

---

**EFEKTIFITAS TERAPI MURROTAL SURAH MARYAM TERHADAP  
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA  
BOLOGARANG, PENAWANGAN**

Oleh ;

Miftakhul Fadlilah Azzahra<sup>1)</sup>; Yuwanti<sup>2)</sup>; Wahyu Dewi Hapsari<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Universitas An Nuur, Email: [zahrhamiftakhul2@gmail.com](mailto:zahrhamiftakhul2@gmail.com)

<sup>2)</sup> Universitas An Nuur, Email: [yuwanti84@gmail.com](mailto:yuwanti84@gmail.com)

<sup>3)</sup> Universitas An Nuur, Email: [hapsari@unan.ac.id](mailto:hapsari@unan.ac.id)

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Kehamilan terjadi karena pertemuan sperma dan ovum yang diikuti dengan proses implantasi. Periode kehamilan terjadi selama 280 hari atau 40 minggu..Selama proses kehamilan seorang perempuan akan mengalami perubahan fisiologis maupun psikologis, salah satunya Adalah kecemasan pada ibu. Kecemasan pada ibu hamil memiliki dampak negatif baik bagi kesehatan ibu maupun perkembangan janin. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an Surah Maryam Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Bologarang, Penawangan

**Metode:** penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimental *pre test post test design*, dengan jumlah sampel sebanyak 18 responden, dan di analisis menggunakan uji McNemar.

**Hasil:** Hasil analisis uji McNemar menunjukkan bahwa terapi Murrotal Al-Quran Surah Maryam berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan nilai  $p=0,002$ .

**Kesimpulan:** terapi Murrotal Surah Maryam terbukti memberikan pengaruh dalam menurunkan kecemasan pada ibu Hamil Trimester III di Desa Bologarang, Penawangan.

**Kata kunci :** Ibu Hamil, Murottal Al-Qur'an, Surah Maryam, Trimester III.

---

**THE EFFECT OF MURROTAL THERAPY OF THE QUR'AN SURAH MARYAM  
ON ANXIETY IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER IN  
BOLOGARANG VILLAGE, PENAWANGAN**

By ;

Miftakhul Fadlilah Azzahra<sup>1)</sup>, Yuwanti<sup>2)</sup>, Wahyu Dewi Hapsari<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> University An Nuur, email : [zahramiftakhul2@gmail.com](mailto:zahramiftakhul2@gmail.com)

<sup>2)</sup> University An Nuur, email : [yuwanti84@gmail.com](mailto:yuwanti84@gmail.com)

<sup>3)</sup> University An Nuur, email : [hapsari@unan.ac.id](mailto:hapsari@unan.ac.id)

**ABSTRACT**

**Background:** *Pregnancy occurs due to the meeting of sperm and ovum followed by the implantation process. The pregnancy period lasts for 280 days or 40 weeks. During the pregnancy process, a woman will experience both physiological and psychological changes, one of which is anxiety in the mother. Anxiety in pregnant mothers has negative impacts on both maternal health and fetal development.*

**Objective:** *This study aims to analyze the effect of Al-Qur'an Murrotal Therapy, Surah Maryam, on anxiety in third-trimester pregnant women in Bologarang Village, Penawangan.*

**Methods:** *This study is a pre experimental research using pre-test post-test design, with a total sample of 18 respondents, and analyzed using the McNemar test.*

**Results:** *The results of the McNemar test analysis showed that Murrotal Al-Quran Therapy, Surah Maryam, has a significant effect on the anxiety level of third-trimester pregnant women, with a p-value of 0.002.*

**Conclusion:** *Murrotal Surah Maryam therapy has been proven to have an effect in reducing anxiety in third-trimester pregnant mothers in Bologarang Village, Penawangan.*

**Keywords:** *Pregnant women, Qur'anic recitation, Surah Maryam, third trimester.*

## PENDAHULUAN

Nidasi atau implantasi merupakan tahap awal kehamilan yang terjadi ketika sel telur yang telah dibuahi oleh sperma dan menempel pada dinding rahim. Kehamilan berlangsung selama kurang lebih empat puluh minggu atau kurang lebih 280 hari. Masa kehamilan dibagi menjadi 3 bagian yaitu trimester pertama (0-12 minggu), trimester kedua (13-27minggu), dan trimester ketiga (28 -40 minggu) (Prawirohardjo 2020).

Pada trimester ketiga, ibu hamil mengalami sejumlah perubahan fisiologis yang cukup menonjol misalnya nyeri pada punggung dan pinggang akibat meningkatnya berat janin, keluarnya kolostrum dari payudara, serta gangguan pencernaan seperti sembelit. Selain itu, perubahan hormonal dapat memengaruhi aliran darah ke paru-paru sehingga menyebabkan sesak napas. Rahim yang semakin membesar juga menekan kandung kemih sehingga ibu menjadi lebih sering buang air kecil. Kesulitan tidur akibat perut yang membesar, munculnya kontraksi palsu atau Braxton-Hicks yang disertai rasa nyeri ringan di perut, pembengkakan tubuh, kram pada kaki akibat gangguan sirkulasi darah, dan peningkatan produksi cairan vagina atau keputihan juga kerap dialami pada tahap ini (Muzayyana and Saleh 2021). Selain perubahan fisiologis, selama

kehamilan ibu hamil juga dapat mengalami perubahan psikologis. Trimester ketiga ini sebagai fase penantian, akan kehadiran bayi, adanya perasaan canggung dan kurang menarik dari diri karena ada perubahan fisik selama kehamilan, hal inilah yang seringkali menyebabkan kecemasan pada ibu hamil.

Kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti umur, paritas, pengalaman traumatis dengan berbagai tingkat kecemasan (Zamriati, Hutagaol, and Wowiling 2020), dukungan suami, pekerjaan juga menjadi faktor yang berkaitan dengan kecemasan pada ibu (Murdayah, Lilis, and Lovita 2021). Kecemasan yang tidak tertangani dapat menimbulkan berbagai dampak fisiologis dan psikologis bagi ibu maupun janin. Secara fisiologis, kecemasan dapat meningkatkan aktifitas Hipotalamus hipofisis Adrenal yang merangsang pelepasan hormon kortisol penyebab stress. Ibu hamil yang memiliki kecemasan dapat berakibat pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin, bayi lahir prematur (Isnaini, Hayati, and Bashori 2020).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah terapi murottal Al-Qur'an, yaitu metode mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an secara tartil. Terapi

Murrotal memiliki efek yang menenangkan karena bacaan Al-Qur'an mampu memengaruhi kecerdasan spiritual (SQ), emosional (EQ), dan intelektual (IQ) seseorang. Terapi Murrotal juga memiliki dampak untuk menurunkan kecemasan pada berbagai kondisi seperti kecemasan penderita Diabetes Mellitus, menurunkan kecemasan pasien pre operasi laparotomi, (Faridah 2015; Syafyusari and Afnuhazi 2022), terapi murrotal juga terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri persalinan dan menurunkan kecemasan selama persalinan Kala I (Handayani et al. 2014).

Berdasarkan uraian tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Murrotal Surrah Maryam terhadap kecemasan pada ibu hamil

Trimester Ketiga yang dilakukan di Desa Bologarang Kecamatan Penawangan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental dengan desain *pre post test*. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pretest untuk menilai kecemasan responden sebelum intervensi, kemudian diberikan perlakuan atau treatment dengan menggunakan terapi Murrotal Al-Quran Surah Maryam, kemudian diukur kembali kecemasan responden dengan post test. Instrumen yang digunakan dalam menilai kecemasan responden menggunakan kuesioner SRQ 29. Responden dalam penelitian yaitu ibu hamil trimester III sejumlah 18 responden. Analisis data menggunakan uji Mc. Nemar.

## HASIL

**Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sebelum diberikan Terapi Murotal Al-Qur'an Surah Maryam**

Kategori	Sebelum Perlakuan	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Cemas	5	27,8
Cemas	13	72,2
Jumlah	18	100

Berdasarkan Tabel 1.1 diketahui bahwa frekuensi responden yang mengalami kecemasan sejumlah 13 (72,2%) orang, sedangkan responden yang tidak mengalami kecemasan sejumlah 5 (27,8%) orang.

**Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sebelum diberikan Terapi Murotal Al-Qur'an Surah Maryam**

Kategori	Sesudah	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Cemas	15	83,3
Cemas	3	16,7
Jumlah	18	100

Berdasarkan Tabel 1.2 diketahui bahwa setelah perlakuan jumlah responden yang mengalami kecemasan menurun menjadi 3 orang (16,7%), sedangkan 15 responden (83,3%) tidak mengalami kecemasan.

**Tabel 1.3 Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an Surah Maryam Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III**

	N	Mean	Std. Deviasi	Min	Max
Pre Murotal	18	0,17	0,383	0	1
Post Murotal	18	0,72	0,461	0	1

Berdasarkan tabel 1.3 diketahui bahwa nilai rerata kecemasan responden sebelum perlakuan dengan terapi Murrotal yaitu 0,17, standar deviasi 0,383, nilai minimum 0, dan nilai maksimum 1. Sedangkan setelah dilakukan perlakuan dengan menggunakan terapi Murrotal diketahui bahwa nilai rerata 0,72, standar deviasi 0,461, nilai minimum 0, dan nilai maksimum 1.

**Tabel 1.4 Hasil Uji McNemar**

Pre	Post		P-value
	Tidak Cemas	Cemas	
Tidak Cemas	5	0	0,002
Cemas	10	3	

Berdasarkan Hasil uji McNemar pada Tabel 1.4 menunjukkan bahwa terdapat 10 responden yang pada awalnya mengalami kecemasan menjadi tidak cemas pasca pemberian perlakuan, sedangkan 3 responden tetap mengalami kecemasan. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,002$  dimana hal ini menunjukkan bahwa terapi Murrotal Surah Maryam secara statistik signifikan berpengaruh terhadap kecemasan ibu Trimester 3.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi murrotal Al-Qur'an Surah Maryam. Sebelum intervensi, sebagian besar responden (72,2%) mengalami kecemasan, sedangkan setelah intervensi jumlah tersebut menurun menjadi 16,7%. Uji McNemar menunjukkan nilai  $p = 0,002$ , yang berarti ada pengaruh yang signifikan pada terapi murrotal terhadap penurunan kecemasan. Hal ini berarti bahwa dengan mendengarkan ayat suci Al-Quran dapat memberikan efek positif pada ibu yaitu efek relaksasi dan menurunnya respon stres pada ibu pada periode kehamilan.

Kecemasan pada ibu hamil secara fisiologis disebabkan oleh adanya perubahan hormonal, ketidaknyamanan

secara fisik, serta perubahan psikologis selama kehamilan dan kekuatiran ibu dalam menghadapi proses persalinan. Terapi murrotal dapat merangsang gelombang otak dan menghasilkan zat kimiawi yang berkaitan dengan keadaan rileks, sehingga dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam munculnya kecemasan. Penggunaan terapi Murrotal yang didengarkan dapat mengaktifkan hormon endorfin alamiah sehingga meningkatkan rileksasi, menurunkan tekanan darah, menurunkan rasa cemas, dan memperbaiki sistem tubuh (Sartika, Lidya, and Doni 2020).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan (Handayani et al. 2014) yang melaporkan bahwa penggunaan terapi murrotal dapat menurunkan intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif dengan rerata setelah pemberian murrotal adalah 20,52. Penelitian lain (Hermawati, Lisa, and Br.Ginting 2024) juga menunjukkan bahwa murrotal yang diberikan selama 7 hari dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil Trimester III. Sejalan dengan penelitian lainnya (Lestari et al. 2025) bahwa ibu yang mendengarkan terapi murrotal Al-Quran mengalami penurunan kecemasan. Selain itu temuan dari (Fratama, Fauziah, and Hutagaol 2024) menunjukkan bahwa terapi Murotal juga

dapat dimanfaatkan untuk menurunkan nyeri pada ibu post operasi.

Kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia kehamilan, jumlah paritas, status obstetri pada ibu, usia kehamilan, dan dukungan keluarga (Hanifah 2019). Penggunaan Murrotal pada Surah Maryam bukan hanya mampu menurunkan kecemasan pada ibu hamil, tetapi dengan mendengarkan Murrotal secara teratur juga merupakan bentuk mekanisme koping adaptif yang dilakukan individu dengan pikiran atau perilaku tertentu untuk menghadapi tekanan yang ditimbulkan dari diri maupun lingkungan (Astari, Istikhomah, and Murwati 2018). Dengan demikian, terapi murrotal dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang sederhana, murah, dan mudah dilakukan untuk membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Intervensi ini juga memiliki nilai spiritual yang tinggi sehingga relevan diterapkan di masyarakat dengan latar belakang religius.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi murrotal Al-Qur'an Surah Maryam berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, dimana terjadi perubahan dari sebelum dan

setelah intervensi dilakukan. Penelitian ini menunjukkan melalui uji McNemar ( $p=0,002$ ) menunjukkan bahwa pemberian terapi Murrotal secara efektif mampu menurunkan kecemasan pada ibu hamil Trimester III..

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu jumlah responden yang relatif kecil sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan dalam populasi yang lebih luas. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih luas serta desain yang lebih kuat untuk mengetahui pengaruh efektifitas terapi Murrotal dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala desa serta bidan desa Bologarang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di wilayah Desa Bologarang, dan pihak -pihak yang telah membantu selama proses penelitian berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

Astari, Maharani Dwi, Henik Istikhomah, and Murwati. 2018. "Hubungan Strategi Koping Dengan Persepsi Stress Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Karanganom Klaten." *Jurnal Kebidanan Indonesia* 9(2):34–

38. Faridah, Virgianti Nur. 2015. "Terapi Murottal (Al-Qur'an) Mampu Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi." *Jurnal Keperawatan* 6(1):138720.
- Fratama, Ferry, Erna Fauziah, and Rutmauli Hutagaol. 2024. "Pemanfaatan Terapi Murotal Al-Qur'an Sebagai Terapi Non Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi: Literatur Review." *Jurnal Skala Kesehatan* 15(1):33–39.
- Handayani, Rohmi, Dyah Fajarsari, Dwi Retno Trisna Asih, and Dewi Naeni Rohmah. 2014. "Pengaruh Terapi Murrotal Al\_Qur'an Untuk Penurunan Nyeri Persalinan Dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif." *Jurnal Ilmiah Kebidanan* 5(2):1–15.
- Hanifah, Dewi. 2019. "Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 5(1). doi: 10.33024/jkm.v5i1.888.
- Hermawati, Mila, Shinta Mona Lisa, and Agus Santi Br.Ginting. 2024. "Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Dan Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii." *Jurnal Kebidanan* 13(2):36–43. doi: 10.47560/keb.v13i2.618.
- Isnaini, Irma, Elli Nur Hayati, and Khoiruddin Bashori. 2020. "Identifikasi Faktor Risiko, Dampak Dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Identification of Risk Factors, Impacts and Anxiety Interventions Facing Childbirth in Third Trimester Pregnant Women." *Jurnal Magister Psikologi UMA* 12(2):112–22.
- Lestari, Siti Silva, Ramadhan, Fenni Valianda Amelia, and Retno Sugesti. 2025. "Pengaruh Terapi Murotal Al-Quran Dan Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Bidan S Kabupaten Cianjur Tahun 2024." *JIRK : Journal of Innovation Reseach and Knowledge* 6(7):651–645.
- Murdayah, Dewi Nopiska Lilis, and Endah Lovita. 2021. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin." *Jambura Journal of Health Sciences and Research* 3(1):115–25. doi: 10.35971/jjhsr.v3i1.8467.
- Muzayyana, and Siti Nurul Hikma Saleh. 2021. "Analisis Faktor Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Masa Pandemi COVID-19 Di Kota

Kotamobagu.” *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 6(3):1–5.

Prawirohardjo, Sarwono. 2020. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta.

Sartika, Wiwi, Metri Lidya, and Alsri Windra Doni. 2020. “Efektifitas Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di RSUD Dr.Rasidin Padang.” *Jurnal Sehat Mandiri* 15(1):8–17. doi: 10.33761/jsm.v15i1.215.

Syafyusari, Febria, and Ridhyalla Afnuhazi. 2022. “Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Penderita Diabetes Melitus.” *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)* 1(2):81–87. doi: 10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i2.340.

Zamriati, Wa Ode, Esther Hutagaol, and Ferdinand Wowiling. 2020. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poli KIA Pkm Tuminting.” *Malahayati Nursing Journal* 5(12):4416–29.