmas Nanggulun. Ibu kader di posyandu tersebut menyampaikan bahwa terdapat permasalahan yang banyak dialami oleh ibu primipara berupa kecemasan yang dialami oleh ibu primipara. Hasil studi pendahuluan juga mendapatkan terkait permasalahan tersebut. Ibu kader menyampaikan bahwa belum pernah dilakukan kegiatan dalam rangka untuk mengatasi hal tersebut dan berharap terdapat kegiatan pengabdian yang bertujuan untuk menurunkan permasalahan kecemasan yang dialami oleh ibu primipara. Berdasarkan uraian diatas, maka pengabdian tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan tema upaya penurunan kecemasan dengan pendampingan terapi Murottal pada ibu primipara.

METODE PELAKSANAAN

Tahap persiapan tim pengabdian dan tim pengabdian mempersiapkan tehnik pelaksanaan pengabdian yang dimulai dari tahap pencarian data ibu primipara yang masih menyusui bayinya dengan mendatangi Puskesmas. Tim pengabdian melakukan penelusuran melalui kader posyandu di setiap dusun yang masuk wilayah kerja Puskesmas Nanggulan. Setelah didapatkan data sasaran kegiatan tim mendatangi ibu primipara dengan didampingi oleh kader setempat untuk melakukan sosialisasi kegiatan. Untuk tempat pelaksanaan pengabdian dilakukan di rumah masing-masing ibu primipara dengan jadwal yang sudah disepakati oleh ibu primipara. Jumlah total peserta ada 16 ibu primipara yang berada di wilayah kerja posyandu Melati. Sebelum pelaksanaan kegiatan ibu primipara diberikan lembar persetujuan, kemudian mendiskusikan terkait waktu pelaksanaan. Untuk tehnik pelaksanaan kegiatan ibu primipara mendengarkan murottal Ar Rahman di hp yang sudah di download terlebih dahulu selama 1 jam. Kemudian ibu primipara untuk hari kedua dan ketiga tim pengabdian tetap mendampingi ibu primipara.

Tahap pelaksanaan pengabdian ini, metode yang digunakan adalah pendampingan menerapkan terapi murottal dengan menggunakan surah Ar Rahman. Terapi murottal akan diputar dalam media yang ada tape recorder atau HP dengan menggunakan headset atau head phone pada telinga selama 1 jam. Pada hari pertama pemberian terapi akan didampingi oleh pengabdian. Terapi ini diterapkan oleh ibu selama 3 hari dengan durasi 1 jam setiap harinya dengan jenis murottal yang sama. Sebelum diberikan terapi murottal ibu akan mengisi kuesioner kecemasan untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu sebelum diberikan terapi, setelah 3 hari maka ibu akan mengisi kuesioner kecemasan yang sama dengan didampingi oleh pengabdian untuk mengetahui apakah ada penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi murottal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Februari sampai bulan Maret di wilayah Posyandu Melati, Kulon progo, Yogyakarta. Pelaksanaan Kegiatan dilakukan menyesuaikan dengan waktu yang dimiliki oleh ibu, disaat waktu dirasa senggang. Untuk hasil dari kegiatan pendampingan terapi murottal terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primipara akan ditampilkan pada table 1 dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Pendampingan Terapi murottal Al Quran pada ibu primipara

Kecemasan	Mean	Min-mak	Δ mean	95%CI	Nilai P
Pre intervensi	27.37	21-34	18,5	25.691-29.058	0.000
Post intervensi	8.87	7-12		8.875-9.875	

Sumber Data: Data Primer 2023

Berdasarkan hasil dari pengabdian masyarakat berupa pendampingan terapi murottal AL Quran pada ibu primipara didapatkan hasil bahwa penurunan kecemasan pada ibu primipara, sebelum diberikan intervensi yaitu 27,37 menjadi 8,87 setelah dilakukan intervensi. Perubahan nilai rata-rata skor antara sebelum dan sesudah 18,5. Nilai $p=0,000$ ($p>0,005$). Hal tersebut berarti ada pengaruh pemberian terapi Murottal Al Quran terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu primipara.

Salah satu adaptasi psikologis yang dialami ibu postpartum adalah kecemasan. Kecemasan pada ibu postpartum merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, dimana keadaan emosi tidak memiliki objek yang spesifik (Mawardika et al., 2020). Kecemasan pada ibu postpartum dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor penyebab ibu hamil mengalami kecemasan selama menyusui adalah faktor dukungan sosial, pendidikan, usia dan paritas ibu yang berhubungan dengan pengalaman merawat bayi (Sulastri, 2016). penelitian yang dilakukan oleh Korompis, (2019) bahwa pada ibu primipara tingkat kecemasan yang dialami tinggi dibandingkan dengan ibu multipara. Ibu primipara biasanya akan khawatir akan kehidupan yang akan dihadapi saat merawat bayinya sehingga ibu primipara masih perlu waktu untuk beradaptasi dengan keadaan setelah proses melahirkan, sedangkan pada ibu multipara mereka sudah terbiasa dengan kehadiran anggota keluarga baru karena sudah memiliki pengalaman sebelumnya.

Kecemasan pada ibu postpartum salah satunya berdampak pada produksi ASI, ASI yang tidak lancar ataupun ASI tidak keluar. Ibu postpartum yang mengalami kecemasan akan menyebabkan fungsi kerja hormon prolaktin dan oksitosin menurun, hal ini terjadi akibat pengeluaran epinefrin yang menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh darah alveoli, sehingga oksitosin terhambat dan menyebabkan aliran ASI tidak sempurna dan menghambat hormon prolaktin untuk memproduksi ASI (Septianingrum et al., 2020).

Banyak jenis terapi non farmakologis yang saat ini dikembangkan dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan pada ibu primipara yang menyusui salah satunya adalah dengan terapi murottal Al Quran. Saat mendengarkan lantunan ayat-ayat Al-Qur'an dengan irama, tajwid dan tartil yang benar dapat menurunkan hormon – hormon stres, mendatangkan ketenangan jiwa, mengaktifkan hormon endorphin dan meningkatkan perasaan rileks pada diri ibu. (Permana, et al, 2021). Alunan suara dengan irama dan tajwid yang tepat pada *murottal* Al-Qur'an berdasarkan penelitian dapat membuat ibu lebih khusyuk karena saat mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an ibu postpartum akan merasakan ketenangan hati, rileks dan menghadapi hidup lebih optimis. (Handayani, et al, 2014).

Pemberian murrotal surat Ar-rahman akan menimbulkan rasa percaya diri,

rasa optimisme (harapan kesembuhan), mendatangkan ketenangan, damai dan menimbulkan Emosional positif selanjutnya ditransmisikan ke sistem limbik dan korteks serebral dengan tingkat koneksitas yang kompleks antara batang otak hipotalamus-prefrontal kiri dan kanan-hipokampus amigdala. Transmisi ini menyebabkan keseimbangan antara sintesis dan sekresi neurotransmitter seperti GABA (*Gamma Amino Butiric Acid*) dan antagonis GABA oleh hipokampus dan amigdala, dopamin, serotonin dan norepinefrin yang diproduksi oleh prefrontal, asetilkolin, endorfin (opiat alami dalam tubuh efek menenangkan) oleh hipotalamus, terkendali juga ACTH (*Adrenocortico Releasing Hormone*), sehingga mempengaruhi keseimbangan korteks adrenal dalam mensekresi kortisol, kadar kortisol normal mampu berperan sebagai stimulator terhadap respon ketahanan tubuh imunologik baik spesifik maupun non spesifik. Hal ini berarti keadaan jiwa yang tenang, rileks secara tidak langsung mampu membuat keseimbangan dalam tubuh dan meningkatkan imunitas tubuh. Kemudian keadaan seimbang dapat mengurangi semua gangguan psikologis termasuk insomnia (Oken, 2004, dalam Sokeh, Yunie & A Chanif, 2013).

Sehingga dengan kecemasan yang berkurang diharapkan tidak akan mengganggu produksi ASI sehingga ibu primipara dapat memberikan ASI dengan lancar dan ibu menjadi lebih percaya diri dalam merawat bayinya.

KESIMPULAN

Rata-rata kecemasan ibu primipara sebelum diberikan terapi murottal Al-Quran sebesar 27,37 (min-maks=21-34). Rata-rata kecemasan ibu primipara sesudah diberikan terapi murottal Al Quran sebesar 8.87 (min-maks= 7-12). Kesimpulannya ada penurunan tingkat kecemasan pada ibu primipara setelah diberikan pendampingan terapi murottal Al Quran surah Ar Rahman ($\Delta=18.5$ dan $p<0,05$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak telah membantu dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cunningham.(2014). *Obstetri Williams*. Edisi 23. Jakarta. EGC.
- Hamdiyah. (2019). Pengaruh Terapi Non Farmakologi Dengan Media Murottal Al-Qur'an Kombinasi Senam Dysmenorrhea Terhadap Penurunan Nyeri Haid di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 8. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i2.122>
- Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D. R & Rohmah, D.N. (2014). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Untuk Penurunan Nyeri Persalinan dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1-15.
- Korompis, G. (2019). Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Selama Dirawat Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kasih Ibu Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1)
- Mawardika, T., Aniroh, U., & Lestari, P. (2020). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 277–286.

- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan kecemasan berhubungan dengan kualitas hidup remaja dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22–29.
- Permana, B., Nurhayati, N., Amelia, C. N., & Lindayani, L. (2021). The Effectiveness Of Al-Qur'an Murrotal Therapy On Reducing Pain Among Postoperative Patients: A Systematic Review . *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 54 - 59.
- Riani, E.N. (2017). Dukungan Suami dan keluarga Terhadap Angka Kejadian Baby Blues di Puskesmas II Kembaran Banyumas. *Jurnal Ilmiah Medsains*, 3 (2), 1-4.
- Rohmana, D., Jayatmi, I., & Darmaja, S. (2021). Determinan Kecemasan yang Terjadi pada Ibu Postpartum: Determinants of Anxiety that Occurs in Postpartum Mothers. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1(01), 39–52.
- Safitri, A., Dewie, A., & Silvia, N. N. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Dilatasi Maksimal: The Influence of Murottal Al-Qur'an Therapy to Decrease In The Intensity of the Pain of Labor When I Phase of Active Maximum Dilatation. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 25–30.
- Septianingrum, Y., Hatmanti, N. M., & Fitriyanti, A. (2020). Correlation Between Anxiety and Breast Milk Production Among Breastfeeding Mothers in Public Health Center of Jagir, Surabaya. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 50–56.
- Setyawan, A., Oktavianto, E., & Hendrawati, N. P. O. (2021). Apakah Aromaterapi Peppermint Efektif terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19? *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 773–778.
- Sokeh, Yune, A, Chanif. (2013). Pengaruh perangsangan Audioterapi Murrotal (Ayat-Ayat Suci Al-Qur'an) Terhadap Nyeri Pada Pasien Yang Terpasang Ventilator Mekanik Diruang ICU Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. *Skripsi*. Semarang : Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Sulastri, Wiwin and Sugiyanto, S. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Dengan Pemberian Asi Pada Masa Nifas Di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta Tahun 2016. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 1–8. [http:// digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/2166](http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/2166)
- Sunny, S., Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Sumiyati, S. (2023). Efektifitas murottal Ar-Rahman disertai pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenorea. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7(2), 55–61.
- Timiyatun, E., Saifudin, I. M. M. Y., Rahmayanti, I. D., & Oktavianto, E. (2021). Hubungan Pengetahuan Premenstrual Syndrome dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkuran Pleret Bantul Yogyakarta. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 2(1), 8–14.